

29. Selepas melakukan sesuatu aktiviti atlet perlu
 A merehatkan badan
 B memanaskan badan
 C menyejukkan badan
 D meregangkan badan
30. Berapakah jumlah pusingan bagi acara 5000 meter jalan kaki jika acara ini dipertandingkan di balapan 400 meter?
 A $7\frac{1}{2}$
 B $12\frac{1}{4}$
 C $12\frac{1}{2}$
 D 25
31. Bagaimanakah cara untuk mengatasi masalah kedua-dua kaki tidak menyentuh bumi dalam acara lumba jalan kaki?
 A Pastikan lutut kaki hadapan diluruskan
 B Bergerak atau melangkah di atas satu garisan lurus
 C Tegangkan otot belakang badan dan otot abdominal
 D Pastikan bahu dan tangan tidak diangkat atau diayun terlalu tinggi.
32. Apakah aspek-aspek keselamatan yang perlu diikuti oleh atlet jalan kaki?
 I Berpakaian gelap
 II Berjalan mengikut arah trafik
 III Berjalan menghadap arah trafik
 IV Berpakaian cerah atau baju pantul cahaya
 A I dan II
 B II dan III
 C III dan IV
 D I dan IV
33. Dalam pertandingan lumba jalan kaki, berapakah jumlah amaran akan diberi sebelum penyertaan dibatalkan?
 A Satu kali
 B Dua kali
 C Tiga kali
 D Empat Kali
34. Dalam acara lompat jauh, lompatan seseorang itu batal jika
 A atlet melonjak sebelum papan lonjak
 B atlet terduduk di atas pasir dalam kawasan pendaratan
 C semasa mendarat tangannya tersentuh pasir dalam kawasan pendaratan
 D tapak kakinya terlajak ke depan dari papan lonjak semasa membuat lonjakan
35. Fasa ketiga dalam acara lompat jauh ialah
 A fasa lonjakan
 B fasa layangan
 C fasa lari landas
 D fasa pendaratan
36. Berikut adalah acara-acara padang dalam olahraga **kecuali**
 A lontar peluru
 B lari berpagar
 C lompat kijang
 D merejam lembing
37. Rejam lembing yang betul ialah
 A lembing terpacak diluar kawasan rejaman
 B lembing tersebut terpacak
 C apabila pendaratannya didahului dengan mata lembing
 D rejaman lembing melebihi jarak 20 meter
- Soalan 38 hingga 40:**
 Nyatakan fasa lakuan dalam acara merejam lembing berdasarkan pernyataan berikut.
- A Fasa persediaan
 B Fasa ikut lajak
 C Fasa lari landas
 D Fasa merejam
38.

Mengekalkan keseimbangan badan selepas lembing direjam
39.

Menghasilkan kelajuan maksimum untuk melakukan rejaman.
40.

Fokus pada teknik pegangan lembing sebelum melakukan rejaman.