

Olahraga Asas – Lari Pecut Tingkatan 1

1 Padankan kategori acara dibawah dengan jawapan yang betul.

Jarak dekat

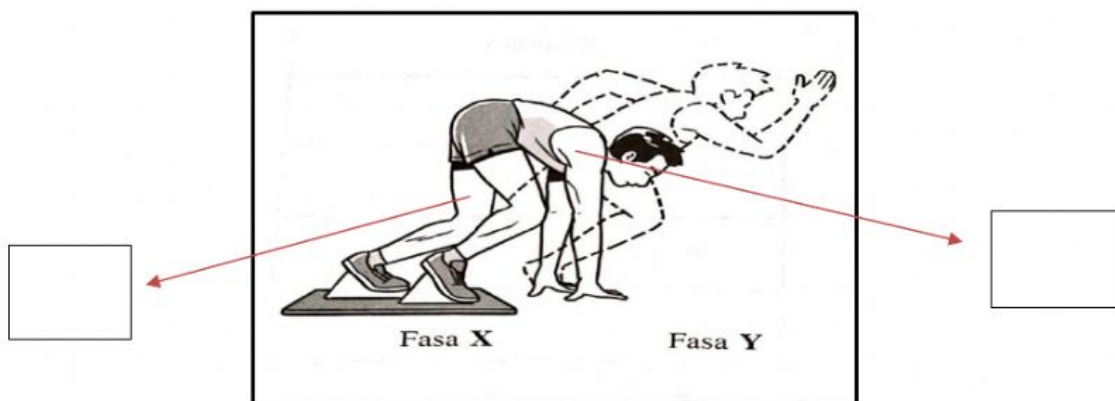
Jarak jauh

Lari berganti-ganti

Acara padang

Kategori Acara	Acara yang dipertandingkan
	- 100m - 400m
	- Lompat tinggi - Lompat kijang
	- 4x100m - 4x400m
	- 1500m - 10000m lumba jalan kaki

2 Rajah 1.1 menunjukkan salah satu teknik lakuan dalam lari pecut.



Rajah 1.1

Berdasarkan rajah 1.1, jawab soalan-soalan berikut.

a) Nyatakan **satu** faktor yang mempengaruhi stabiliti atlet pada Fasa X?

b) Tandakan kedudukan pusat graviti pada Fasa X dengan jawapan KAKI atau BAHU pada kotak yang diberi.

c) Namakan Fasa Y?