

Nama :

Kelas :

A. Sejarah Olahraga

Pilih jawapan yang betul.

Komanwel

Olimpik

lompat jauh

Persatuan Olahraga Perak

merejam lembing

Ipoh

Jepun

Majlis Sukan Sekolah Malaysia

1. Acara merupakan acara olahraga pertama yang dipertandingkan dalam Sukan Olimpik Kuno di Greece pada tahun 776 Sebelum Masihi.
2. Pada tahun 1906 kejohanan olahraga terulang di Tanah Melayu telah dianjurkan oleh dan berlangsung di Perak.
3. Pada tahun 1956, Malaysia atau dikenali sebagai Malaya pada ketika itu buat julung kalinya telah menyertai Sukan di Melbourne, Australia.
4. Malaysia telah menjadi penganjur Sukan pada tahun 1998 di Kuala Lumpur.
5. Sukan Olimpik 2020 yang ditunda ke tahun 2021 telah dilangsungkan di

B. Merejam Lembing

1. Tiga teknik pegangan lembing:



a)



b)



c)

designed by macy

2. Objektif teknik pegangan lembing yang betul adalah untuk mendapatkan genggaman yang

- A. kuat dan selesa B. kemas dan selesa C. kuat dan kemas

3. Pilih berat lembing mengikut jantina dan kategori umur



Perempuan (bawah 18 tahun)

a)

Lelaki (bawah 18 tahun)

c)

Wanita senior

b)

Lelaki senior

d)

4. Senaraikan fasa-fasa dalam acara merejam lembing mengikut urutan

- a) c)
b) d)

5. Acara balingan mempunyai spesifikasi alatan seperti berikut **KECUALI**

- A. saiz C. kualiti aerodenamik
B. rupa D. berat

6. Jarak balingan di pengaruhi oleh faktor-faktor berikut **KECUALI**

- A. Sudut pelepasan C. Cara pelepasan
B. Kepantasan pelepasan D. Ketinggian pelepasan

7. Pemindahan daya dari bahagian kaki ke bahagian tangan berlaku semasa fasa

- A. persediaan C. rejaman
B. larian D. ikut lajak

8. Susun gambar mengikut urutan pergerakan yang betul merujuk kepada fasa-fasa merejam lembing

a)

b)

c)

d)

e)

f)

