

KUIZ KEMAHIRAN ASAS OLAHRAGA : LARI BERGANTI-GANTI

Nama : _____

Kelas : _____

1. Antara berikut yang mana BUKAN acara lari berganti-ganti?
 - A 4 x 100 meter
 - B 4 x 50 meter
 - C 4 x 200 meter
 - D 4 x 400 meter
2. Blok permulaan digunakan oleh..
 - A Pelari keempat
 - B Pelari kedua
 - C Pelari ketiga
 - D Pelari pertama
3. Alatan penting dalam acara lari berganti-ganti ialah...
 - A Cakera
 - B Pita pengukur
 - C Baton
 - D Blok permulaan
4. Yang manakah kenyataan SALAH ketika memberi baton?
 - A Hurlkan baton dengan tangan yang lurus
 - B Beri isyarat kepada penerima baton
 - C Bengkokkan tangan ketika memberi baton
 - D Luruskan tangan ketika memberi baton
5. Panjang zon penukaran baton ialah..
 - A 25 meter
 - B 15 meter
 - C 10 meter
 - D 20 meter