

1. (a). *Ke manakah satu kumpulan terdiri daripada tujuh orang atlet dalam acara Lompat Bergalah akan menuju setelah meninggalkan Bilik Panggilan Satu?*

Where would a group of seven athletes for the Pole Vault event go after leaving Call Room One ?

- (b). *Jika anda adalah Ketua Hakim acara Lompat Bergalah tersebut, berapakah lompatan percubaan akan anda beri kepada setiap atlet?*

If you were the Chief Judge at the Pole Vault event, how many practice jumps would you give each jumper ?

(a). .....

(b). .....

2. *Satu kumpulan pembaling Cakera melapor diri untuk acara mereka di tempat pertandingan. Setelah memberi taklimat kepada atlet-atlet itu, anda sebagai Referi memberitahu mereka untuk mengambil balingan latihan. Pembaling pertama memberitahu anda bahawa peralatannya yang diserahkan pada hari sebelumnya, tiada di situ. Sebagai Referi nyatakan dua langkah pertama yang akan anda ambil dalam situasi ini?*

A group of Discus throwers report for their event at the place of competition. After briefing the athletes, you as the Referee inform them to have their practise throws. The first thrower then informs you that his implement which he handed over the previous day, is not available. As the Referee state the first two steps you would take in this situation ?

(a). .....

(b). .....

3. *Seorang atlet ingin meninggalkan tempat pertandingan Lompat Kijang untuk mengambil bahagian dalam suatu acara balapan yang dijalankan serentak. Sebagai Referi yang terlibat .....*

An athlete wishes to leave the Triple Jump venue to participate in a Track Event that is being held simultaneously. As the Referee concerned .....

- (a). *Bilakah anda membenarkan ini?*

When would you allow this ?

- (b). *Bilakah anda tidak membenarkannya?*

When would you not allow this?

(a). .....

(b). .....

4. (a). *Namakan satu acara balingan yang memerlukan maklumat yang berkaitan angin.*

Name one Throwing Event that requires wind information.

- (b). *Dalam acara Lompat Tinggi seorang atlet lewat-lewatkan diri untuk membuat percubaan kerana angin sangat kuat. Sebagai Referi adakah anda membenarkan ini?*

In the High Jump event an athlete delays making an attempt due to strong wind. As the Referee would you allow this?

(a). .....

(b). .....

5. *Untuk acara 200 meter wanita, empat orang atlet melopr diri untuk separuh akhir pertama dan tiga orang untuk separuh akhir kedua.*

For the 200 meters women, four athletes reported for the first semi-final and three athletes for the second semi-final.

- (a). *Siapa yang harus bertindak dalam situasi ini?*

Who should act on this situation ?

- (b). *Siapa yang akan membuat keputusan mutamad.*

Who would make the final decision?

(a). .....

(b). .....

6. *Pada lazimnya, seorang pelumba jalan kaki akan dibatalkan setelah menerima tiga kad merah dari tiga hakim yang berlainan.(a). Adakah terdapat apa-apa pengecualian dalam peraturan ini? (b). Jelaskan dengan ringkas.*

Normally, a race walker would be disqualified after receiving three red cards from three different judges. (a). Is there an exception to this rule? (b). Briefly explain. ( 2 Marks)

(a). .....

(b). .....

.....

7. (a). *Dalam Perlumbaan Jalan Kaki yang melibatkan ramai peserta, peringatan harus diberi sebelum permulaan. Secara ringkas terangkan amaran seumpama ini.*

In Race-walking that involves a large number of participants, warnings should be given before the start. Briefly explain these warnings.

(a). .....

.....

- (b). *Untuk acara Merentas Desa, lebar garisan permulaan adalah hingga .....*  
For the Cross Country event, the Starting Line may be up to .....wide.

8. *Dalam acara Lari Berhalangan, terdapat satu pagar pada lompatan air dan empat pagar lain. Disarankan bahawa satu daripada lima pagar ini lebih panjang. (a). Pagar mana yang sebaik-baiknya lebih panjang daripada yang lain. (b). Mengapa anda fikir pagar itu harus lebih panjang?*

In the steeplechase event, there is one hurdle at the water jump and four other hurdles. It is recommended that one of these five hurdles should be longer than the others. (a) Which hurdle should preferably be longer than the others? (b) Why do you think that this hurdle should be longer?

(a). .....

(b). .....

.....

9. *Panjang palang untuk acara Lompat Bergalah adalah 4.52 m. Bagaimanapun tiang diletak berjauhan 5.00 m. (a). Bagaimana ia dibolehkan? (b). Mengapa disusun sebegini rupa?*

The crossbar for the Pole Vault is 4.52 m in length. However, the uprights are placed 5,00 m apart. (a) How is this possible? (b) Why is such an arrangement made?

(a). .....

.....

(b). .....

.....

10. *Sarung tangan boleh digunakan dalam acara-acara tertentu. (a). Nyatakan acara-acara tersebut dan (b). mana-mana syarat yang harus dipatuhi dalam penggunaan sarung ini.*

Gloves may be used during competition in certain events. (a). State these events and (b). anycondition that must be met in the use of these gloves.

(a). .....

(b). .....

.....

11. *Ujian Kawalan Sifar dilaksanakan sebelum permulaan setiap sesi. Nyatakan dua sebab mengapa ujian ini dijalankan.*

The Zero control Test is carried out before the start of each session. State two reasons why this Test is carried out.

(a). .....

.....

(b). .....

.....

12. *Papan plastisin harus berlainan warna. Plastisin itu sendiri harus memenuhi dua syarat. Apakah dua syarat-syara tersebut?*

The plasticine board should be of a different colour. The plasticine itself should meet two conditions. What are these two conditions ?

(a). .....

(b). .....

13. (a). *Terdapat 10 orang atlet mengambil bahagian dalam Dekathlon – Acara Lompat Jauh. Anda dilantik sebagai Ketua Hakim Penyukat Angin. Berapakah bacaan sukatan angin yang anda merekod untuk acara tersebut?*

(a). There were 10 athletes taking part in the Decathlon - Long jump event. You were appointed Chief Wind Gauge Operator. How many wind gauge readings did you record for this event?

(a). .....

(b). *Semasa acara tersebut, anda mendapati bahawa tiga orang atlet membuat larian kurang dari 18 meter. Bagaimana anda akan mengambil bacaan angin untuk atletsedemikian?*

(b). During the above event, you noted that the run-up of three athletes was less than 18 metres. How would you take wind gauge readings for such athletes?

(b). .....

14. *Dalam acara Lompat Bergalah terdapat penanda-penanda jarak. Penanda-penanda ini bermula pada (a) ..... m dari garis “sifar” dan tamat pada (b) penanda ..... m*

In the Pole Vault event we have distance markers. These start at (a) .....m from the “zero” line and finish at the (b) .....m point.

15. *Adakah kon-kon kecil akan digunakan dalam acara Lari Berganti-ganti 4 X 400 m yang melibatkan tujuh pasukan?*

In the 4 x 400 m Relay involving seven teams, will small cones be used?

(a). *Kalau begitu, bilakah ia akan diletakkan di atas balapan?*

If so, when will these cones be placed on the track ?

(b). *Bilakah ia akan dikeluarkan?*

When will they be removed?

(a). .....

(b). .....

16. *Kini penggunaan nombor bib tidak diwajibkan.*

These days, the use of bib numbers is not mandatory.

(a). *Apakah penggunaan pengenalan lain dibenarkan?*

What other identifications are they allowed to use?

(b). *Bolehkan mereka menggunakan pengenalan yang sama pada sisi seluar pendek atau badan bahagian bawah?*

Can they use the same identification on the side of their shorts or lower body ?

(a). .....

(b). .....

17. *Atlet-atlet yang menunggu dalam zon pertukaran baton dalam acara 4 X 100m dan atlet-atlet yang menunggu di zon pertukaran baton dalam acara 4 X 400 mmempunyai peraturan-peraturan yang berbeza. Terangkan perbezaan ini?*

Athletes waiting in the takeover zone in the 4 x 100 m Relay and athletes waiting in the 4 x 400 m takeover zone have different rules to follow. Explain the difference.

(a). 4 x 100 m : .....

.....

(b). 4 x 400 m : .....



.....

18. *Bila suatu pencapaian menyamai atau lebih baik dari Rekod Dunia yang sedia ada, pengesahan perlu dilakukan. Nyatakan dua dokumen yang perlu dikemukakan untuk tujuan ini.*

When a performance equals or is better than an existing World Record, ratification need to be made. State two documents that need to be submitted for this purpose.

(a). .....

(b). .....

19. (a). *Rejaman Lembing sedang dilakukan. Seorang atlet menggunakan sehelai tuala kecil untuk memanaskan badan di bahagian belakang landas lari. (a). Apakah tindakan yang harus diambil?*

The Javelin Throw was in progress. An athlete was using a small towel to warm-up at the back portion of the runway. (a) What action should be taken?

(a). .....

- (b). *Biasanya lengkung dalam acara Lembing adalah lebarnya 70 mm. Pengurus Teknikal mengukur dan didapati lebarnya 80 mm. Bolehkah sector ini digunakan?*

The arc for the Javelin is usually 70 mm wide. The Technical Manager measured and found that the arc was 80 mm wide. Can this sector be used?

(b). .....

20. (a). *Apakah itu Peraturan Pertandingan?*

What are Competition Rules ?

(a) .....

.....

(b). *Program pada suatu Kejohanan Olahraga menyatakan dengan jelas bahawa atlet-atlet yang menyertai semua Acara Padang akan diberi tiga (3) percubaan sahaja. Bolehkah Pengelola berbuat demikian? Ulaskan.*

The Programme at an Athletics Meet stated clearly that athletes participating in all Field Events will be given three (3) attempts only. Can Organisers do this? Comment.

(b) .....

.....

Soalan 1 / Question 1

Diberi di bawah ini lima situasi dalam Olahraga. Kaji situasi-situasi itu dan beri jawapan dengan tepat dan ringkas.

Given below are five situations in Athletics. Study the situations and provide answers that are to the point and brief.

- (a). *Anda adalah Pengurus Teknikal bagi suatu kejohanan yang melibatkan beberapa pasukan luar negara. Sehari sebelum kejohanan seorang atlet ingin menyerahkan peralatan sendiri supaya ia dapat digunakan semasa kejohanan. Dengan ringkas terangkan bagaimana akan anda menjalankan tugas.*

You are the Technical Manager for a Meet that involves several Foreign Teams. A day before the Meet an athlete wishes to submit his personal implement to be made available during the Meet. Briefly explain how you would perform your duty.

.....

.....

- (b). *Dengan ringkas terangkan bagaimana percubaan berturut-turut terjadi dalam Lompat Tinggi?*

Briefly explain how consecutive trials occur in High Jump ?

.....

.....

- (c). *Bolehkah terdapat percubaan berturut-turut dalam acara Merejam Lembing? Terangkan dengan ringkas.*

Can there be consecutive trials in Javelin throw ? Briefly explain?

.....

.....

.....

(d). *Dalam suatu Kejohanan Kebangsaan, suatu pasukan negeri ingin menggunakan baton sendiri di mana ia berwarna cerah dengan nombor tercetak di atasnya. Apakah pendapat anda dalam hal ini?*

During a National Meet, a state team wishes to use their own baton which is of a bright colour with a number printed on it. What is your opinion in this matter.

.....

.....

.....

(e). *Dalam pusingan awal, atlet-atlet kadangkala boleh berkongsi lorong. Nyatakan dua faktor yang wajib diambilkira dalam situasi ini.*

In the first round, athletes may sometimes have to share lanes. State two factors that must be considered in such a case.

.....

.....

.....

Soalan 2 / Question 2

Di bawah ialah keputusan pusingan kelayakan acara lompat bergalah untuk dua kumpulan. Tahap Kelayakan ke pusingan akhir ditetapkan pada 5.20 m.

Given below are the results of the qualifying rounds of the pole vault event for two groups. The qualifying standard for the final round was set at 5.20 m.

Kumpulan A / **Group A**

Bil. No.	Peserta Competitors	4.80m	4.90m	5.00m	5.05m	5.10m	5.15m	5.20m	Pencapaian terbaik Best performance
1	233	○	○	×○	○	××○	×××		
2	398	○	○	×	×○	×○	×××		
3	654	○	○	×○	××○	×××			
4	865	○	×○	○	××○	××○	×○	×××	
5	418	-	×○	○	××	○	×○	×○	
6	222	○	○	××○	××○	××○	××○	×○	
7	866	○	○	××○	○	×××			
8	538	○	×○	×	×○	×××			
9	994	○	×○	××○	×○	×××			
10	311	○	○	×○	×○	×○	××○	×××	
11	422	×○	×○	××○	×○	××○	××○	×××	
12	639	××○	×○	×○	××○	×○	××○	××○	

Kumpulan B / **Group B**

Bil. No.	Peserta Competitors	4.80m	4.90m	5.00m	5.05m	5.10m	5.15m	5.20m	Pencapaian terbaik Best performance
1	342	×○	×○	××○	×○	××○	××○	×××	
2	368	○	×○	○	×	×○	×○	×××	
3	933	××○	○	×○	××○	×××			
4	725	○	○	○	×○	×××			
5	603	-	○	○	○	××○	××○	×××	
6	730	○	×○	○	××○	××○	×○	×××	
7	465	○	○	×○	××○	×○	××○	×○	
8	931	××○	××○	××○	××○	×○	×○	○	
9	538	○	○	○	×○	××○	××○	×××	
10	857	○	×○	××○	×○	×○	○	×××	
11	369	-	○	××○	××○	××○	×○	×○	
12	758	○	×○	○	××○	×○	×○	××○	

*Senaraikan peserta-peserta yang layak ke peringkat pertandingan akhir dalam jadual yang disediakan.( Gunakan petak-petak yang diperlukan )*

*List down the competitors who qualify for the competition proper in the table provided. ( Use the table as required )*

<b>Bil. No.</b>	<b>Peserta Competitors</b>	<b>Pencapaian Terbaik Best Performance</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

*Soalan 3 / Question 3*

*Secara ringkas beri jawapan-jawapan yang tepat sebagai penyelesaian kepada masalah-masalah berikut.*

Provide brief but accurate answers as solutions to the following problems.

- (a). *Pengelola telah melantik tiga orang kanan sebagai ahli-ahli Juri Rayuan. Semasa pertandingan suatu pertelingkahan timbul dan hal itu dibawa kepada Juri Rayuan. Ketika itu disedari bahawa hanya Pengerusi sahaja yang tidak terlibat secara terus*

*dalam pertelingkahan tersebut. Bagaimanakah Juri Rayuan akan mengurus bantahan ini?*

The Organisers appointed three senior individuals as members in the Jury of Appeal. During the Meet, a dispute arose and the matter was brought before the Jury. It was then realised that only the Chairman was not directly involved in the dispute. How will the Jury deal with the protest?

.....  
.....

- (b). *Catatan Masa Penuh Automatik dan Sistem Foto Penamat yang mempunyai sijil pengesahan dari IAAF perlu digunakan dalam kejohanan-kejohanan utama. Apakah syarat lain diperlukan untuk mengesahkan sijil tersebut.*

The Fully Automatic Timing and Photo Finish System to be used at all Major Games must come with a certificate recognised by IAAF. What other condition is required to validate such a certificate ?

.....  
.....

- (c). *Jika Sistem Masa tidak dapat memberi Masa Penuh Automatik, adakah imejnya mempunyai sebarang guna.?*

If the Timing System is unable to provide Fully Automatic Times, can the images be of any use?

.....  
.....

- (d). *Peralatan Elektronik seperti telefon bimbit dan radio pemancar dianggap sebagai bantuan kepada atlet-atlet dan oleh yang demikian ia tidak akan dibenarkan. Walau bagaimanapun atlet-atlet dibenarkan membawa peralatan elektronik tertentu. Namakan dua peralatan tersebut.*

Electronic devices such as mobile phones and radio transmitters are considered as assistance to athletes and as such shall not be permitted. However, athletes are permitted to carry certain electronic devices. Name two such devices

(i). .....

(ii). .....

(e) *Apabila mengukur Laluan Jalan Raya, bagaimana mereka memastikan bahawa laluan itu tidak pendek daripada jarak yang diinginkan?*

When measuring a Road Course, how do they make sure that the course is not shorter than the intended distance?

.....

.....

#### Soalan 4 / Question 4

*Berikut adalah keputusan empat saringan bagi acara 110 meter Lari Berpagar Lelaki di mana pemenang tiga tempat teratas dan empat lagi atlet dengan masa yang terbaik akan layak memasuki ke peringkat Separuh Akhir.*

*Tandakan dengan huruf 'Q' atlet-atlet yang layak memasuki ke peringkat Separuh Akhir berdasarkan kedudukan dan 'q' berdasarkan masa terpantas. Kemudian, tentukan kedudukan atlet-atlet tersebut di dalam Separuh Akhir mengikut urutan zig-zag dan lorong yang betul.*

The following are the results of the four heats of the Men's 110 meter Hurdles competition where the first three in each heat and the best four times will qualify for the Semi Finals.

Mark with alphabet 'Q' the competitors who have qualified to the next round based on placing and 'q' for competitors who qualified based on the fastest times. Then, list down the athletes who have qualified for the semi-finals and place them in the correct semi-finals in the order of seeding in a zig-zag distribution



Ked <i>Pos</i>	Saringan 1 <i>Heat 1</i>	Saringan 2 <i>Heat 2</i>	Saringan 3 <i>Heat 3</i>	Saringan 4 <i>Heat 4</i>
1	A - 14.32	J - 14.34	S - 14.36	AA - 14.32
2	B - 14.45	K - 14.43	T - 14.47	BA - 14.39
3	C - 14.62	L - 14.65	U - 14.69	CA - 14.48
4	D - 14.65	M - 14.88	V - 14.81	DA - 14.63
5	E - 14.67	N - 15.05	W - 14.82	EA - 14.83
6	F - 14.71	P - 15.06	X - 14.95	FA - 14.84
7	G - 14.79	Q - 15.09	Y - 15.09	GA - 14.85
8	H - 14.96	R - 15.12	Z - 15.23	HA - 14.91

(b). Kaedah zig-zag  
Zig-zag method.

(c). Kedudukan lorong  
Lane assignment.

Separuh Akhir 1 <i>Semi Final 1</i>	Separuh Akhir 2 <i>Semi Final 2</i>

Lorong <i>Lane</i>	Separuh Akhir 1 <i>Semi Final 1</i>	Separuh Akhir 2 <i>Semi Final 2</i>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Soalan 5 / Question 5

Bagi setiap soalan, beri jawapan/penjelasan yang ringkas tetapi terang.

For each Question provide brief but clear explanation / answer

- (a). *Terdapat beberapa kurungan mempunyai panel yang boleh digerakkan. Secara ringkas terangkan bagaimana panel ini digerakkan apabila atlet putar mengikut arah pusingan jam sebelum beliau melepaskan tukul besi.*

Some cages have movable panels. Briefly explain how the panels are operated when an athlete turns clockwise before he releases the Hammer .

.....  
.....

- (b). *Tiga orang pejalan kaki dari negara tertentu dimasukkan untuk perlumbaan 20 Km dalam Sukan SEA. Didapati salah seorang daripada pelumba itu tidak berhenti di mana-mana stesen. Sebaliknya beliau mendapatkan air dan pesegaran dari rakan pejalan kaki senegara. Sebagai Referi, apakah tindakan yang akan anda ambil?*

Three walkers from a certain country were entered for the 20 km Race in the SEA Games. It was noted that one of these walkers never stopped at any station. Instead he got his water or refreshment from one of his fellow walkers. As the Referee, what action would you take ?

.....  
.....

- (c). *Seorang Hakim Lumba Jalan Kaki merakam urutan berjalan kaki di dalam telefon bimbitnya dan melihat untuk memastikan penghakimannya untuk apongan dan lutut bengkok itu betul sebelum mengeluarkan kad merahnya. Sebagai Ketua Hakim Jalan Kaki bolehkah anda menerimanya? Terangkan.*

A Race Walking Judge was recording the mode of progression in his mobile phone and viewing it to ensure that his judgement for floating / bent knee was correct before he issued a Red Card. As the Chief Judge would you accept this ? Explain.

.....  
.....

- (d). *Ketika permulaan 100m, atlet 342 ditunjukkan kad merah untuk salah mula dan disuruh keluar. Walau bagaimanapun atlet itu membuat bantahan lisan dan kemudian diikuti dengan bantahan bertulis. Apabila terbukti kad merah itu tersilap layang, atlet itu mendesak supaya dia dimasukkan kedalam pusingan seterusnya. Apakah kemungkinan penyelesaian dalam situasi ini?*

During the 100m start, Athlete 342 was shown the Red card for a false start and told to leave. However, the Athlete made an oral protest and this was followed by a written protest. When it was proven that the Red card was wrongly shown, the Athlete insisted that he should be included in the next round. What is the likely solution in this situation?

.....  
.....

- (e). *Palang untuk Lompat Tinggi biasanya melendut di tengah-tengah. Ini adalah satu kelebihan kepada mereka yang melompat di tengah-tengah. Beberapa orang atlet membuat bantahan. Referi membuat penjelasan terhadap perkara itu kepada atlet-atlet itu dan meneruskan pertandingan. Apakah penjelasannya?*

The crossbar for the High Jump usually sags in the middle. This may be an advantage to those who jump in the middle. Some athletes protested. The Referee explained the matter to the athletes and continued with the competition. What was his explanation?

.....

Soalan 6 / Question 6

Berikut adalah Jadual Skor bagi acara Merejam Lembing acara Heptatlon.

Given below is the Scoring Table for the Javelin in the Heptathlon event.

Jarak Dist.	Markah Points	Jarak Dist.	Markah Points	Jarak Dist.	Markah Points	Jarak Dist.	Markah Points	Jarak Dist.	Markah Points
43.97	744	43.66	738	43.35	732	43.03	726	42.72	720
43.92	743	43.61	737	43.29	731	42.98	725	42.67	719
43.86	742	43.55	736	43.24	730	42.93	724	42.62	718
43.81	741	43.50	735	43.19	729	42.88	723	42.57	717
43.76	740	43.45	734	43.14	728	42.83	722	42.51	716
43.71	739	43.40	733	43.09	727	42.77	721	42.46	715

Gunakan Jadual Skor yang diberi di atas untuk mencatatkan markah diperolehi peserta-peserta dalam acara Merejam Lembing dan kemudian tentukan jumlah markah serta kedudukan terakhir mereka dalam ruang-ruang yang disediakan.

Use the Scoring Table above to record the points of the athletes in the Javelin event and then determine their total points and final position in the columns provided.

**Kad Keputusan Acara Heptatlon / Result Card of the Heptathlon**

<b>Nama Name</b>	<b>100mLP 100mH</b>	<b>LT HJ</b>	<b>LP SP</b>	<b>200m</b>	<b>LJ LJ</b>	<b>Lembing Javelin</b>	<b>800m</b>	<b>Jumlah Total</b>	<b>Ked. Pos.</b>
Venni	13.81s	1.81m	13.14m	24.08s	6.49m	42.69m	2:12.07		
	1005	991	737	973	1004		935		
Shereen	13.91s	1.84m	11.49m	24.82s	6.56m	43.44m	2:18.81		
	991	1029	627	903	1027		840		
Zaiton	13.69s	1.81m	12.68m	23.84s	6.59m	43.34m	2:15.79		
	1023	991	706	996	1036		882		
Mei Li	13.99s	1.72m	12.13m	24.85s	6.92m	43.96m	2:20.44		
	980	879	670	901	1145		818		
Surina	13.74s	1.78m	13.05m	24.14	6.65m	43.21m	2:13.60		
	1015	953	731	967	1056		913		