

PENILAIAN TAHAP KECERGASAN

PERSEDIAAN PENTING

Anda perlu menyediakan diri atau melazimkan diri terlebih dahulu sebelum menjalani ujian.

ASPEK-ASPEK YANG DINILAI

- Daya tahan kardiovaskular
- Kekuatan dan daya otot
- Komposisi badan
- Fleksibiliti

