Wes-Kaapse Regering

Onderwys

SEPTEMBER REKORD EKSAMEN

GRAAD 12

REKENAARTOEPASSINGSTEGNOLOGIE V1
SEPTEMBER 2014

PUNTE: 180

TYD: 3 URE

Hierdie vraestel bestaan uit 15 bladsye, 'n Bylaag en 'n HTML merkerblad.
Voltooi asseblief die aparte inligtingsblad nadat die eksamen afgelê is.

INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Weens die aard van hierdie drie-uur eksamen, is dit belangrik om daarop te let dat jy NIE toegelaat sal word om die eksamenlokaal te verlaat voor die einde van die eksamen nie.

2. Tik jou Naam en Van in die bladsyboskrif ('header') van ELKE dokument wat jy skep of stoor.

3. Die data lêers kan in die eksamen Data-lêergids op die netwerk of ŉ alleenstaande rekenaar gevind word. As jy op die netwerk werk, moet jy die instruksies wat deur die toesighouer verskaf word noukeurig volg.

4. ŉ Kopie van die meesterlêers sal by die toesighouer beskikbaar wees. Indien daar enige probleme met ŉ lêer is, kan jy die toesighouer vir nog ŉ kopie vra.

5. Hierdie vraestel bestaan uit SEWE vrae.

6. Beantwoord AL die vrae.

7. Maak seker dat jy elke dokument stoor deur gebruik te maak van die lêernaam wat in die vraestel gegee word. Stoor jou werk met gereelde tussenposes in geval van moontlike kragonderbrekings.

8. Lees deur elke vraag voordat jy dit beantwoord of die probleem oplos. MOENIE meer doen as wat deur die vraag vereis word nie.

9. Aan die einde van die eksamen moet jy seker maak dat AL die lêers op die netwerk gestoor is soos deur die toesighouer /onderwyser aan jou verduidelik. Maak absoluut seker dat al die lêers gelees kan word.

10. Die aparte inligtingsblad wat saam met hierdie vraestel voorsien is, **MOET VOLTOOI WORD NA DIE DRIE-UUR EKSAMENSESSIE.** Handig dit aan die einde van die eksamen aan die opsiener in.

11. Gedurende die eksamen mag jy gebruik maak van die hulpfunksies van die programme wat jy gebruik. Jy mag NIE enige ander hulpbronmateriaal gebruik nie.

12. Indien data afgelei word van ŉ vorige vraag wat jy nie kon beantwoord nie, moet jy steeds voortgaan met die vrae wat volg.

13. Tensy anders aangedui, moet formules en/of funksies gebruik word vir ALLE berekeninge in die sigblad vrae. Absolute selverwysings moet slegs waar nodig gebruik word om te verseker dat formules korrek is wanneer dit na ander selle in die sigblad gekopieer word.

14. Vir alle woordverwerkingsvrae, moet die taal op English (South Africa) gestel word. Die papiergrootte is A4 Portret, tensy anders aangedui.

15. Die eksamengids wat jy saam met hierdie vraestel ontvang, bevat die lêergids en al die lêers wat hieronder gelys word. Maak seker dat jy die lêergids en al die lêers het voordat jy met die eksamen begin.

    In jou Eksamen Data gids sal jy die volgende lêers vind:

• 1TourHistory	Woordverwerkingslêer
• 2ArgusLogo	Prentlêer
• 2EntryForm	Woordverwerkingslêer
• 3Bronze Medal	Prentlêer
• 3Results_Resultate	Sigbladlêer
• 4Cycling_Fietsry	Sigbladlêer
• 5Argus Tour	Databasislêer
• 5ArgusPnPCycleTour	Prentlêer
• 5CategoryWinners2013	Databasislêer
• 6PlaceCard	Woordverwerkingslêer
• 6SeedingEvents2014	Woordverwerkingslêer
• 6Winners2013	Databasislêer
• 7chappies	Prentlêer
• 7CycleClub	HTML-lêer
• 7Week1	HTML-lêer

SCENARIO

Jou skool, Fleet Hoërskool, het ŉ fietsry klub gestig. Die lede van die klub sien daarna uit om volgende jaar aan die Argus Fietstoer deel te neem. Hulle het baie inligting oor die toer versamel en het jou, ŉ RTT leerder, gevra om sommige dokumente te redigeer en aan te pas.

VRAAG 1

Die klublede het inligting oor die geskiedenis van die Argus Fietstoer van die webtuiste http://www.cycletour.co.za/index.php/information/history afgelaai. Hulle wil die dokument by die skool se webtuiste byvoeg, maar dit moet eers geredigeer word.

Maak die dokument **1TourHistory** oop:

1.1 Pas die verstek *Heading 1* styl aan deur die letterkleur na swart te verander. (1)

1.2 Skep 'n nuwe paragraaf styl met die naam *Tour Head* gebaseer op die *Heading 1* styl. Pas die nuwe styl soos volg aan:

- Stel die lettertipe na Comic Sans 18 pt kursief
- Voeg 'n ligte blou agtergrond agter die teks in.

Pas die nuwe styl op die eerste opskrif ('*History*') aan die bokant van bladsy 1 toe. (4)

1.3 Formateer die eerste paragraaf onder die opskrif '*2012 Highlights*', wat begin met die teks 'Following perfect …' en eindig met '…light cooling breeze.' soos volg:

1.3.1 Verander die paragraaf spasiëring na 6 pt voor en na die paragraaf. (1)

1.3.2 Verander die lynspasiëring na presies (*exactly*) 16 pt. (2)

1.3.3 Brei (*expand*) die karakter spasiëring tot 1.5 pt uit. (1)

1.4 Voeg outomatiese bladsy nommers in die bladsyonderskrif (*footer*) van die dokument. Onewe nommers moet links inlyn en ewe nommers regs inlyn wees. (3)

1.5 Verander die opskrif '*OUR HISTORY … FROM 1998*' van bokas (upper case) na sinkas (*sentence case*). (1)

1.6 Plaas die teks onder die opskrif '*OUR HISTORY … FROM 1998*' tot voor die opskrif '2011 Highlights' in landskap oriëntasie. (2)

1.7 Die teks in 1.6 hierbo (wat in drie kolomme is) moet na vier kolomme verander word. Die kolomme moet 1 cm van mekaar wees en daar moet 'n vertikale streep tussen al die kolomme wees.

Maak seker dat elke jaartal bo aan 'n nuwe kolom verskyn. (4)

1.8 Die teks onder die opskrif '*2011 Highlights'* vanaf '*After two years …*' tot '*… Magnificent Seven finished!*' kom drie keer in die dokument voor.

Vind die eerste twee voorkomste van hierdie teks en verwyder (*delete*) dit uit die dokument. (1)

1.9 Vind die woord ‘Facebook’ in die teks onder die opskrif ‘2011 Highlights’.

Plaas 'n hiperskakel ('hyperlink') op die teks soos volg:

- Die hiperskakel moet koppel aan die webwerf http://www.facebook.com.
- Die teks ‘Social media network' moet vertoon wanneer die muis oor die hiperskakel beweeg word. (3)

1.10 Voeg 'n voetnota by die woord ‘*Chappies’* onder die opskrif ‘*2004’*. Gebruik die fietssimbool (Webdings character 98) en tik ‘*Chapman's Peak Drive*’ as die voetnota teks. (3)

1.11 'n Tabel met bronne is vir hierdie dokument geskep (gaan na *Citations* en *Bibliography* onder *References).*

1.11.1 Die webtuiste met die outeur Anthony Hitchcock is foutiewelik bygevoeg. Verwyder hierdie verwysing uit die bronnetabel. (1)

1.11.2 Voeg 'n outomatiese bibliografie aan die einde van die dokument onder die opskrif *‘Bibliography’* by. Vervang die geel verhelderde teks met die bibliografie. (1)

1.12 Die hoeveelheid woorde in die dokument moet aan die einde daarvan ingevoeg word.

Voeg 'n **veld** in om die hoeveelheid woorde aan die einde van die dokument te vertoon. Vervang die teks ‘<< *Insert the field here* >>’ met hierdie veld. (1)

Stoor en maak **1TourHistory** toe.

[29]

VRAAG 2

ʼn Inskrywingsvorm vir die fietstoer is geskep sodat leerders dit elektronies kan invul. Die vorm is egter nog nie voltooi nie.

Maak die dokument **2EntryForm** oop en bring die nodige veranderinge aan:

2.1 **Bylaag A** wys hoe die voltooide vorm moet lyk. Gebruik hierdie bylaag as riglyn in jou keuses van formatering.

2.1.1 Voeg die logo **2ArgusLogo** in op die plek soos in Bylaag A aangedui. Die grootte van die logo moet aangepas word sodat dit in die korrekte verhouding bly. Die wydte van die logo moet 3 cm wees. (4)

2.1.2 Formateer die hoofopskrif op dieselfde manier soos in Bylaag A vertoon. (3)

2.1.3 Voeg kolpunte (*bullets)* by die vorm se instruksies. (2)

2.1.4 Formateer die opskrif '*CONTACT DETAILS*' op dieselfde manier as die opskrif '*PERSONAL DETAILS*'. (1)

2.2 Sommige vormveld kontroles is reeds in die vorm ingevoeg. Die ontwerper het van die '*legacy'* kontrole gebruik gemaak.

2.2.1 Stel gepaste tabelstoppe om die inhoud kontroles inlyn te stel soos in Bylaag A aangedui en pas die tabelstoppunte toe. Geen punte sal vir die verstek instelling van tabelstoppunte (*default tab setting*) toegeken word nie. (3)

2.2.2 Voeg die items *Male* en *Female* by die aftuimel vormveld (*drop down form field*) langs '*GENDER*'. (2)

2.2.3 Formateer die teks vorm veld kontrole langs '*DATE OF BIRTH*' om slegs datums wat in die vereiste formaat is, toe te laat. (2)

2.2.4 Voeg die twee vermiste kontroles in op die plekke wat deur die geel verhelderde teks aangedui word. Verwyder die verhelderde teks nadat jy die kontroles ingevoeg het. (2)

2.3 Voeg die teks '*CAT Examination*' in die dokument se *subject property*. (1)

2.4 Verhoed redigering van die dokument deur slegs die invul van vorms toe te laat. MOENIE ʼn wagwoord gebruik nie. (1)

Stoor en maak **2EntryForm** toe.

[21]

VRAAG 3

Die uitslae van sommige fietsryers is in ʼn sigblad met die naam **3Results_Resultate** opgeteken.

Maak **3Results_Resultate** oop en werk in die **Cyclist_Fietsryers** werkblad.

3.1 Verbeter die leesbaarheid van die sigblad deur die volgende formatering toe te pas.

3.1.1 Formateer die opskrif in ry 1 sodat dit oor **kolom A tot N** strek. (1)

3.1.2 Gebruik ʼn sel formateringsfunksie om te verseker dat alle opskrifte sigbaar is. Moenie die kolomwydte of teksrigting verstel nie. (1)

3.1.3 Voeg rame om **al** die selle waarin data voorkom. (1)

3.1.4 Gebruik die paneel vries funksie (*freeze pane feature*) om te verseker die inhoud van slegs ry 1 en 2 bly sigbaar op die skerm indien die gebruiker afbeweeg op die sigblad. (1)

3.2 Gebruik ʼn funksie wat die opskrifte in ry 2 op elke bladsy sal vertoon indien verskeie bladsye gedruk word. (1)

3.3 Formateer **kolom C** sodat die agtergrondkleur van die selle waar fietsryers binne die eerste 10 posisies klaargemaak het, sal verander. (2)

3.4 Die tydsduur wat die fietsryers geneem het om die resies te voltooi word in **kolom C** aangedui. Gebruik ʼn formule in **kolom J** om die tyd waarop die fietsryers die resies voltooi het, te vertoon. Doen dit vir alle fietsryers. (3)

3.5 Die organiseerders van die fietsry geleentheid wil graag belangrike statistiek uit die sigblad onttrek. Beantwoord die volgende vrae in die selreekse **P3 tot P5.**

3.5.1 Die gemiddelde spoed word in **kolom M** vertoon. Gebruik ʼn funksie in sel **P3** om die spoed wat die **meeste** voorkom, te vertoon. (2)

3.5.2 Gebruik ʼn funksie in **sel P4** om te vertoon hoeveel vroulike fietsryers se data opgeteken is. (3)

3.5.3 Bestudeer die data in **kolom G** aandagtig. Gebruik ʼn formule in **sel P5** om te bereken watter **persentasie manlike** fietsryers (in verhouding tot alle fietsryers) deelgeneem het. (3)

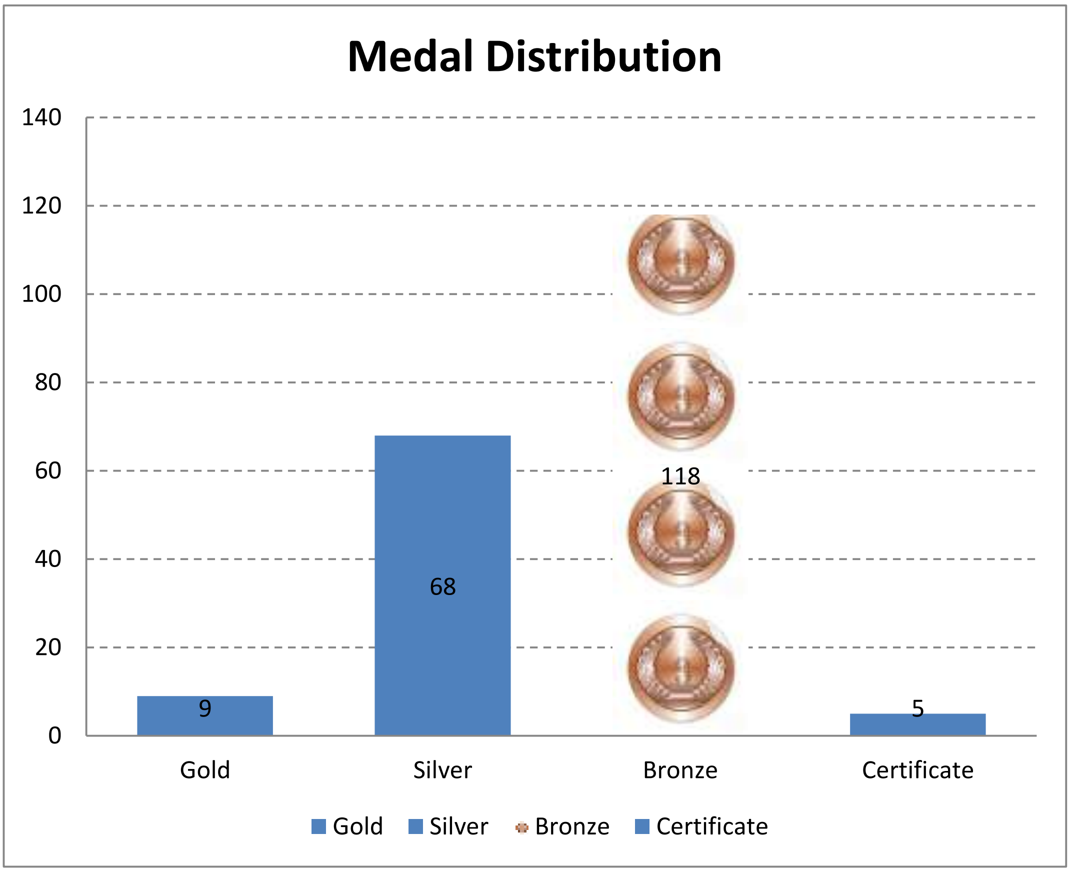
3.6 Om vir die volgende resies te kwalifiseer, moet fietsryers ʼn gemiddelde spoed van minder as **40 km/h** hê. **Kolom N** vertoon die fietsryers wat kwalifiseer.

Gebruik ʼn funksie in **sel N3** om te bepaal of fietsryer Marco Abrahams vir die volgende resies sal kwalifiseer. (4)

3.7 Die organiseerders wil graag 'n opsomming sien van die medaljes wat aan die top presteerders in die resies gegee is.

Gebruik die data in die **Category_Kategorie** blad om 'n grafiek soos volg te skep:

- Skep 'n kolomgrafiek.
- Vertoon die titel bo die grafiek.
- Vertoon die horisontale gidslyne in stippellyn (*dash type)* styl.
- Vertoon die verklaring (*legend*) onder die grafiek.
- Die getal medaljes moet binne-in die kolom vertoon word.
- Die Brons kolom moet met die prentjie "Bronze Medal" gevul word. Gebruik die gestapelde (*stacked*) metode.
- Die grafiek word in 'n nuwe blad met die naam "Medal Chart" vertoon.



(9)

[31]

VRAAG 4

Die organiseerders van die resies wil graag hul stelsels vir die volgende jaar se geleentheid verbeter.

Maak die **Q4Cycling_Fietsry** werkboek oop.

Werk in die **Race_Reis** werkblad.

4.1 Vertoon die waardes in **kolom J** as Suid-Afrikaanse Rand. (1)

4.2 Formateer die inligting van **kolom C tot kolom J** sodat dit in die middel van elke kolom vertoon. (1)

4.3 Die fietsryers wat in die werkblad opgeteken is, kom van die Verenigde State van Amerika (USA), die Verenigde Koninkryk (UK) en die Republiek van Suid-Afrika (RSA). Diegene wat nie van Suid-Afrika is nie, wil graag hul prysgeld in hul eie land se geldeenheid ontvang.

Gebruik ŉ geneste IF-funksie in **kolom K** deur die inligting in die geldeenheid-omskakelingstabel (*currency exchange table*) **in selle O3:P4** te gebruik om die bedrag te bereken wat elke <u>nie-Suid-Afrikaanse</u> fietsryer in sy eie land se geldeenheid sal ontvang.

Gebruik ŉ eienskap wat die bedrae tot geen desimale sal formateer.

Moet <u>NIE</u> die Suid Afrikaanse fietsryers se prysgeld verander nie. (7)

4.4 Elke deelnemer sal ŉ medalje ontvang, gebaseer op die prysgeld in kolom J.

Die medalje kategorieë kan in die **Medal_Medalje** werkblad gevind word.

Gebruik ŉ sigblad funksie in **sel L3** om te bepaal watter soort medalje Marco Abrahams sal ontvang. (4)

4.5 Elke fietsryer se uitslag word as ŉ kode langs die fietsryer se van en naam op die webtuiste gepubliseer. Die kode bestaan uit die volgende:

- Die **eerste drie** letters van die van in **hoofletters** (**kolom B**)
- Die nasionaliteit van die deelnemer (**kolom C**)
- Die posisie waarin hul die resies voltooi het (**kolom E**),

byvoorbeeld: **BES-RSA-6**

Elke gedeelte van die kode word met ŉ koppelteken (-) van die ander geskei.

Gebruik teksfunksies om die kode vir fietsryer Marco Abrahams in **sel M3** te voltooi sodat dit dieselfde lyk as die res van die kodes in **kolom M**. (4)

[17]

VRAAG 5

Die kategorie wenners van die 2013 fietstoer is in die databasis **5CategoryWinners2013** gestoor.

5.1 Maak die **5CategoryWinners2013 databasis** oop en bring die volgende veranderinge aan die tabel **Category Winners**.

5.1.1 Verstel die eienskappe (*properties*) van die Van (***Surname***) veld sodat dit ŉ maksimum van 30 karakters kan bevat. (1)

5.1.2 Voeg ŉ AutoNumber veld met die naam ***ID*** voor die **Code** veld in.

Stel die **ID** veld as die primêre sleutelveld (*primary key*). (2)

5.1.3 Voeg ŉ toevoermasker by die **Code** veld in om slegs ŉ kode in die volgende formaat te aanvaar:

Drie opsionele syfers gevolg deur ŉ koppelteken, gevolg deur drie verpligte hoofletters, byvoorbeeld: 78-MPH. (4)

5.1.4 Voeg ŉ valideringsreël (*validation rule*) by die **Gender** veld om seker te maak dat slegs die letters "M" of "F" aanvaar sal word.

Voeg valideringsteks (*validation text*) by wat ŉ gepaste boodskap sal vertoon indien nodig. (3)

5.1.5 ŉ Aftreklys (*combo box list*) is vir die **Category** veld geskep. Voeg die volgende inskrywings by die bestaande inskrywings:

Overall

Ladies

Tandem (2)

Stoor en maak die databasis **5CategoryWinners2013** toe.

Die uitslag van die Argus Fietstoer is in die databasis **5Argus Tour** opgeteken.

Maak dit oop en beantwoord die volgende vrae:

5.2 Skep ŉ navraag gebaseer op die **Results_Uitslae** tabel om al die *M Elite* en *M Junior* fietsryers wat teen ŉ gemiddelde spoed van meer as 40.9 km/h gery het, te vertoon. Vertoon slegs die **Surname**, **FirstName** en **Gender** velde.

Stoor die navraag as **FastCyclists.** (5)

5.3 ʼn Fout is begaan in die berekening van die gemiddelde spoed vir alle deelnemers tussen 38.3 km/h en 40 km/h. Die fout kan reggemaak word deur 1.7 km/h by die gemiddelde spoed te tel.

Skep ʼn navraaq met die naam **SpeedError** wat gebaseer is op die **Result_Uitslae** tabel met ʼn berekende veld ***Penalty Speed*** wat die korrekte gemiddelde spoed vir elkeen van die deelnemers wat deur die fout beïnvloed is, sal wys.

Vertoon slegs die volgende velde: ***Surname, FirstName, Avg Speed*** en ***Penalty Speed***. (6)

5.4 Skep ʼn verslag en noem dit ***MyEliteRep***. Dit moet:

- Gebaseer wees op die bestaande navraag **qryElite**.
- Slegs die **FirstName** en **Avg Speed** velde vertoon.
- Gesorteer wees in dalende volgorde volgens die **Avg Speed** veld.
- In landskap oriëntasie verskyn. (5)

5.5 Maak die bestaande verslag **Results_Uitslae** oop.

5.5.1 Verander die kleur van die opskrif na ʼn wit lettertipe teen ʼn donkerblou agtergrond. (2)

5.5.2 Groepeer die verslag na aanleiding van die **Age Group** veld en sorteer dit volgens die **Avg Speed** veld. (2)

5.5.3 Voeg die prentjie ***5ArgusPnpCycleTour.jpeg***, wat in jou eksamengids gevind kan word, in die verslag in sodat dit bo-aan die eerste bladsy van die verslag verskyn. (2)

5.5.4 Voeg bladsynommers in die middel onderaan **elke** bladsy. Bladsynommers moenie op die eerste bladsy van die verslag voorkom nie. (3)

5.5.5 Gebruik ʼn funksie om die gemiddelde spoed van alle deelnemers in elke ouderdomsgroep (***Age group)*** te bepaal. Verskaf ʼn gepaste beskrywing vir die berekening. (3)

Maak die databasis **5Argus Tour** toe.

[40]

VRAAG 6

Die fietsryklub reël 'n dinee om fondse in te samel vir deelname aan volgende jaar se Argus Fietstoer.

Daar is 'n onvoltooide plekkaartjie vir elke eregas in die dokument **6PlaceCard**.

6.1 Maak **6PlaceCard** oop en formateer die kaartjie sodat dit soos hieronder lyk.

Volg die volgende instruksies uit:

6.1.1 Verander die teks '*Fundraising Dinner*' na WordArt met.

- Lettergrootte: 36 pt
- Swart vulkleur
- Rooi buitelyn. (4)

6.1.2 Skuif die WordArt in die ovaal vorm in. (1)

6.1.3 Skuif die teksblok wat in geel verhelder is in die vierkantige vorm in. (1)

6.1.4 Verander die formatering van die geel verhelderde teks sodat dit soos die skermskoot hierbo lyk. Jy mag enige gepaste lettertipe en grootte kies. Neem kennis van die inlynstelling. (3)

6.1.5 Die name van die 2013 wenners is in die databasis **6Winners2013,** in die **AgeGrpWinners** tabel gestoor.

Voer possamevoeging soos volg uit:

- Skep 'n skakel tussen die dokument **6PlaceCard** en die databasis tabel **AgeGrpWinners**.
- Vervang die plekhouers in geel verhelder met die gepaste velde.
- Slegs fietsryers wat aangedui het dat hul sal bywoon, moet gekies word.

MOENIE die possamevoeging voltooi nie.

Stoor die dokument **6PlaceCard**. (3)

6.1.6 Voltooi die possamevoeging en stoor die saamgevoegde dokument in jou eksamen gids as **6PlaceCardMerged**. (2)

Stoor en maak **6PlaceCard** en **6PlaceCardMerged** toe.

6.2 ŉ Fietsryer se beste tyd in die uitdunne word gebruik om te bepaal watter tyd die ryer in die Argus Fietstoer sal begin.

Maak die dokument **6SeedingEvents2014** oop waarin inligting oor die uitdunne in die vorm van ŉ tabel gegee word. Voer die volgende instruksies uit:

6.2.1 Aanvaar die veranderingspoor ('track change') in die eerste reël van die dokument. (1)

6.2.2 Voer die instruksie in die kommentaar ('comment') uit en verwyder dan die kommentaar ('comment'). (2)

6.2.3 Vervang die woord 'Event' (in geel verhelder) met ŉ toepaslike sinoniem. (1)

6.3 Kopieer slegs die gebeure wat in die Wes- en Suid-Kaap (*Western and Southern Cape*) plaasvind na ŉ nuwe sigblad.

Behou dieselfde opskrifte soos in die oorspronklike tabel.

Stoor die sigblad as **6CapeSeeding** in jou eksamen gids en maak die sigblad toe. (3)

[21]

VRAAG 7

Die skool se fietsryklub het ŉ webtuiste geskep om die leerders wat voorberei om aan die Argus Fietstoer deel te neem, te help.

Maak die web blad **7CycleClub** in ŉ teks redigeerder oop.

Verwys na die aangehegte **HTML Merker blad** wanneer nodig.

7.1 Verander die kleur van die eerste opskrif ('*Fleet High Cycle Club*') na rooi en sentreer die opskrif. (3)

7.2 Verander die agtergrondkleur van die blad na **Khaki**. (1)

7.3 Verander die horisontale streep onder die paragraaf wat eindig met '*…Pick ŉ Pay Cycle Tour*' sodat sy wydte 70% van die skermwydte is. (1)

7.4 Verander die hiperskakel aan die einde van die paragraaf '*Links to a training programme …*' sodat dit na die webblad **7Week1.html** skakel. (1)

7.5 Die hiperskakel wat aan die teks '*Bicycling Magazine'* skakel, werk nie korrek nie. Identifiseer die fout en maak dit reg. (1)

7.6 Verander die kolpunte (*bullets*) van die kolpuntlys onder die opskrif '*Safe Cycling*' van ronde kolpunte na vierkantige kolpunte. (1)

7.7 Voeg die prent **7chappies.jpg** by die paragraaf onder die opskrif '*Training Programme'* in. Die prentjie moet in die posisie wees soos in die skermskoot hieronder getoon.

Training Programme

Links to a training programme compiled by scientists from the Sports Science Institute of South Africa are available. The programme for Week 1 can be reached by clicking on the link.

Safe Cycling

Tips for being safe on the road are provided courtesy of Bicyling Magazine.

De teks moet om die prent vloei indien die skermgrootte verander word. (3)

7.8 Voeg die teks '*Cycling around Chappies*' by die prentjie wat in 7.7 ingevoeg is sodat die teks sal verskyn indien die prentjie nie wys nie. (2)

Stoor en maak **7CycleClub** toe.

7.9 Maak **7Week1.html** in ŉ teks redigeerder oop.

Die tabel op die webblad het baie tekortkominge. Bring die volgende veranderinge aan op die tabel:

7.9.1 Stel die tabel in die middel van die skerm inlyn. (1)

7.9.2 Verander die spasie tussen die teks en die binnekant van die selrame na 10 px. (2)

7.9.3 Verwyder die leë ry aan die bokant van die tabel. (1)

7.10 Bring verdere veranderinge aan die tabel sodat dit soos die skermskoot hieronder lyk.

Day	**Phase**	**Training**
Monday	Pre conditioning	1 Hour: Self selected pace - Self selected cadence
Tuesday		REST
Wednesday		1.5 Hours: Try to keep cadence high throught (>90 RPM)
Thursday		REST
Friday		Cross Training: 1-2 hours of Gym / Pilates / core stability training
Saturday		1 Hour: Self selected cadence
Sunday		1.5 Hours: Try to keep cadence high throughout (>90 RPM)

Let wel:

- Die agtergrond kleur in die eerste ry is geel ('*yellow*').
- Die teks in die eerste ry is vetdruk (*bold*).
- Dit is nie nodig dat enige tabel merkers (<td>) bygevoeg of weggeneem hoef te word nie. (4)

Stoor en maak **7Week1.html** toe.

[21]

GROOTTOTAAL: 180

Bylaag A: Voltooide Vorm

CAPE ARGUS PICK N PAY CYCLE TOUR
ENTRY FORM

- A form must be completed for each person entering, including tandem partners.
- Fields marked with an asterisk * are compulsory
- Complete the form by filling in the relevant fields and email it to info@cycletour.co.za
- Don't forget to sign the indemnity at the end of the form.

PERSONAL DETAILS

* SURNAME	Bloggs
* FIRST NAMES IN FULL	Jane
* GENDER	Female
* ID NUMBER	511010 1234 089
* DATE OF BIRTH (YYYY/MM/DD)	1951/10/10

CONTACT DETAILS

TELEPHONE (HOME)	021 777 5555
TELEPHONE (WORK)	021 751 751 1111
* TELEPHONE (CELL)	082 777 666 5555
TELEPHONE (FAX)	0860 123 123
* EMAIL ADDRESS	bj@gmail.com

RACING CATEGORY

* PLEASE SELECT THE CATEGORY IN WHICH YOU WOULD LIKE TO PARTICIPATE

☒ INDIVIDUAL (normal bicyle)

☐ TANDEM (bicyle for two)

☐ HAND CYCLE (bicycle powered by the arms)