

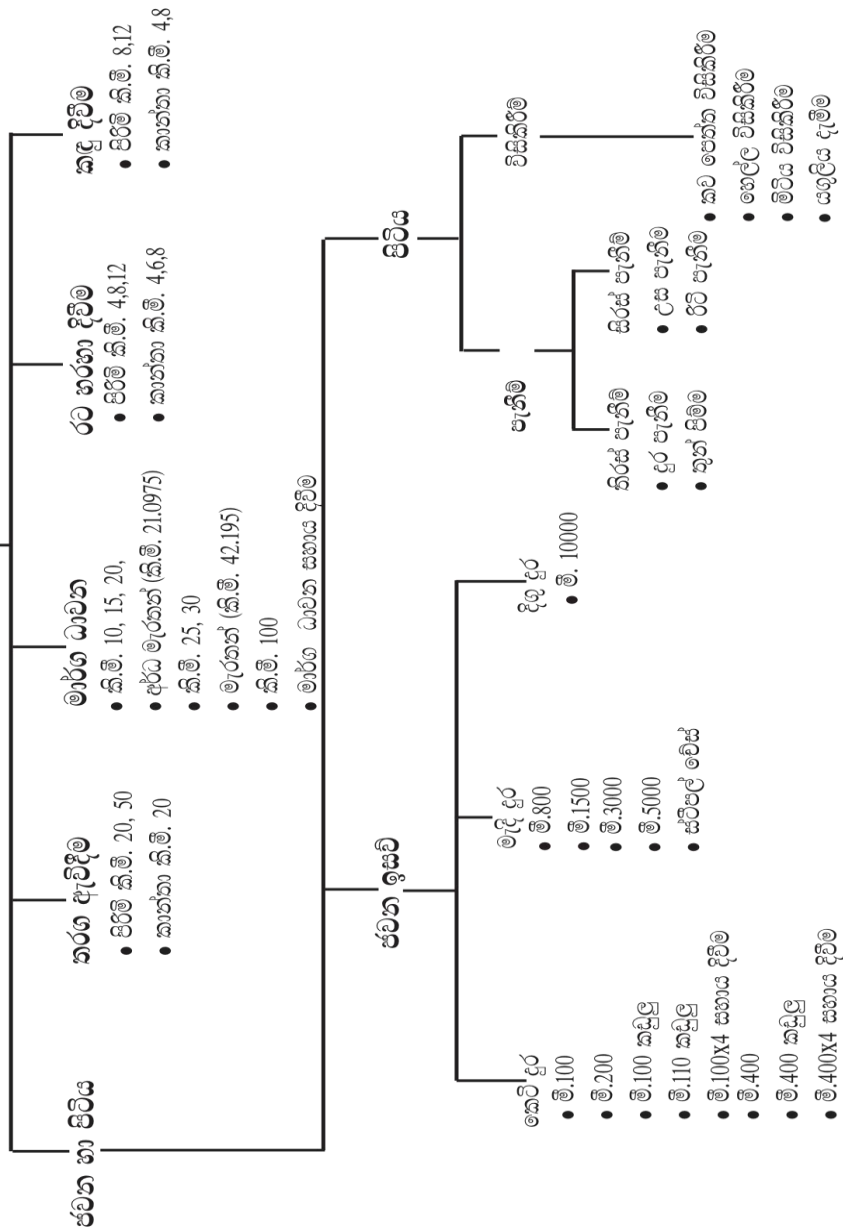
මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

<p>ශ්‍රේණිය : 11</p>	<p>විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</p>	<p>පාඩම : මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් හදාරමු.</p>
----------------------	---	---

ඇවිදීම දිවීම පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමග පැවත එන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පසුකාලීනව මේවා දියුණු වීමෙන් නූතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත. සංවිධානාත්මක ලෙස මලල ක්‍රීඩාව වූයේ ශ්‍රීසියේ බව සැලකේ.

මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය



පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ජීවිතයේ දී මෙන් ම එළිමහන් ක්‍රීඩාවලදීත් ඇතැම් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවලදීත් මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දැක ගත හැකි ය. මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව්වලට අදාළ වන විශේෂ නීති රීති මෙන් ම සෑම ඉසව්වකට ම අදාළ වන පොදු නීති රීති ද පවතී.

**ඇඳුම**

1. පිරිසිදු විය යුතු ය.
2. ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය විය යුතු ය. විරෝධතාවන්ට තුඩු නොදෙන, තෙත් වූ විට පවා විනිවිද නොපෙනෙන ඇඳුමක් විය යුතු ය.
3. විනිසුරුවන්ගේ දර්ශනයට බාධා නොවිය යුතු ය.
4. ඇඳුමේ උඩුකය කොටසේ ඉදිරිපස හා පසුපස එක ම වර්ණයකින් තිබිය යුතු ය.

**තරග අංක**

1. තරගකරුවෙකු තරගයේ දී උඩුකයේ ඉදිරිපස හා පිටුපස පැහැදිලිව පෙනෙන සේ අංක දෙකක් පැලඳිය යුතු ය.
2. උස පැනීම හා රිටි පැනීම ඉසව්වල දී අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපස හෝ පිටුපස එක් අංකයක් පමණක් පැලඳිය හැකි ය.
3. තරග අංකය උපරිම දිග 24 ජප හා පළල 20 ජප විය යුතු ය.

**මලල ක්‍රීඩා පොදු නීති රීති**

**පාවහන්**

1. පාවහන් නොපැලඳ සහභාගි විය හැකි ය.
2. එක් පාදයක පමණක් පාවහන් පැලඳිය හැකි ය.
3. පාද දෙකෙහි ම පාවහන් පැලඳිය හැකි ය.
4. තරගයක දී පාවහන් පැලඳීමේ අරමුණු විය යුත්තේ පයට ආරක්‍ෂාව, සමතුලිතබව රැක ගැනීම හා පොළොව හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීම ය. මෙම අරමුණු හැර වෙනත් අතිරේක ආධාරයක් ලබා දෙන පාවහන් (ඇතුළත දුනු හෝ ඒ සමාන දෙයක් සවි කළ පාවහන්) නොපැලඳිය යුතු ය.
5. පාවහන්වලට උපරිම වශයෙන් ඇණ 11ක් සවි කර ගත හැකි ය.

**ධාවන පථයේ පොදු නීති රීති**

1. සම්මත ධාවන පථයක දුර මීටර් 400ක් විය යුතු ය.
2. සෘජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත විය යුතු ය.
3. ධාවන මං තීරුවක පළල මීටර් 1.22 කි.
4. ධාවන පථයක අවම මං තීරු 8ක් විය යුතු ය.
5. මීටර් 400 හා ඒ දක්වා වූ සියලු තරගවල දී ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ.
6. මීටර් 100x4, 200x4, 400x4 මිශ්‍ර සහාය තරගවල පළමු ධාවකයා ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ. 7. මීටර් 800 ඇතුළු ඊට වැඩි තරග සඳහා හිටි ආරම්භය ගැනීම අනිවාර්ය වේ.
8. ධාවන පථය මත ධාවනයේ හෝ ඇවිදීමේ දිශාව වාමාවර්තව විය යුතු ය.
9. තරග කරුවන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සිටි නම් මූලික වට පැවැත්විය යුතු ය.

❖ පිටියේ තරග (පැනීම ඉසව්/විසි කිරීම ඉසව්) සඳහා පොදු නීති රීති

1. ඉසව්ව ආරම්භ කිරීමට පෙර තරග පෙදෙස තුළ සෑම තරග කරුවෙකුට ම පුහුණු වාර ලබා ගත හැකි ය.
2. තරගයක් ආරම්භ කිරීමෙන් පසුව ක්‍රීඩාපිටිය හෝ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත.
3. උස හා රිටි පැනීම හැර අනෙක් පිටිය ඉසව්වල දී තරගකරුවන් සංඛ්‍යාව 8ට වැඩි නම් සෑම තරග කරුවෙකුට ම වාර 3ක් හිමි වන අතර එහි දී වැඩි ම දක්ෂතා දැක් වූ 8 දෙනාට තවත් අතිරේක වාර තුනක් හිමි වේ. (ජාත්‍යන්තර තරග හැර වෙනත් තරගවල දී තම සංවිධායකයන්ගේ අභිමතය පරිදි වාර ගණන වෙනස් කළ හැකි ය.)
4. උස හා රිටි පැනීමක දී එක් උසක් තරණය කිරීමට අවස්ථා තුනක් හිමි වේ.

❖ ධාවනය

තරගවල යෙදෙන දුර ප්‍රමාණ අනුව ධාවන ඉසව් වර්ග කෙරේ. ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර හෝ පියවර තබන ශීඝ්‍රතාව හෝ මෙම සාධක දෙක ම හෝ වැඩි කිරීමෙන් ධාවන වේගය වැඩි කර ගත හැකි ය. ධාවන තරග ආරම්භය හිටි ඇරඹුම (මීටර් 400 ට වඩා වැඩි ධාවන ඉසව්) හා කුඳු ඇරඹුම (මීටර් 400 හා ඊට අඩු ධාවන ඉසව්) ලෙස වර්ග කෙරේ.

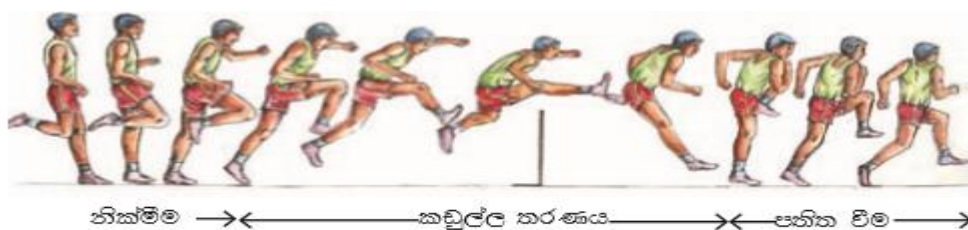
ධාවන පියවරක අවස්ථා තුනක් හඳුනා ගත හැකි ය.



❖ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව ධාවනය කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර වශයෙන් කොටස් තුනකි

❖ කඩුලු මතින් දිවීම

කඩුලු මතින් දිවීම කෙටි දුර ඉසව්වකි. කෙටි දුර වේගයෙන් දිවීමේ හැකියාවන්, ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව කඩුල්ල තරණය කිරීමේ හැකියාවන් මෙම ඉසව්ව සඳහා අවශ්‍ය මූලික අංග වේ. කඩුලු මතින් දිවීම පියවරක අවස්ථා තුනක් හඳුනා ගත හැකි ය.



❖ කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

01 කඩුල්ල තරණය කිරීම	01 නික්මීම
	02 කඩුල්ල තරණය
	03 පතිත වීම
02 කඩුලු අතර දිවීම	

❖ කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වේ නීති රීති කිහිපයක්

1. තරගකරු තරගය අවසන් වන තුරු තමාට අයත් මං තීරුවේ කඩුල්ල මතින් ධාවනය කළ යුතු ය
2. කඩුල්ල තරණය කිරීමේ දී කඩුල්ලට පිටින් පාදය නොගත යුතු ය.
3. තරගකරු තම අතින් හෝ පාදයෙන් හෝ නිතාමතා කඩුල්ල පෙරළීම නීති විරෝධී වේ

🚦 සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

01. මලල ක්‍රීඩා යටතට ගැනෙන ඉසව් 03ක් ලියා දක්වන්න.
02. ජවන තරග සඳහා ආරම්භක පුවරු භාවිතා කළ යුතු ඉසව් 04ක් නම් කරන්න.
03. ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන වේගය කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 නම් කරන්න.
04. ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම හුරු කිරීමට පෙර පුහුණුවීම් වලදී යොදාගත හැකි අභ්‍යාස 02ක් නම් කරන්න.
05. මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගිවන ක්‍රීඩකයෙකුගේ ඇදුම තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග මොනවාද?
06. කුඳු ආරම්භයේ අවධි 03 ලියා දක්වන්න.
07. තුම්පිම්ම ඉසව්වේ අවස්ථා තුන අනුපිළිවලින් නම් කරන්න.
08. ධාවන තරග ආරම්භයේ දී සිදුවන වැරදි 03ක් ලියන්න.
09. ධාවන අභ්‍යාස තුළින් ඉටුවන කාර්යයන් 03ක් සඳහන් කරන්න
10. ධාවන තරගවල දී පොදු නීති රීති පහක් දක්වන්න.
11. කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර ධාවනයේ ශිල්පීය ක්‍රම 03 බැගින් ලියන්න.
12. කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වේ නීති රීති 03ක් ලියා දක්වන්න.
13. කඩුල්ල තරණය කිරීමේ අවධි කීයද? ඒ මොනවාද ලියා දක්වන්න.