

## මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමග පැවත එන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පසු කාලීන ව මේවා දියුණු වීමෙන් නූතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත. සංවිධානාත්මක ලෙස මලල ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ග්‍රීසියේ බව සැලකේ. ශ්‍රී ලංකාවට මලල ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලද්දේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් විසිනි. මලල ක්‍රීඩාවේ න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික දැනුම තුළින් දෛනික ජීවන කාර්යයන් සාර්ථක ව ඉටු කර ගැනීමට හැකි වන අතර නිරෝගී දිවි පෙවෙතකට මග පෑදේ.

පෙර වසරවලදී අපි ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම සම්බන්ධ විවිධ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් හා න්‍යායාත්මක දැනුම ලබා ගත්තෙමු.

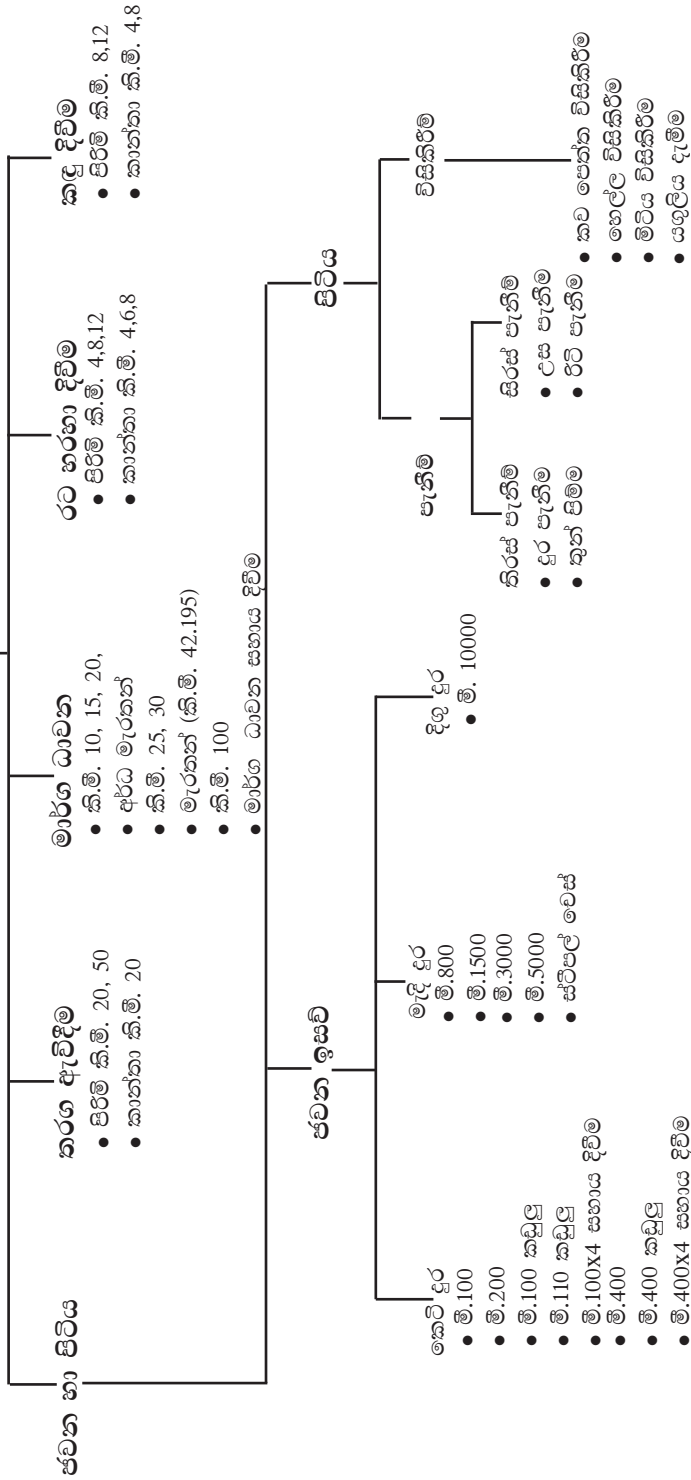
මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් අපට මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය, තරග ඇවිදීම, ධාවනය, දුර පැනීමේ ඵල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය, උස පැනීමේ පොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය, යගුලිය දූමීමේ රේබය ක්‍රමය, කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හා ඒවාට අදාළ නීතිරීති පිළිබඳ අධ්‍යයනයක යෙදිය හැකි ය. ඔබගේ ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරුතුමා / ගුරුතුමිය සමග ක්‍රීඩාපිටියට ගොස් මෙහි සඳහන් ප්‍රායෝගික කරුණු අධ්‍යයනය කරන්න.

### මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

ඇවිදීම හා දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව ද පැනීම් ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුව ද, විසි කිරීම් ඉසව් කරනු ලබන ආකාරය හා උපකරණ අනුව ද වර්ගීකරණය කර ඇත. මලල ක්‍රීඩාවට අයත් සියලු ඉසව් පහකට බෙදා ඇත.

1. ජවන හා පිටිය (Track and field)
2. තරග ඇවිදීම (Race walking)
3. මාර්ග ධාවන (Road running)
4. රට හරහා දිවීම (Cross - country running)
5. කඳු දිවීම (Mountain running)

## මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වර්ගීකරණය



## ප්‍රයාම තරග (මිශ්‍ර තරග)

ජවන හා පිරිස ක්‍රීඩා තරග යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරග ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදේ. එනම්, පංච ප්‍රයාම (ඉසව් 5), සප්ත ප්‍රයාම (ඉසව් 7), දස ප්‍රයාම (ඉසව් 10) වශයෙන් ප්‍රයාම තරග පැවැත් වේ.

පංච ප්‍රයාම එක් දිනක දී ද, සප්ත ප්‍රයාම හා දස ප්‍රයාම දින දෙකක දී ද පැවැත් වේ.

### පංච ප්‍රයාම (පිරිමි)

දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 200, කව පෙත්ත විසි කිරීම, මීටර් 1500

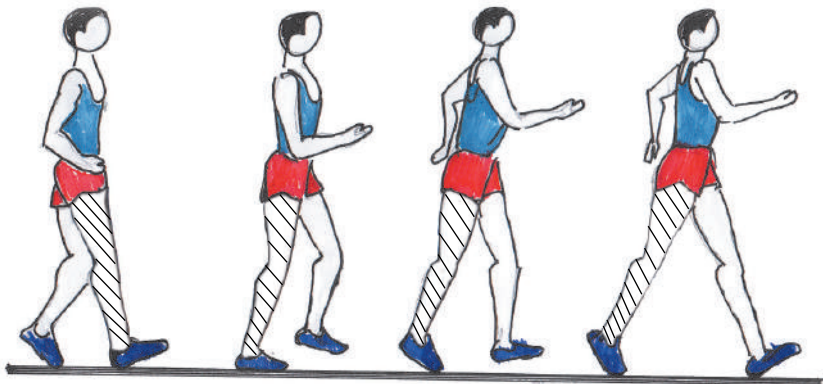
### සප්ත ප්‍රයාම (කාන්තා)

මීටර් 100 කඩුලු, උස පැනීම, යගුලිය දූමීම, මීටර් 200, දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 800

### දස ප්‍රයාම (පිරිමි / කාන්තා)

මීටර් 100, දුර පැනීම, යගුලිය දූමීම, උස පැනීම, මීටර් 400, මීටර් 110 / මීටර් 100 කඩුලු, කවපෙත්ත විසි කිරීම, රිටි පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 1500

## තරග ඇවිදීම



5.1 රූපය - තරග ඇවිදීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

ඇවිදීම සියලු දෙනා විසින් ම කරනු ලබන සාමාන්‍ය ක්‍රියාවකි. මෙය මිනිසාට ස්වාභාවික ව ලැබී ඇති වාලක හැකියාවකි. පසු කාලීන ව ඇවිදීම ද තරගකාරී ඉසව්වක් බවට පරිවර්තනය විය.

සාමාන්‍ය ඇවිදීමට වඩා තරග ඇවිදීමෙහි යම් යම් වෙනස්කම් ඇතත් පොදු ලක්ෂණ ද ඇත.



### ක්‍රියාකාරකම

ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස්කම් ඔබේ මිතුරන් සමඟ සාකච්ඡා කොට ලැයිස්තු ගත කරන්න.

තරග ඇවිදීමේ සෑම පියවරක් ම අවධි දෙකකින් යුක්ත වේ.

### තනි ආධාරක අවධිය :-

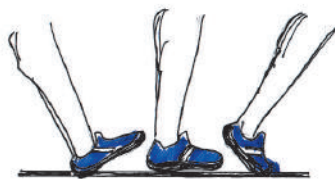
- ක්‍රීඩකයා එක් ආධාරක පතුලකින් පොළොව හා සම්බන්ධ ව සිටින අවධිය යි.
- මෙහි දී ඉදිරියට ගමන් කිරීමට වේගයක් ඇති කර ගැනීමත්, ඉදිරි පතිත කිරීම සඳහා නිදහස් පාදය සුදානම් කර ගැනීමත් සිදු වේ.

### ද්විත්ව ආධාරක අවධිය :-

- ක්‍රීඩකයා පාද පතුල් දෙකෙන් ම පොළොව හා සම්බන්ධ ව සිටින අවධිය යි.
- පොළොව හා සම්බන්ධතාව නොකඩවා පවත්වා ගැනීමට මේ අවධිය අවශ්‍ය වේ.

### නිවැරදි ඇවිදීමේ දී;

### පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය



5.2 රූපය - නිවැරදි ඇවිදීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය

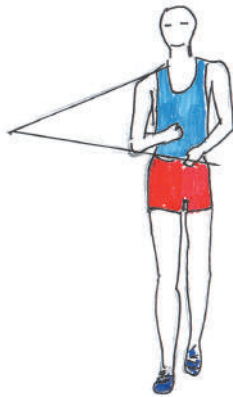
පළමු ව පාදයේ යටි පතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලය කොටස ද, අවසානයේ දී පා ඇඟිලි ද (**Heal, Ball, Toe**) වශයෙන් පිළිවෙලින් පාදවල පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ කෙරේ.

- ඉදිරියට ගමන් කිරීම සඳහා පසු පාදයෙන් වේගවත් හා ශක්තිමත් තල්ලුවක් ලබා දෙයි.
- ඉදිරි පාදයේ ඇඟිලි හා දණහිස් සන්ධිය කෙළින් ඉදිරියට යොමු ව තිබේ.
- සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ පාද තබයි.
- ඉදිරි පාදය බිම පතිත වන තුරු පසු පාදය සෘජු ව තිබේ.

### අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය

- උරහිස් ලිහිල් ව තබා ගැනේ.
- වැළඹිට සන්ධියෙන් අංශක 90 ක් පමණ නවා අත් උරහිසෙන් වේගයෙන් ඉදිරියට හා පසු පසට වලනය වේ.

### උකුල ක්‍රියාකාරීත්වය



5.3 රූපය - උකුල ක්‍රියාකාරීත්වය

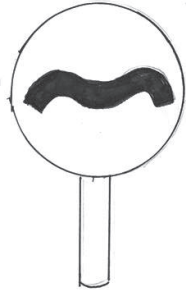
- උරහිස් අක්ෂය හා උකුල් අක්ෂය රූප සටහනින් දැක්වෙන ආකාරයෙන් මාරුවෙන් මාරුවට ඉහළට හා පහළට වලනය වේ. එනම් සෘජු වන පාදයේ උකුල ඉහළට යන අතර එම පැත්තේ උරහිස් පහතට යොමු වේ.

### තරග ඇවිදීමට අදාළ නීති රීති

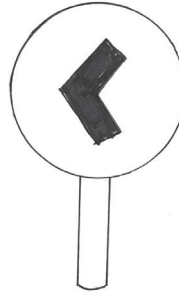
තරග ඇවිදීමේ දී පියවර තැබීමට අදාළ නීති දෙකක් බල පැවැත්වේ.

- ★ තරග ඇවිදීමේ දී සෑම විටක ම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධ ව තිබෙන පරිදි පියවර තැබිය යුතු ය. එනම් පසු පාදය පොළොවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළොව හා ස්පර්ශ විය යුතු ය.
- ★ ඉදිරි පාදය පොළොව මත තබන පළමු මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස් නොනැමී සෘජු ව තිබිය යුතු ය.

ඉහතින් සඳහන් කළ නීති අනුගමනය නොකළ හොත් ක්‍රීඩකයන්ට පෙන්වීමට පහත දැක්වෙන සංකේත යොදා ගැනේ.



පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැති වීම  
**a**



දණහිස නැවීම  
**b**

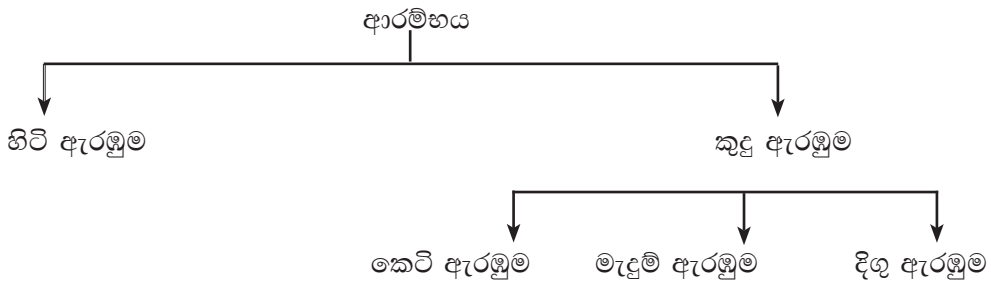
5.4 රූපය

## ධාවන තරඟ

### ධාවන තරඟ ආරම්භය

කෙටි දුර ධාවන තරඟ සඳහා ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. ආරම්භයේ සුළු ප්‍රමාදය තරඟය පරාජය වීමට හේතුවක් වේ.

ධාවන තරඟ ආරම්භය සඳහා ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් යොදා ගැනේ.



### 1. හිටි ඇරඹුම

- හිටි ඇරඹුම යොදා ගනු ලබන්නේ මීටර් 400 ට වඩා වැඩි ධාවන ඉසව් සඳහා ය.
- හිටි ආරම්භය සඳහා විධාන දෙකක් ලබා දෙයි.

- i) සැරසෙන්න
- ii) යා (වෙඩි හඬ)

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

හිටි ආරම්භයේ අවධි

i) සැරසෙන්නේ අවස්ථාව

- හුරු පාදය ආරම්භක රේඛාවට ඉතා ම ආසන්න ව ද අනෙක් පාදය පහසු ආකාරයට පසු පසට ද තබා සිට ගැනීම
- ඉදිරි පාදයට විරුද්ධ අත වැළමිටෙන් නවා ඉදිරියෙන් තබා ගෙන, අනෙක් අත පිටුපසින් තබා ගැනීම
- ඉදිරි දණහිස මදක් නමා කඳ ඉදිරියට යොමු වී තිබීම

ii) යා අවස්ථාව (වෙඩි හඬ)

- වෙඩි හඬත් සමඟ ක්ෂණික ව පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන නික්මීම.

## 2. කුඳු ඇරඹුම

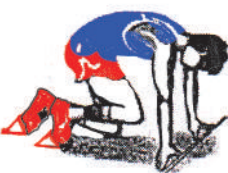
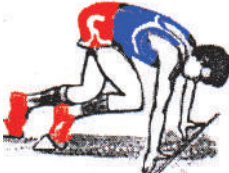

මීටර් 400 ඇතුළු ඊට අඩු සියලු ම ඉසව් සඳහා කුඳු ඇරඹුම භාවිත කිරීම අනිවාර්ය වේ. නිවාසාන්තර හා සාමාන්‍ය ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා ආරම්භක පුවරු (Starting blocks) භාවිත නොකළ ද ජාතික හා ජාත්‍යන්තර තරඟ සඳහා ආරම්භක පුවරු යොදා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

කුඳු ආරම්භය සඳහා විධාන තුනක් ලබා දෙයි.

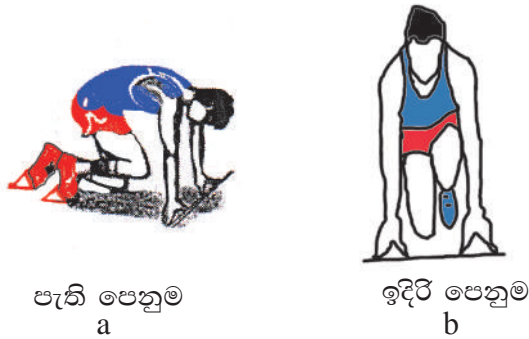
- සැරසෙන්නේ
- වෙන්
- යා (වෙඩි හඬ)

කුඳු ආරම්භයේ අවධි

5.1 වගුව

අවධිය	සැරසෙන්නේ අවධිය	වෙන් අවධිය	ඉදිරියට තල්ලු වීමේ අවධිය
ඉරියව්ව			

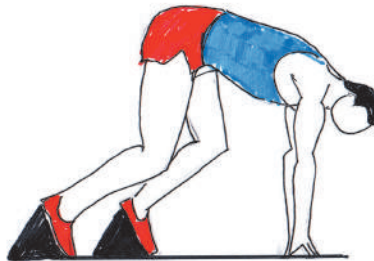
සැරසෙන් අවධිය



5.5 රූපය - සැරසෙන් අවදිය

- අත් දෙක ම ආරම්භක රේඛාවට ආසන්න ව හා සමාන්තර ව පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතු ය.
- පතුල් දෙක ම ආරම්භක පුවරුවේ තබා ගත යුතු ය.
- පිටු පස පාදයේ දණහිස පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතු ය.
- දැන් උරහිස් මට්ටමේ පළලට මදක් ඇතින් අත් තබා ගත යුතු ය.
- දැන්වල ඇඟිලි ආරක්කුවක හැඩයට තබා ගත යුතු ය.
- හිස සිරුරේ පිටුපස හා සම මට්ටමක පිහිටිය යුතු ය.
- ආරම්භක රේඛාවට සෙ.මි.20-30ක් පමණ ඉදිරියෙන් දැස් යොමු වී තිබිය යුතු ය.

වෙන් අවධිය

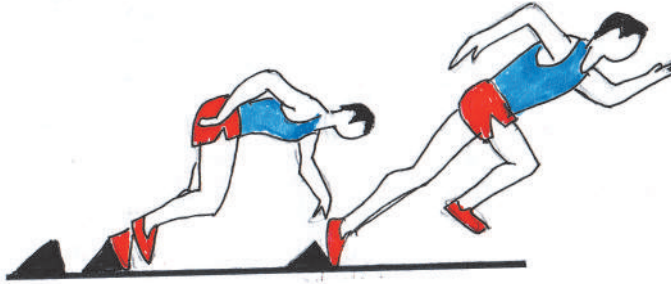


5.6 රූපය - වෙන් අවදිය

- දණහිස් දෙක ම ඉහළට එසවේ. ඉදිරි පාදයේ දණහිස අංශක 90° ක් ද පසු පස පාදයේ දණහිස අංශක 110° - 130° ක් ද පමණ වන සේ පිහිටයි.
- උරහිස් මට්ටමට වඩා උකුල ප්‍රදේශය ඉහළින් පිහිටයි.
- ශරීරයේ බර දැන් මත රඳා පවතී.



## ඉදිරියට තල්ලුවීමේ අවධිය



5.7 රූපය - තල්ලුවීමේ අවධිය

- දෙපතුළින් ආරම්භක පුවරුව තල්ලු කිරීමත් සමග සිරුර ඉදිරියට එස වේ.
- දෙඅත් පොළොවේ ස්පර්ශයෙන් ඉවත් වී ඉදිරියෙන් තබන පාදයට විරුද්ධ අත ඉදිරියටත් අනෙක් අත වේගයෙන් පසු පසටත් පැද්දේ.
- කඳ ඉදිරියට තල්ලුවීමත් සමග පසු පස පාදය ඉක්මනින් ඉදිරියට පැමිණේ.
- ඉදිරියට තල්ලු වීමත් සමග උකුල පෙදෙස හා දණහිස දිග හැරී පවතී.

ආරම්භක ඊර්ධාවේ සිට පෙර පාදය තබන දුර ප්‍රමාණය හා පාද අතර දුර ප්‍රමාණය මත කුඳු ආරම්භය කොටස් තුනකට බෙදේ.

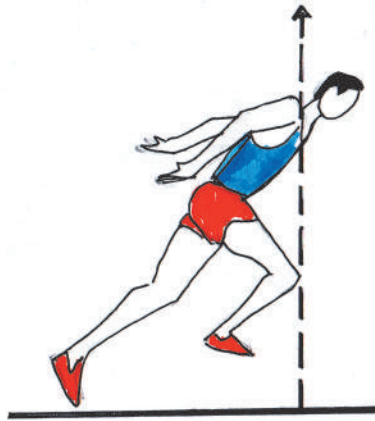
- කෙටි ඇරඹුම - පාද අතර අඩු ම පරතරයක් ඇත.
- මැදුම් ඇරඹුම - පාද අතර පරතරය කෙටි හා දිගු ඇරඹුම් දෙක අතර ප්‍රමාණය වේ.
- දිගු ඇරඹුම - පාද අතර වැඩි ම පරතරයක් ඇත.

## තරග ආරම්භයේ දී සිදු වන වැරදි

- ★ තරගකරුවෙකු සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව් සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම
- ★ ශබ්දයකින් හෝ වෙනයම් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම
- ★ වෙඩි හඬට පෙර තමා සිටින ඉරියව් වෙනස් කර ආරම්භක චලනය පටන් ගැනීම

ඉහත වරදක් වූ විට පළමු අවස්ථාවේ දී ම ක්‍රීඩකයා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම සිදු වේ. මේ සඳහා ආරම්භක නිලධාරියා විසින් රතු කාඩ්පත පෙන්වනු ලැබේ.

## ධාවන තරඟ අවසානය



5.8 රූපය - තරඟ අවසානය

- සෙන්ටි මීටර් පහක් පළල, ධාවන දිශාවට ලම්භක වූ රේඛාවකින් අවසානය දැක්වේ. එම අවසාන රේඛාවේ පිහිටි ධාවන දිශාවට ළඟ ම දාරයෙන් අවසානය සිදු වේ.
- අවසාන රේඛාවේ ධාවන දිශාවට ළඟ ම දාරය සමග සාදන සිරස් තලයට ක්‍රීඩකයින්ගේ කඳ කොටස කවන්ධය (torso) (හිස, අත්, පා හැර) යොමු වන අනුපිලිවෙළ අනුව ජයග්‍රාහකයින් තීරණය වේ.
- තරඟ අවසාන රේඛාවට පෙර තබන අවසාන ධාවන පියවරේ දී සිරුරේ කවන්ධය කොටස තරමක් පෙරට කිරීම නිවැරදි අවසානයක ශිල්පීය ක්‍රමය වේ.

## ධාවන අභ්‍යාස

ධාවන වේගය වැඩි කිරීමට නිවැරදි ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය මෙන් ම ධාවන අභ්‍යාස ද වැදගත් වේ. ධාවන අභ්‍යාස තුළින් පහත සඳහන් කාර්යයන් ඉටු වේ.

1. අත් හා පාද නිවැරදි වලන ඔස්සේ බලය ලබා ගැනීම
2. ධාවන පියවරක නිවැරදි වලන ව්‍යුහය හා රිද්මය ලබා ගැනීම
3. ධාවනයේ දී නිවැරදි ව කඳ කොටස තබා ගැනීම
4. ස්නායු හා ජෛශී සමායෝජනය කිරීම
5. ධාවනයට අදාළ වන ජෛශී හා සන්ධි කාර්යක්ෂම කිරීම
6. වේගය දියුණු කිරීම
7. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීම

5.2 වගුව - ධාවන අභ්‍යාස

<p>Running - A</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආධාරක පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළොව හා ස්පර්ශ ව පවතී.</li> <li>● අනතුරු ව පාදයේ යටි පතුල විලුඹ, පාද කොට්ටා හා ඇඟිලි තුඩු දක්වා හොඳින් එස වේ.</li> <li>● ආධාරක පතුල සම්පූර්ණයෙන් ම පොළවෙන් ඉහළට එසවීම සිදු නොකරයි.</li> <li>● අත් වැළමිටෙන් අංශක 90° ක් නැමී, ධාවනයේ දී ක්‍රියා කරන ආකාරයට ඉදිරියට හා පසු පසට ගමන් කරයි.</li> <li>● මේ ආකාරයෙන් පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය දිගට ම සිදු කරයි.</li> </ul>
<p>Running - B</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පවතී.</li> <li>● විරුද්ධ පාදය දණහිසෙන් අංශක 90° ක් නමා පොළොවට සමාන්තර වන සේ ඔසවයි.</li> <li>● දණහිස ඉහළට ඔසවා රිද්මයානුකූල ව පාද මාරුවෙන් මාරුවට ඉදිරියට ගමන් කරයි.</li> <li>● වැළමිටෙන් අංශක 90° ක් නැමී ධාවනයේ දී ක්‍රියා කරන ආකාරයට අත් ඉදිරියට හා පසු පසට ගමන් කරයි.</li> </ul>
<p>Running - C</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● අංශක 90° ක් වැළමිටෙන් නවා ධාවනයේ දී මෙන් අත් ක්‍රියා කරන ආකාරයට ඉදිරියට හා පසුපසට ගමන් කරයි.</li> <li>● මාරුවෙන් මාරුවට පාද දෙක ම දණහිසෙන් නමා තට්ටම් ප්‍රදේශයේ යට කොටසට පහර දෙමින් ඉදිරියට ධාවනය කෙරේ.</li> <li>● මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට පාද ඔසවා දිගටම ධාවනය කෙරේ.</li> </ul>

**සහාය ද්‍රවීම**

**යෂ්ටි හුවමාරුව**

ඉදිරියට ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත පදනම් ව යෂ්ටි මාරුව වර්ග කළ හැකි ය.

1. ඇතුළත මාරුව      Inside Pass
2. පිටත මාරුව      Outside Pass
3. මිශ්‍ර මාරුව      Mixed Pass

ඇතුළත මාරුවේ දී, යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂ ව ඇතුළු අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් යෂ්ටිය රැගෙන එන අතර මංකීරුවෙහි වමට බර ව ධාවනය කරයි.

පිටත මාරුවේ දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂ ව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමතින් යෂ්ටිය රැගෙන එන අතර, මංකීරුවෙහි දකුණට බරව ධාවනය කරයි.

සහාය දිවීමේ තරගයක දී තරගකරුවන් මෙම පිටත හා ඇතුළත ආකාර දෙක මාරුවෙන් මාරුවට භාවිත කිරීම මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය වශයෙන් හැඳින්වේ.

## මිශ්‍ර මාරුව

මිශ්‍ර මාරුවේ දී අදාළ ධාවකයන් යෂ්ටිය රැගෙන යන ආකාරය හා ධාවකයන් අතර යෂ්ටි හුවමාරුව කෙරෙන ආකාරය මෙසේ ය. පළමු ධාවකයා යෂ්ටිය දකුණු අතින් රැගෙන යන්නේ යයි අනුමාන කරමු.

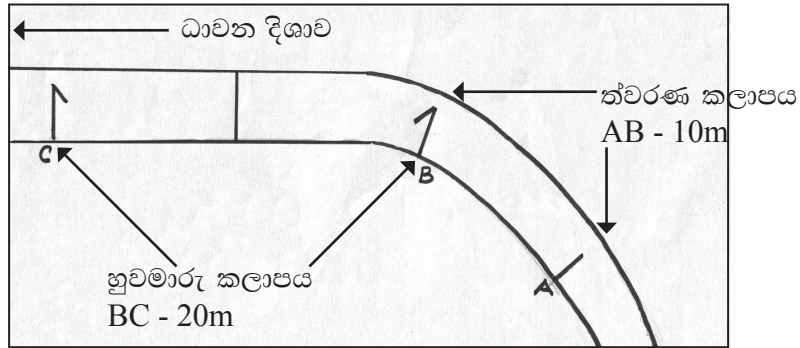
1. පළමු ධාවකයා දකුණු අතින් යෂ්ටිය රැගෙන යයි.  
දෙවන ධාවකයාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි. (ඇතුළත මාරුව)
2. දෙවන ධාවකයා යෂ්ටිය වමතින් රැගෙන යයි.  
තුන්වන ධාවකයාගේ දකුණු අතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි (පිටත මාරුව).
3. තුන්වන ධාවකයා දකුණු අතින් යෂ්ටිය රැගෙන යයි.  
සිව්වන ක්‍රීඩකයාගේ වම් අතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි. (ඇතුළත මාරුව)

පළමු හා තුන්වන යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දී ක්‍රීඩකයන් වමතින් යෂ්ටිය ලබා ගැනීම, ඇතුළත මාරුව වන අතර, දෙවන යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ ක්‍රීඩකයා දකුණු අතින් යෂ්ටිය ලබා ගැනීම පිටත මාරුව වේ. මේ අනුව ඇතුළත හා පිටත මාරු දෙකෙහි මිශ්‍රණය මිශ්‍ර මාරුව ලෙස හැඳින් වේ. මීටර් 400 ධාවන පථයක මීටර් 100 x 4 සහාය තරගවල යෙදෙන ධාවකයන් සඳහා මෙම ක්‍රමය යෝග්‍ය වේ.

## සහාය දිවීමේ නීති රීති

- ★ යෂ්ටිය පහත දැක්වෙන ප්‍රමාණවලින් යුක්ත විය යුතුය.
  - දිග සෙන්ටිමීටර් 28 - 30
  - වට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර් 12 - 13
  - බර ග්‍රෑම් 50ට අඩු නොවිය යුතුයි.
- ★ යෂ්ටිය හුවමාරු කලාපය තුළදී පමණක් යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු විය යුතු යි.
- ★ යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු විය යුතු යි. (යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා වෙත යෂ්ටිය විසි නොකළ යුතු ය.)

- ★ යෂ්ටිය දෙන අවස්ථාවේ දී යෂ්ටිය බිම වැටුණ හොත් යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා විසින් යෂ්ටිය අනුලා දිය යුතු ය. ලබා ගන්නා විසින් යෂ්ටිය අනුලා ගැනීම නීති විරෝධී ය.
- ★ තරගය අවසාන වන තුරු යෂ්ටිය රැගෙන යා යුතු ය.
- ★ යෂ්ටිය හුවමාරුවෙන් පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස මං තීරුවේ අවහිර කිරීම නීති විරෝධී වේ.



5.9 රූපය - යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය

## පැනීම් ඉසව්

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ අපට පැනීම් ඉසව් හතරක් දැකිය හැකි ය.

- |               |   |              |
|---------------|---|--------------|
| 1. දුර පැනීම  | } | තිරස් පැනීම් |
| 2. තුන් පිම්ම |   |              |
| 3. උස පැනීම   | } | සිරස් පැනීම් |
| 4. රිටි පැනීම |   |              |

## දුර පැනීම

දුර පැනීමේ දී ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් භාවිත කෙරේ. ක්‍රීඩකයා ගුවනේ දී දක්වන චලනය අනුව මෙම ක්‍රම එකිනෙකට වෙනස් වේ.

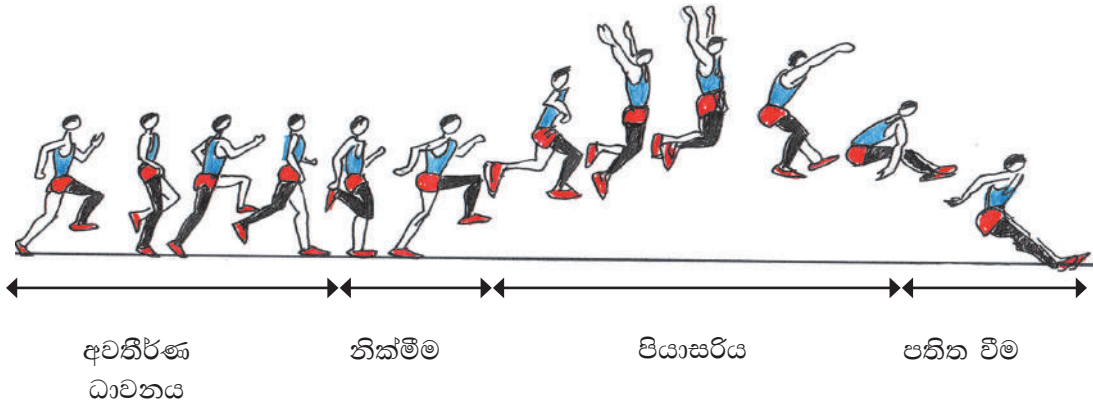
1. එල්ලෙන ක්‍රමය (Hang technique)
2. පාවෙන ක්‍රමය (Sail technique)
3. ගුවනක පියවර මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Hitch-kick technique)

ඉහත කුමන ශිල්පීය ක්‍රමය යටතේ වුවද දුර පැනීම අවධි හතරකින් සිදු වේ.

- i. අවතීර්ණ ධාවනය (පිවිසීම) - (Approach run)

- ii. නික්මීම (ඉපිලීම) - (Take-off)
- iii. පියාසරය (ගුවන්ගත වීම) - (Flight)
- iv. පතිත වීම - (Landing)

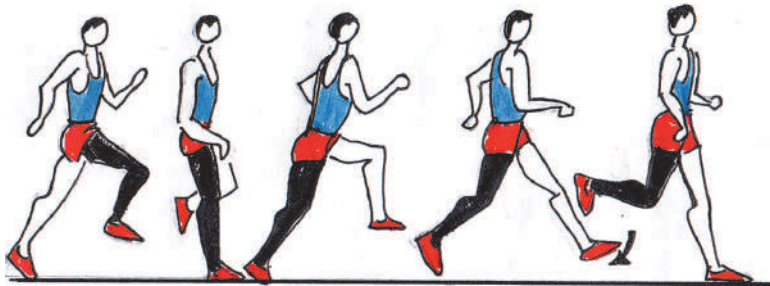
**දුර පැනීමේ ඵල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය**



5.10 රූපය - දුර පැනීමේ ඵල්ලෙන ක්‍රමය

දැන් අපි ඉහත අවධි හතර දුර පැනීමේ ඵල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය යටතේ ඉගෙන ගනිමු.

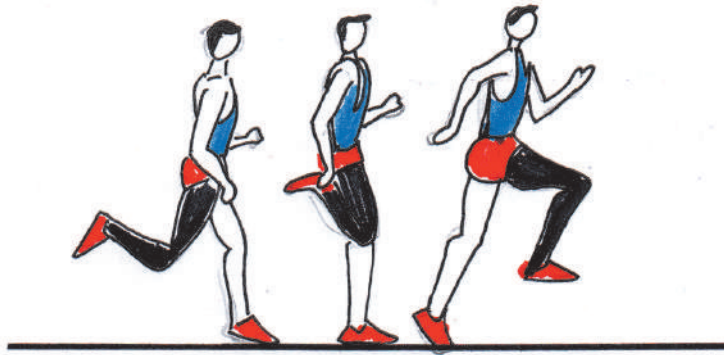
**අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)**



5.11 රූපය - අවතීර්ණ ධාවනය

දුර පැනීමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ අවතීර්ණ ධාවන වේගය ඉතා වැදගත් වේ. බොහෝ විට කෙටි වේග ධාවකයින් දුර පැනීමේ දී ද දක්ෂතා පෙන්වයි. මෙයට හේතුව වන්නේ වේගය පාලනය කරමින් නිවැරදි නික්මීමේ පුවරුවෙන් ඉපිලීමයි. හිටි ඇරඹුමකින් පිවිසීමේ ධාවනය ආරම්භ කෙරේ.

## නික්මීම (Take-off)

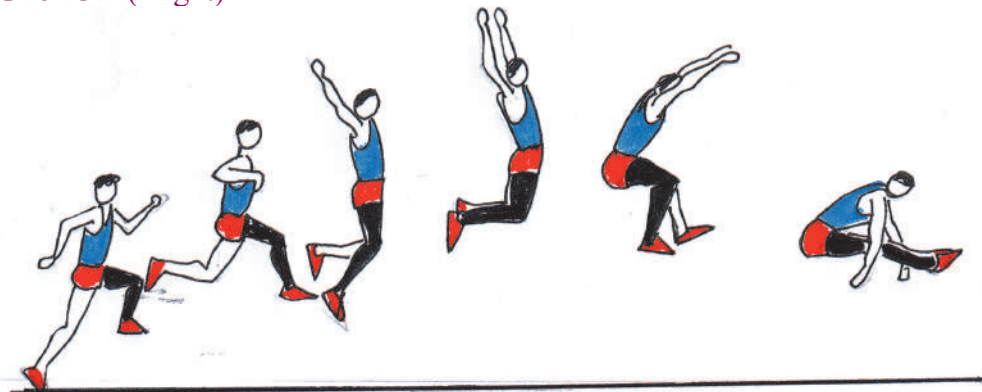


5.12 රූපය - නික්මීම

නික්මීමේ පාදය නික්මුම් පුවරුව (Tak-off board) මත ස්පර්ශ වීමේ අවස්ථාවේ සිට ගුවන් ගත වීමට සිරුර දිග හැරීමේ අවස්ථාව දක්වා වූ අවධිය වේ.

- නික්මීමේ දී වළලුකර, දණහිස, උකුළු සන්ධිය හොඳින් දිග හැරී පවතී.
- ඉදිරියට පැද වූ නිදහස් පාදය ඉක්මනින් තිරස් මට්ටමට ළඟා වේ.
- නික්මීමේ පුවරුවට හුරු පාදය තැබෙන පරිදි අවතීර්ණ ධාවනය ආරම්භ කළ යුතු පාදය තීරණය කර ගත යුතු ය.

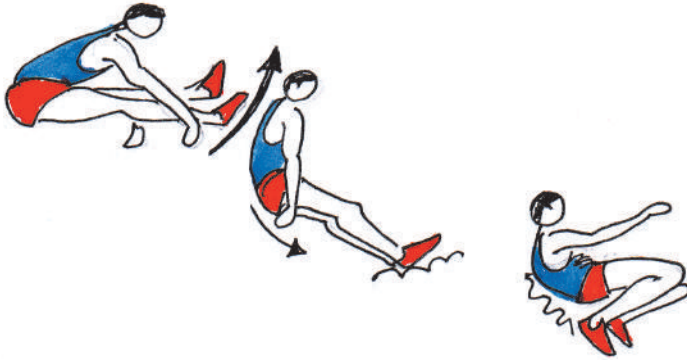
## පියාසරිය (Flight)



5.13 රූපය - පියාසරිය

- ඉපිලීමෙන් පසු ක්‍රීඩකයා තම ශරීරය ඉදිරියෙන් ඇති නිදහස් පාදය ක්‍රමයෙන් පහත හෙළයි. මෙය නික්මුම් පාදය හා සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණේ.
- මෙහිදී දෙ අත් පසුපසින් තිබේ.
- ඉන්පසු ක්‍රීඩකයා තම පාද ඉහළට හා ඉදිරියට ඔසවයි.
- ඒ සමග පසු පසට තිබූ දෙ අත් ඉදිරියට පැමිණේ.
- පතිත වීමට පෙර, පාද හොඳින් ඉදිරියට දිග හැරේ.

## පතිත වීම (Landing)



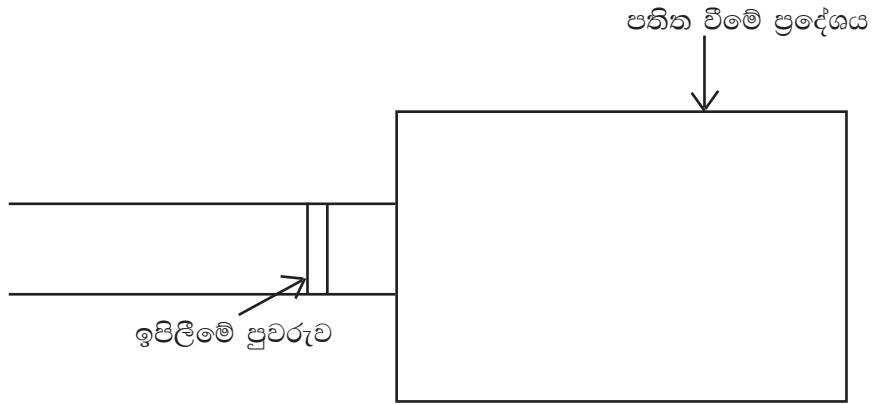
5.14 රූපය - පතිත වීම

- කඳ හා දෙ අත් ඉදිරියට පැමිණේ.
- ශරීරය ඉදිරියට නැමී පවතී.
- පාද දෙක ද හොඳින් දිග හැරී ඉදිරියට පැමිණේ.
- පාද පොළොවේ වැදීමත් සමග දණහිස නැවෙන අතර වාඩිවීමේ ඉරියව්වෙන් සිරුර බිම දිගේ ඉදිරියට තල්ලු වී යයි.

## දුර පැනීමේ නීති රීති

- ★ දුර පැනීමේ නීතිරීතිවලට අනුව පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකේ.
  - නික්මීමේ දී, නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම
  - නික්මීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම
  - පැනීමේ දී, නික්මීමේ රේඛාව හා පතිත වීමේ පෙදෙස අතර භූමිය ස්පර්ශ කිරීම
  - ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම
  - පතිත වීමේ දී, ඇති කළ ආසන්න ම සලකුණට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ වීම
  - පතිත වීමේ දී, ඇති කළ ආසන්න ම සලකුණට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කරමින් පතිත වීමේ පෙදෙසින් පිට වීම
  - ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට විනාඩියකට වඩා කාලයක් ගත වීම

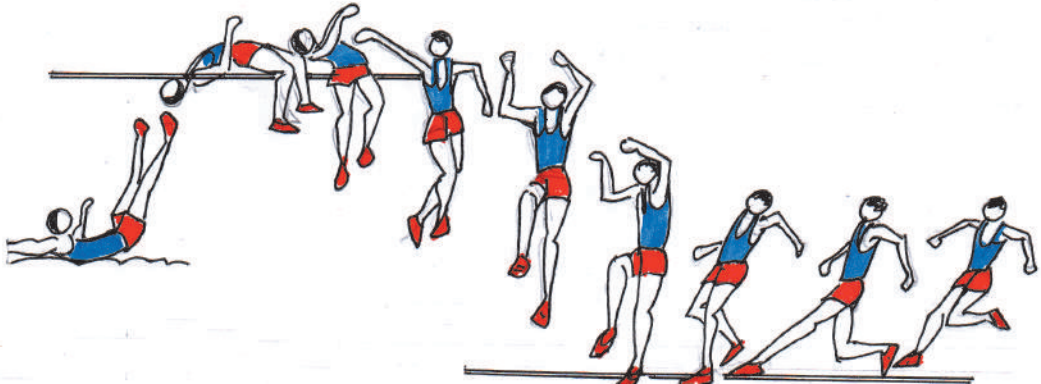




5.15 රූපය - දුර පැනීමේ පිටිය

- ★ දුර පැනීමක් මැනීමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ සිරුර පතිත වන පෙදෙස තුළ ඇති කළ සලකුණෙහි සිට නික්මීමේ රේඛාවට ලම්භක දුර ආසන්න සෙන්ටිමීටර් එකකට මැනිය යුතු ය.

## උස පැනීම



5.16 රූපය - උස පැනීම

උස පැනීම මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ සිරස් පැනීමකට අයත් ඉසව්වක් බව අපි දනිමු. උස පැනීමට අතිතයේ සිට විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගැනිණ. උස පැනීමේ හරස් දණ්ඩ තරණයේ දී ශරීරය පිහිටන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම පහකට බෙදේ.

1. කතුරු පිම්ම (Scissor jump)
2. පෙරදිග පිම්ම (Eastern cut off)
3. බටහිර පිම්ම (Western roll)
4. ස්ට්‍රැඩ්ල් පිම්ම (Straddle)
5. පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury flop)

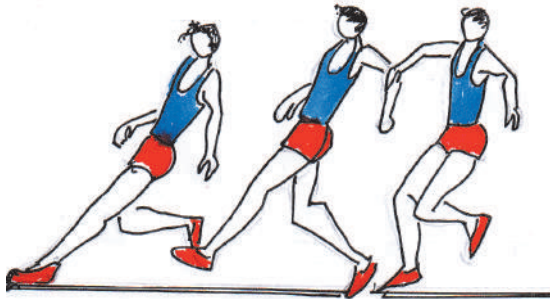
තාක්ෂණය දියුණුවත් සමග වර්තමානයේ උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට යොදා ගනු ලබන්නේ පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමයයි.

ඕනෑ ම ශිල්පීය ක්‍රමයක් යටතේ උස පැනීම අවධි හතරකින් සිදු වේ.

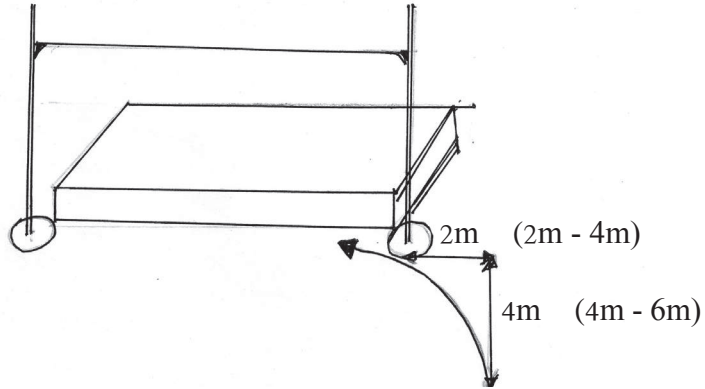
- i. අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)
- ii. නික්මීම (ඉපිලීම) (Take-off)
- iii. හරස් දණ්ඩ තරණය (Bar clearance)
- iv. පතිත වීම (Landing)

ඉහත අවධි හතර පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය යටතේ හදාරමු.

### අවතීර්ණ ධාවනය



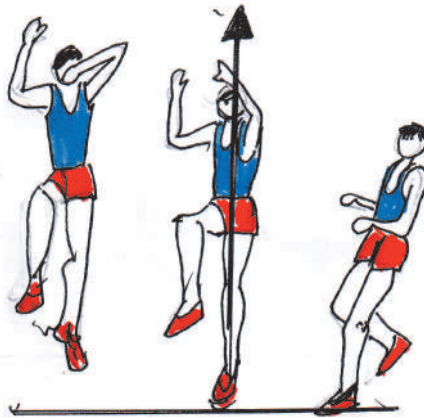
5.17 රූපය - අවතීර්ණ ධාවනය



5.18 රූපය - ධාවනය සිදු වන ආකාරය

- අවතීර්ණ ධාවනයේ දී පාදයේ ඉදිරි කොටසින් ධාවනයේ යෙදේ.
- ධාවනයේ මුල් අවධිය ක්‍රීඩකයා තම වේගය ලබා ගැනීමට යොදා ගනී.
- දෙවන අවධියේ දී වේගය පාලනය කරමින් නික්මීම සඳහා සුදානම් වේ.
- ක්‍රීඩකයා වක්‍රාකාර මාර්ගයක ධාවනයේ යෙදීමේ දී සිරුර වක්‍ර මාර්ගය දෙසට ඇලව ධාවනය කරයි.
- ධාවනයේ අවසාන පියවරේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිටුපසට නැඹුරු වී පවතී.

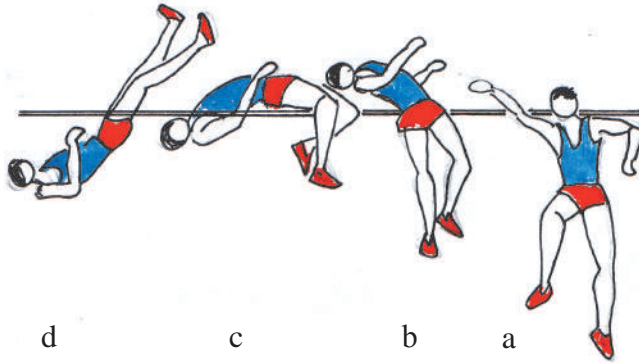
### නික්මීම (ඉපිලීම)



5.19 රූපය - නික්මීම

- නික්මීම සඳහා නික්මුම් පාදය පහළට හා පිටුපසට වලනයක් ඇති ව වේගයෙන් පොළොව මත පතිත කරයි.
- නික්මුම් පාදයේ පතුල පතිත වීමේ පෙදෙස දෙසට යොමුව ඇත. නිදහස් පාදයේ කලව සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් එම දණ හිස ඉහළට ඔසවයි.
- නික්මීමේ අවසාන අවස්ථාව වන විට සිරුර සෘජු ව පවතී.

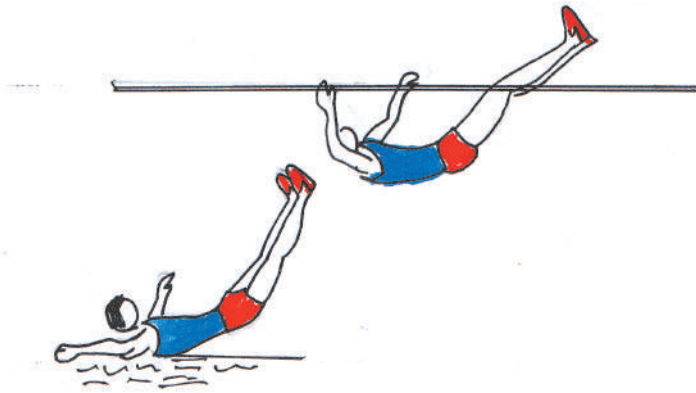
**හරස් දණ්ඩ තරණය**



5.20 රූපය - හරස් දණ්ඩ තරණය

- ඉපිලීම සිදු වූ මුල් අවස්ථාවේ දී ම ක්‍රීඩකයා ශරීරයේ පිටුපස හරස් දණ්ඩ දෙසට හරවයි. (5.20 a රූපය.)
- හරස් දණ්ඩ කරා ළඟා වීමත් සමග නිදහස් පාදය පහතට හෙලා පාද දෙකෙහි ම කලවා පොළොවට සමාන්තර මට්ටමක පවත්වා ගනී. (5.20 b රූපය)
- පාද දණ්ඩසින් අංශක 90 ක් නැමී ඇති අතර ශරීරයේ කඳ කොටස ද හොඳින් නැමී ආරුක්කු හැඩයක් ගනී. (5.20 c රූපය)
- ශරීරයේ තට්ටම් පෙදෙස හරස් දණ්ඩ පසු කරනවාත් සමග ක්‍රීඩකයාගේ පාද දණ්ඩසින් වේගවත් ව දිග හැරිය යුතු ය. (5.20 d රූපය)

**පතිත වීම**



5.21 රූපය - පතිත වීම

- හරස් දණ්ඩ තරණය කර අවසන් වූ ක්‍රීඩකයාගේ උඩුකය පොළොවට සමාන්තර වන අතර පාද ඉහළට ඔසවා ඇත.
- මෙහි දී ශරීරය ඉහිල් ව තබා ගත යුතු අතර ප්‍රථමයෙන් උරහිස් හා ඊට පසුව අත්වලින් පතිත විය යුතු ය. නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ නොමැති අවස්ථාවල පුහුණුවීම්වල නිරත වීම බෙහෙවින් අනතුරුදායක බව ඔබ මතක තබා ගත යුතු ය.

## උස පැනීමේ නීති රීති

- ★ උස පැනීමේ නීති රීතිවලට අනුව පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකේ.
  1. පැනීමක දී තරගකරුගේ ක්‍රියාවන් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොරැඳී වැටීම
  2. හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හෝ ආධාරක කණු දෙපසින් පිහිටි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම
- ★ නිකම්ම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි
- ★ උස පැනීමේ දී පිට පිට ම අසාර්ථක උත්සාහ තුනකින් පසු ඉවත් කෙරේ
- ★ කිසියම් උසක් පැනීම නොකර ඊළඟ උසට යාමේ අයිතිය තරගකරුවෙකුට ඇත එහෙත් පැනීම නොකර එම උස නැවත පැනීමට අවසර නැත

## දැමීම් හා විසි කිරීම්

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ දැමීම් හා විසි කිරීම් ඉසව් හතරක් හඳුනා ගත හැකි ය.

1. යගුලිය දැමීම
2. කවපෙත්ත විසි කිරීම
3. හෙල්ල විසි කිරීම
4. මිටිය විසි කිරීම

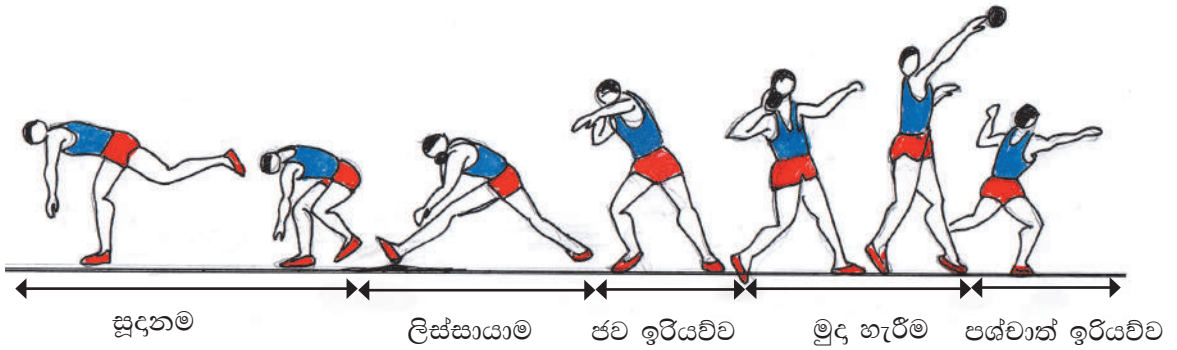
## යගුලිය දැමීම

යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි.

1. පෙරිම් බ්‍රයන් ක්‍රමය - රේඛීය ක්‍රමය (Linear technique)
2. කරකැවී විසි කිරීමේ ක්‍රමය - භ්‍රමණ ක්‍රමය (Rotational technique)

මෙම ශ්‍රේණියේ දී අපි රේඛීය ක්‍රමය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරමු.

## රේඛීය ක්‍රමය



5.22 රූපය - යගුලීය දැමීම

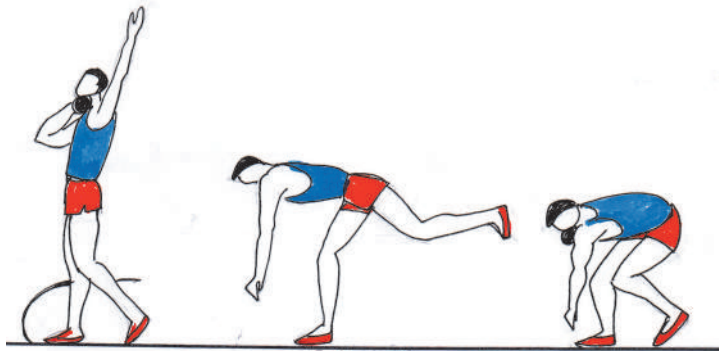
### යගුලීය දැමීම පහත සඳහන් අවධිවලට වෙන් කර දැක්විය හැකි ය.

- i. සුදානම් වීමේ අවධිය
- ii. පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය (වේගය ගොඩ නගා ගැනීම)
- iii. ජව ඉරියව්ව අවධිය
- iv. මුදා හැරීමේ අවධිය
- v. පශ්චාත් අවධිය

රේඛීය ක්‍රමයේ එන මෙම අවධි වෙන් වෙන් වශයෙන් විමසා බලමු.

මෙහිදී දකුණු අතින් යගුලීය දැමීමේ ක්‍රීඩකයකුගේ රූප සටහන් ආශ්‍රිත ව විස්තර කර ඇත.

### සුදානම් වීමේ අවධිය



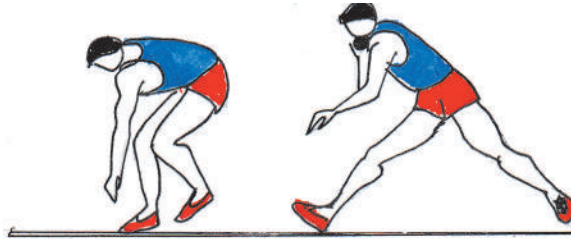
5.23 රූපය - සුදානම් වීම

- යගුලීය නිකට යට කනට පහළින් බෙල්ල මුල ස්පර්ශ වනසේ තබා ගනියි.
- කඳ පොළොවට සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් උඩුකය ඉදිරියට නමයි.
- විසි කරන දිශාවට පිටුපස හරවා කවයෙහි පසු පෙදෙසෙහි ක්‍රීඩකයා සිටගෙන සිටියි.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- පොළොවට සමාන්තර මට්ටමක පිහිටන සේ කඳ ඉදිරියට නමන අතර වම් පාදය තරමක් පිටුපසට දිග හරියි.
- නිදහස් වම් පාදය කවයේ ඉදිරියට ආපසු රැගෙන එන අතර වාරයේ දී ආධාරක පාදය දණහිසින් නමයි.

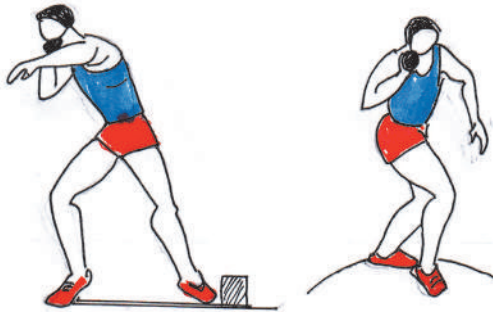
### පිටු පසට ලිස්සීමේ අවධිය



5.24 රූපය - පසුපසට ලිස්සීමේ අවධිය

- වම් පාදය වේගයෙන් ගස්සා පිටු පසට ගත යුතු ය.
- දකුණු පාදය දණහිසින් මදක් දිග හැරේ.
- දකුණු පාදයේ විලුඹෙන් පොළොව සමග පිටුපසට ලිස්සීම සිදු කරයි.

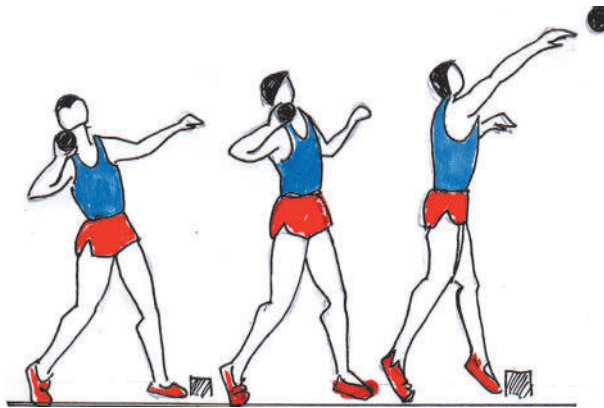
### ජව ඉරියව්ව



5.25 රූපය - ජව ඉරියව්ව

- ලිස්සීමෙන් පසු දකුණු පාදය කවය මැදද, වම් පාදය කවය ඉදිරියට ආසන්න ව ද පතිත කරයි.
- දකුණු පාදයේ දණහිස තරමක් නැවී පවතින අතර ශරීරයේ බර ද දකුණු පාදය දෙසට යොමු වේ.

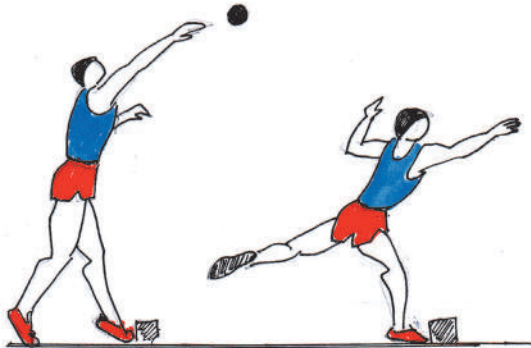
## මුදා හැරීම



5.26 රූපය - මුදා හැරීම

- පාද භ්‍රමණාකාර ව දිග හරිමින් සිරුර විසි කිරීමේ දිශාවට හරවයි.
- දකුණු අත වැළඹීමට සන්ධියෙන් දිග හරිමින් යගුලිය මුදා හරියි.

## පශ්චාත් ඉරියව්ව



5.27 රූපය - යථා තත්වයට පත්වීම

- යගුලිය මුදා හැරීමත් සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියටත් වම් පාදය පිටුපසටත් වශයෙන් පාද මාරු කරයි.
- දකුණු පාදය දණහිසින් නමන අතර උඩුකය තරමක් ඉදිරියට නමයි.
- මේ අතර ශරීරය සමබර ව පවත්වා ගැනීම සඳහා වම් පාදය පිටුපසට දිග හරියි.

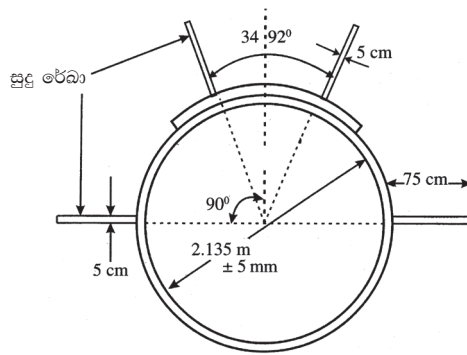


**පාසල් මට්ටමේ වයස් සීමා හා විවෘත තරඟ සඳහා අදාළ යගුලියේ බර ප්‍රමාණ**

5.3 වගුව

වයස් සීමාව	බාලක / පිරිමි	බාලිකා / කාන්තා
අවු: 15 න් පහළ	4.000kg	4.000kg
අවු: 17 න් පහළ	5.000kg	4.000kg
අවු: 19 න් පහළ	6.000kg	4.000kg
අවු: 21 න් පහළ හා විවෘත	7.260kg	4.000kg

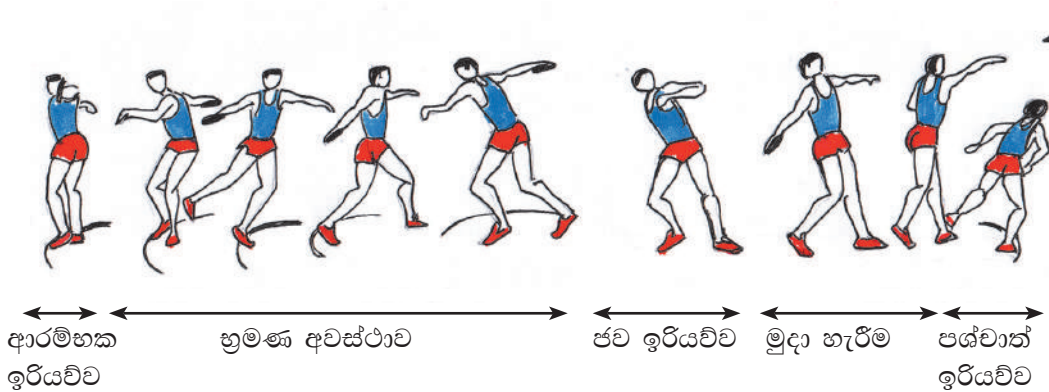
**යගුලිය දැමීමේ කවය**



5.28 රූපය - යගුලිය දැමීමේ කවය

**කවපෙන්න විසි කිරීම**

කවපෙන්න විසි කිරීමේ ඉසව්වේ දී කරකැවී විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කෙරේ. කවපෙන්න විසි කිරීමේ ඉසව්වේ ද අවධි හයක් අපට දැකගත හැකි ය.



5.29 රූපය - කවපෙන්න විසි කිරීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

## කවපෙන්න විසි කිරීමේ අවධි

- i සුදානම
- ii ආරම්භක ඉරියව්ව
- iii භ්‍රමණ අවස්ථාව
- iv ජව ඉරියව්ව
- v මුදා හැරීම
- vi පශ්චාත් ඉරියව්ව

දකුණතින් කවපෙන්න විසි කරන ක්‍රීඩකයකුගේ විස්තර පහතින් සඳහන් වේ.

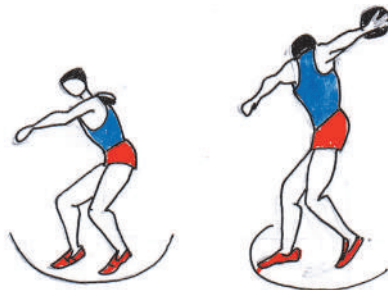
### සුදානම



5.30 - රූපය - සුදානම

- කවපෙන්න හොඳින් ග්‍රහණය කර ගත් ක්‍රීඩකයා විසි කරන දිශාවට පිටුපස හරවා සිට ගනී.
- පාද විසි කරන කවයේ පිටුපස දාරයට ආසන්නයේ උරහිස් පළලට වඩා මදක් වැඩියෙන් තබා සිටිය යුතු යි.
- දණ හිස් මදක් නැමී තිබිය යුතු ය.

### ආරම්භක ඉරියව්ව

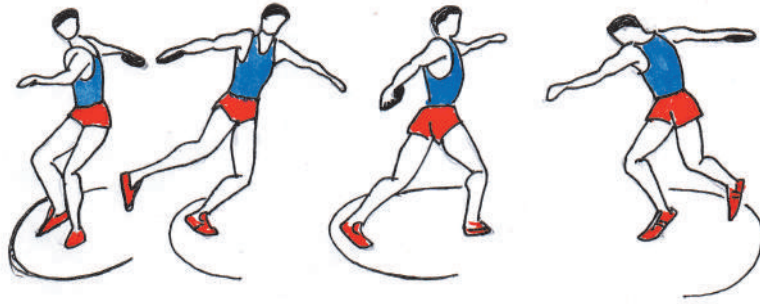


5.31 - රූපය - ආරම්භක ඉරියව්ව

- කඳ දකුණු පසින් පිටුපසට හරවමින් කව පෙන්න පිටුපසට පදවනු ලැබේ.
- දෑත් උරහිස් උස ආසන්න මට්ටමකට තබා ඇත.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

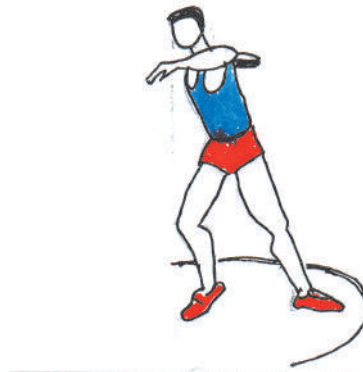
## භ්‍රමණ අවස්ථාව



5.32 රූපය - භ්‍රමණ අවස්ථාව

- වම් දණ හිස, වම් අත හා වම් පාද කොට්ටා සිරුරේ වම් පසින් විසිකිරීමේ දිශාවට හරවනු ලැබේ.
- දකුණු පාදය කවයට ඇතින් පොළොවට ආසන්න ව සිරුරේ වම් පසින් ඉදිරියට ගෙන එයි.
- වම් පාදයෙන් සිරුර තල්ලු කරමින් ඉදිරියට පැනීමක් සිදු කර, දකුණු පාදය කවය මධ්‍යයට ආසන්න ව පතිත කරයි.
- මෙම පතිත වීම අවසානයේ දී සිරුර විසි කිරීමේ දිශාවට පිටුපස හරවා ඇති ඉරියව්වක පිහිටයි.
- වම් පාදය වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන කවයෙහි ඉදිරිපසට ආසන්න ව පතිත කරයි.

## ජව ඉරියව්ව



5.33 රූපය - ජව ඉරියව්ව

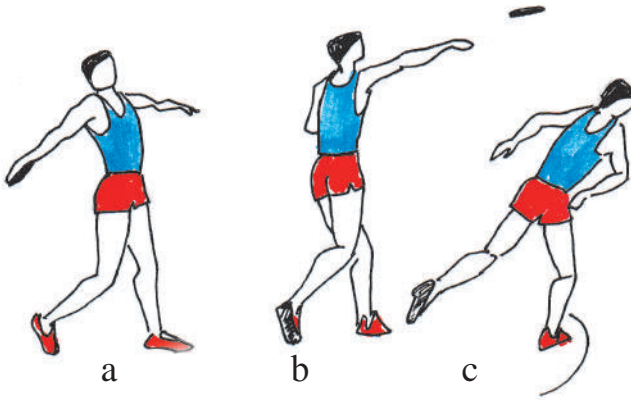
- නැමුණු දකුණු පාදය සිරුරේ බර දරයි.
- දකුණු පාදයට ඉහළින් උරහිස් අක්ෂය පිහිටා ඇත.

## මුදා හැරීම

- දකුණු පාදය සිරුරේ වම් පසින් හරවමින් හොඳින් දිග හරිනු ලැබේ.
- සිරුර විසි කිරීමේ දිශාවට හරවා කවපෙත්ත මුදා හරියි. (5.34 a, b රූප)

## පශ්චාත් ඉරියව්ව

- කවපෙත්ත මුදාහැරීමත් සමග ම, දකුණු පාදය ඉදිරියටත් වම් පාදය පිටුපසටත් වශයෙන් පාද මාරු කරයි.
- දකුණු පාදය දණ හිසින් නමන අතර උඩු කය තරමක් ඉදිරියට නමයි.
- මේ අතර වම් පාදය පිටු පසට දිග හරියි. (5.34 c රූපය)



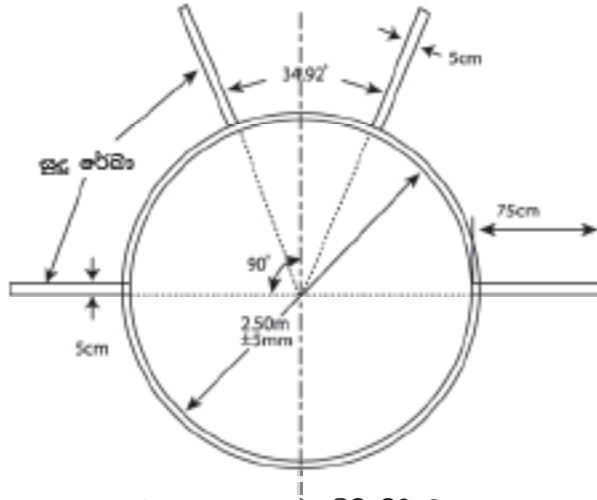
5.34 රූපය - මුදා හැරීම හා පශ්චාත් ඉරියව්ව

## පාසල් මට්ටමේ වයස් සීමා හා විවෘත තරඟ සඳහා අදාළ කවපෙත්තෙහි බර ප්‍රමාණ

5.4 වගුව

වයස් සීමාව	බාලක / පිරිමි	බාලිකා / කාන්තා
අවු: 15 න් පහළ	1.000kg	1.000kg
අවු: 17 න් පහළ	1.000kg	1.000kg
අවු: 19 න් පහළ	1.500kg	1.000kg
අවු: 21 න් පහළ හා විවෘත	2.000kg	1.000kg

## කවපෙන්න විසි කිරීමේ ක්‍රීඩා කවය



5.35 රූපය - කවපෙන්න විසි කිරීමේ කවය

## යගුලිය දැමීමේ දී හා කවපෙන්න විසි කිරීමේ දී බලපාන නීති රීති කිහිපයක්

- ★ තරගයක් ආරම්භ කළ පසු කවය, උපකරණ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත
- ★ තරගකරුවන්ගේ සියලු ම වාරවල දී හොඳ ම දක්ෂතාව අනුව ජයග්‍රාහක ස්ථාන තීරණය කරනු ලැබේ.
- ★ කවය තුළ නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතු ය.
- ★ ප්‍රයත්නය සිදු කිරීමේ දී දැමීමේ දී අදාළ සීමා ව තුළ සිටිය යුතු ය.
- ★ උපකරණ බිම ස්පර්ශවන තුරු කවය තුළ ම සිටිය යුතු ය.
- ★ ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිට විය යුත්තේ කවයේ පිටුපස භාගයෙනි.
- ★ සිරුරේ කවර කොටසක් වුව ද කවයෙන් පිටත පොළොවේ හෝ යකඩ පට්ටමෙහි මුදුනේ හෝ (රේඛාව පැනීම) නැවතීමේ පුවරුවෙහි මුදුනෙහි හෝ ඉන් පිටත ස්පර්ශ කිරීම අසාථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.
- ★ අත් ආවරණ පැළඳීමට අවසර නැත



## අමතර දැනුමට

උස පැනීම, රිටි පැනීම, හැර අනෙකුත් පිටිය ඉසව්වලදී සමවීම විසඳන ආකරය

දුර පැනීම සඳහා සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනෙකුගේ උපරිම දක්ෂතා මීටරවලින් පහත දක්වා ඇත. මෙම ප්‍රතිඵලය ආශ්‍රිත ව ක්‍රීඩිකාවන්ගේ දක්ෂතාව හා ස්ථාන තෝරමු.

5.5 වගුව

ක්‍රීඩිකාවගේ නම	1 වටය	2 වටය	3 වටය	4 වටය	5 වටය	6 වටය	උපරිම දක්ෂතාව	ස්ථානය
සුපුනි	4.50	×	4.18	4.43	4.32	4.13	4.50	1
සමාධි	×	4.00	4.43	4.07	4.18	4.50	4.50	2
අමායා	3.96	3.77	4.50	3.95	4.38	×	4.50	3
පසිදි	4.02	3.72	×	×	4.46	4.12	4.46	4

### සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩාවට අයත් සියලු ම තරග ඉසව් ජවන හා පිටිය, තරග ඇවිදීම, මාර්ග ධාවන, ගම හරහා දිවීම සහ කඳු දිවීම ලෙස කාණ්ඩ පහකට බෙදා ඇත. ජවන හා පිටිය ඉසව්, නැවත ජවන ඉසව්, පිටිය ඉසව් සහ ප්‍රයාම තරග ලෙස බෙදිය හැකි ය. කරනු ලබන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රයාම තරග වර්ග තුනක් ඇත.

තරග ඇවිදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ සෑම පියවරක් ම තනි ආධාරක අවධිය හා ද්විත්ව ආධාරක අවධිය ලෙස අවධි දෙකකින් යුක්ත වේ. ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා හිටි ඇරඹුම හා කුදු ඇරඹුම යන ක්‍රම දෙක යොදා ගනී. සහාය දිවීම යෂ්ටි හුවමාරුවට භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව වර්ග කළ හැකි ය. දුර පැනීමේ ඵලලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය අවධි හතරක් යටතේ අධ්‍යයනය කළ හැකි ය. උස පැනීමේ පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය ද අවධි හතරක් යටතේ සිදු වේ. යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ශිල්පීය ක්‍රමය ද කවපෙත්ත විසි කිරීමේ හුමණ ශිල්පීය ක්‍රමය ද අවධි කිහිපයක් යටතේ සිදු කෙරේ. ඉහත සියලු ම ඉසව් සඳහා බලපාන නීති රීති පවතියි.

 අභ්‍යාස

1. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය සටහනක ඇඳ දක්වන්න.
2. තරග ඇවිදීමට අදාළ නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. ධාවන අභ්‍යාස කිරීම මගින් ලැබෙන වාසි පහක් දක්වන්න.
4. සහාය දිවීමේ නීති රීති පහක් දක්වන්න.
5. පැනීමේ ඉසව් වර්ග නම් කරන්න.
6. දුර පැනීමක් අසාර්ථක වන අවස්ථා තුනක් දක්වන්න.
7. යගුලිය දූමිම හා කවපෙත්ත විසිකිරීම සඳහා අදාළ නීති රීති තුනක් ලියන්න.