

කම ඇදීමේ ක්‍රීඩාව

හැඳින්වීම

1. එක් කමයක් භාවිතා කරමින්, යම් කිසි නීති මාලාවකට යටත්ව දෙපිලකට බෙදී එම කමය සමග ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම තම කණ්ඩායම වෙත ඇදගැනීම කම ඇදීමේ ක්‍රීඩාව හෝ කම ඇදීමේ යුද්ධය නම් වේ. මෙම ක්‍රීඩාවදී උපයෝගී කරගනු ලබන ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වන්නේ ශක්තිය දරාගැනීමයි. ඉතා ඈත අතීතයක් ඇති මෙම ක්‍රීඩාව, ඉන්දියාව, කොරියාව, ජපානය, දකුණු ඇමරිකාව, ඊජිප්තුව, ශ්‍රී ලංකාව, මුරාතෝ වැනි රටවල විවිධ ඇදහිලි හා විශ්වාස මත විවිධ උත්සව අවස්ථා වලදී විවිධ උපකරණ උපයෝගී කරගනිමින් විවිධ නම් භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩා කර ඇත. මෙය අනතුරු අවධානම වැඩි ක්‍රීඩාවකි.



ලෝක ඉතිහාසය

2. මෙම ක්‍රීඩාව අරමිභ වූ නිෂ්චිත කාලයක් කිව නොහැකි ය. මුල් කාලයේ විවිධ ඇදහිලි හා විශ්වාස මත ඇති වුවද පසු කාලීනව මෙම ක්‍රීඩාව දෙපාර්ශවයක් අතර ශක්තිය මැන බැලීමට ක්‍රීඩා කර ඇත. ක්‍රි:පූ 500 දී පමණ ග්‍රීසියේ වාසය රණ ශූරයන් තම ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමේ ව්‍යායාමයක් ලෙස මෙම ක්‍රීඩාව කර ඇත. බටහිර යුරෝපයේ ක්‍රි:ව 1000 දී පමණ කම ඇදීමේ ක්‍රීඩාව තිබූ බවට සාදක හමුවී ඇත. මෙම ක්‍රීඩාව ඊජිප්තුව චීනය රටවල යන රටවල ප්‍රධාන වශයෙන් ක්‍රීඩාකර ඇත. මෙම ක්‍රීඩාව හිරු සහ සඳු අතර ඇති ආලෝකය සහ අඳුර තරගයක් බව ඔවුන් ගේ අදහස විය.

3. මෙය තරගයක් ආකාරයෙන් ආරම්භ වූයේ චීන, මොන්ගෝලියානු හා තුර්කි අධිරාජ්‍යවලිනි. ටැන් රාජ වංශය නැමති පොතට අනුව මෙම ක්‍රීඩාව "ඇදීම හා නැවැත්වීම" යන නාමයෙන් චීනයේ දී ක්‍රීඩා කර ඇති බව සඳහන් ය. 16 වන සියවසේ මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ රජකල ඵලියට සිමිසන් රජු මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා බොහෝ සෙයින් ඇලුම් කල අයෙකු විය. ඔහු තම හමුදාවන් ගේ ශක්තියවර්ධනය කිරීමේ උපක්‍රමයක් ලෙස යොදාගෙන ඇත. මේ සඳහා ඔහු මීටර් 167 ක් දිග කමයක් භාවිතා කර ඇති අතර 500 ක පිරිසක් එයට සහභාගි වී ඇත. ඉන්දියාවේ මෙම ක්‍රීඩාව 12 වන සියවසේ ඇරඹී බවට සඳහන් ය.

සීමාන්විතයි

4. මෙය 1900 සිට 1920 දක්වා ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවක් ලෙස ක්‍රීඩා කර ඇත. 1920 දී සදාජ (ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව)විසින් ගත් තීරණයකට අනුව ක්‍රීඩා කිහිපයක් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවලින් ඉවත් කෙරුනු අතර මෙම ක්‍රීඩාව ද ඒ අතර විය. 1999 දී ජාත්‍යන්තර කෘෂි ඇදීමේ සංගමය(TUG OF WAR INTERNATIONAL FEDERATION - TWIF) බිහිවිය. TWIF සංවිධානය සෑම වසර දෙකකටම වරක්ලෝක ශූරතා කෘෂි ඇදීමේ තරගාවලියක් පවත්වනු ලබයි. දැනට මෙම සංවිධානයේ රටවල් 58 ක් සාමාජික වී ඇත.



ශ්‍රී ලංකා ඉතිහාසය

5. අතීතයේ සිට පැවත එන අං ඇදීම මගින් මෙම ක්‍රීඩාව ලංකාවේ බිහිවූ බවට ඉතිහාසඥයින් ගේ මතයයි. දෙවියන් ගේ පිල හා ගම්මුන් අතර සිදුවන මෙම සටන මුල් කාලයේ දී සිදුකර ඇත්තේ සත්ව අං වලිනි. පසු කාලීනව ලී කෙකි දෙකක් පටලවා එය හොඳින් බැඳ ක්‍රීඩාව සිදුකරනු ලැබීය. දෙවියන්ගේ පිලේ කෙක්ක ශක්තිමත් ගසක බඳිනු ලබන අතරම ගම්මුන් ගේ කෙක්ක ශක්තිමත් කෘෂක ගැට ගසා අදිනු ලැබීය. වර්තමානය අවුරුදු උත්සව ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙසටද පත්ව ඇත. 2006 වසරේ ශ්‍රී ලංකාවේ පැවති 10 වන දකුණු ආසියානු ක්‍රීඩා තරගාවලියේ ආදර්ෂ තරගයක් ලෙසමෙම ක්‍රීඩාව ක්‍රීඩා කර ඇත.

කෘෂි ඇදීමේ ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභේද

- 6. මෙම ක්‍රීඩාව ප්‍රධාන වශයෙන් පහත අකාරයට බෙදේ.
 - අ. ක්‍රීඩා කරන ස්ථානය අනුව (වලිමහන්, ගෘහස්ථ)
 - ආ. ක්‍රීඩා කරන වයස අනුව (ජේෂ්ඨ, අවු 23 අඩු, කනිෂ්ඨ)
 - ඇ. ස්ත්‍රී පුරුෂ අනුව (කාන්තා,පිරිමි, මිශ්‍ර)

සීමාන්විතයි

කම අඳිමේ ක්‍රියාමේ වයස් කාන්ඩයන්

7. ක්‍රියාවේ වයස් සීමාවන්

- අ. කනිෂ්ඨ - අවුරුදු 15 ත් අවුරුදු 18 ත් අතර.
- ආ. අවු 23 අඩු - අවුරුදු 18 ත් අවුරුදු 23 ත් අතර.
- ඇ. ජේෂ්ඨ - පිරිමි අවුරුදු 18 සිට සහභාගි විය හැක.
කාන්තා අවුරුදු 16 සිට සහභාගි විය හැක.

කම අඳිමේ ක්‍රියාවේ බර පන්ති

ස්ත්‍රී පුරුෂ	බර පන්තිය	බර	වයස් කාන්ඩය	ස්ථානය
කාන්තා	අල්ට්‍රා ෆෙදර් Ultra feather	480 kg >	කනිෂ්ඨ	ඵලමහන්, ගෘහස්ථ
	ෆෙදර් Feather	500 kg >	අවු 23 අඩු	
	ලයිට් Light	500 kg >		
	ලයිට් හෙව් Light heavy	520 kg >	ජේෂ්ඨ	ඵලමහන්,
	හෙව් Heavy	540 kg >	ජේෂ්ඨ	ඵලමහන්, ගෘහස්ථ
	හෙව් Heavy	560 kg >	ජේෂ්ඨ	ඵලමහන්,
පිරිමි	ලයිට් Light	560 kg >	කනිෂ්ඨ	ඵලමහන්,
	ලයිට් Light	560 kg >	ජේෂ්ඨ	ගෘහස්ථ
	ලයිට් Light	580 kg >	ජේෂ්ඨ	ඵලමහන්,
	ලයිට් මිඩ්ල් Light Middle	600 kg >	අවු 23 අඩු	ඵලමහන්, ගෘහස්ථ
	ලයිට් මිඩ්ල් Light Middle	600 kg >	ජේෂ්ඨ	ගෘහස්ථ
	මිඩ්ල් Middle	640 kg >	ජේෂ්ඨ	ඵලමහන්, ගෘහස්ථ
	කුෂර් Cràer	680 kg >	ජේෂ්ඨ	ඵලමහන්,
	හෙව් Heavy	700 kg >	ජේෂ්ඨ	
	හෙව් Heavy	720 kg >	ජේෂ්ඨ	
	බැච් Catch			
මිශ්‍ර Mix		600 kg >	ජේෂ්ඨ	ඵලමහන්, ගෘහස්ථ

බර කිරීම

- 8. සියලුම ක්‍රීඩකයින් බර කිරීමේ කාලය තුළ තම බර කිරා ගත යුතුය.
- 9. බර කිරීම කරනු ලබන්නේ තන් තනිවමය. ඉන්පසු එම කන්ඩායමේ සියලුම සාමජිකයින් ගේ බර සහිතව කාඩ් පතක් සකස් කර එයට පුහුණුකරුගේ හා කන්ඩායමේ නායකයාගේ අත්සන එයට ලබා ගනී.
- 10. යම් හෙයකින් ක්‍රීඩකයෙක් මාරු කරන්නේ නම් එය පුහුණුකරු විසින් තරග ආරම්භයට විනාඩි 30 කට පෙර දැනුම් දී ඔහුගේ බර කිරා ගත යුතුය.

කන්ඩායමක සංයුතිය හා ක්‍රීඩක ආදේශනය

- 11. කන්ඩායමක ක්‍රීඩක ගණන 08 කි, අතිරේක 02 කි.
- 12. ක්‍රීඩක ආදේශනය පිලිබඳ කොන්දේසි,
 - අ. එක් ක්‍රීඩකයෙකු පමණක් තරගයකදී ආදේශනය කල හැක.
 - ආ. එම ක්‍රීඩකයා මාරුකල පසු වෙනත් කිසිදු ආදේශනයක් කල නොහැක
 - ඇ. ක්‍රීඩකයා මාරුකල හැක්කේ තාක්ෂණික හේතුවක් මත හෝ ක්‍රීඩකයෙකු ගේ ආභාධයක් වූ විට පමණි.
 - ඈ. ආදේශක ක්‍රීඩකයා ඇතුලත් වූ විට බර සංයුතිය වෙනස් විය නොහැක.
 - ඉ. ආදේශක ක්‍රීඩකයා ආදේශනය කල හැක්කේ ප්‍රථම ඇඳීමෙන් පසුවය.
 - ඊ. එම ඉවත් කරනු ලබන ක්‍රීඩකයාට එම බර පන්තිය යටතේ වෙනත් තරගකට සහභාගිවිය නොහැක.
 - උ. තරගයක් පවත්වා ගෙන යාමට සිටිය හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 07 කි.
 - ඌ. කිසිම විටක තරගයක දෙවන ආදේශනයක් නොමැත. ක්‍රීඩක ආදේශනයකින් පසු යමෙකු ආභාධයකට ලක් වුවහොත් ඔහු හෝ ඇය පිටියෙන් ඉවත් කර ඉතිරි 07 දෙනාගෙන් තරග කරනු ලබයි.
 - එ. කිසිම විටක එක් පිලක ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 07 කට අඩුවෙන් ක්‍රීඩා නොකරයි.

ක්‍රීඩා උපකරණ

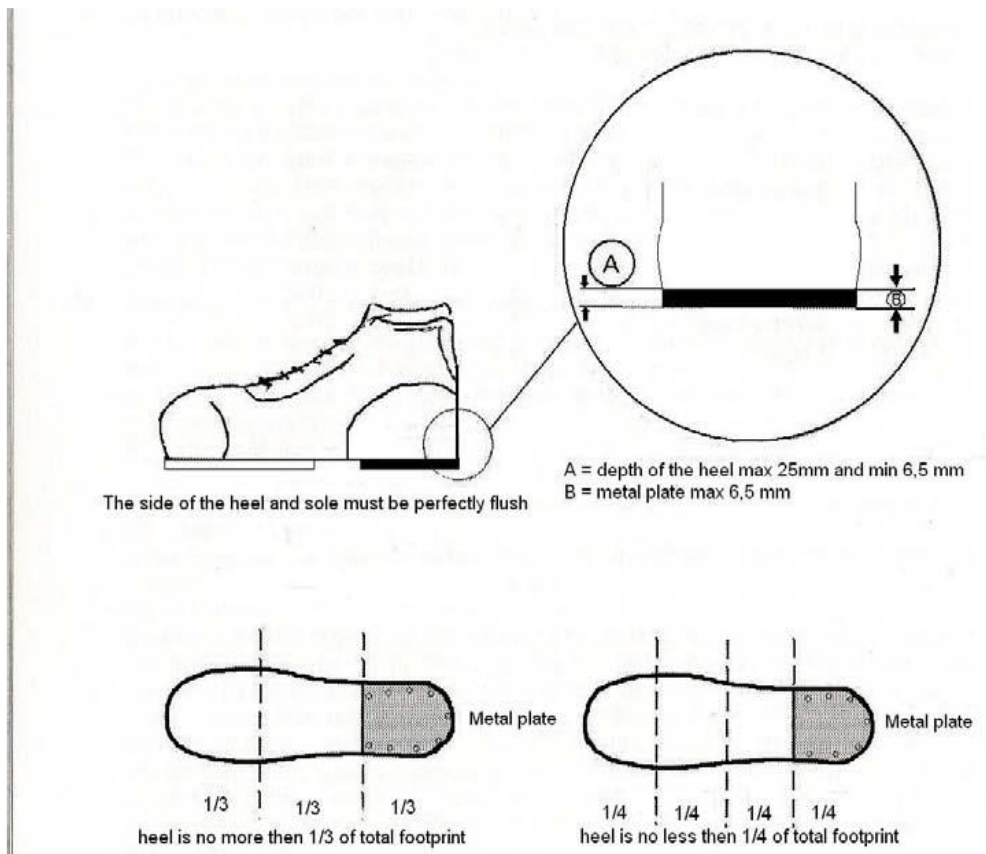
- 13. ඇඳුම :- කොට කලිසම
පර්සිය හෝ ක්‍රීඩා කමිසයක්
දණහිස උස මේස්
- 14. හිස් වැසුම :- කැප් එකක් හෝ හෙයර් බැන්ඩ්
- 15. ආරක්ෂිත ඇඳුම් :- විනිසුරුගේ අවසරයකින් පැලඳිය හැක.(බැන්ඩේජ්,හිගාඩ්)
බෙල්ට් භාවිතා කල හැක්කේ ක්‍රීඩා ඇඳුමට උඩිනි.
නැංගුරම් ලන්නාගේ ජැකට්ටුව 5cmට වඩාගණකම විය නොහැක.

සීමාව්තයි



16 දුම්මල :- ක්‍රීඩයින් ගේ අත්වල පමණක් තැවරිය හැක. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා පිටියට දුම්මල යෙදිය හැක්කේ විනිසුරු ගේ අවසරයෙන් පමණි.

17. සපත්තු :- ඵලමහන අඬියති විලබ හා විලබෙති පැති සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිනිබිය යුතුයි. අඬිය යකඩ විය නොහැක. ටෝ එක හා හිල් එක යකඩ විය හැක. යකඩ උල් හෝ ඇණ සහිත සපත්තු, උල් සහිත සපත්තු පැලදිය නොහැක. ගෘහස්ථමේ සඳහා වෙළඳපලේ ඇති බෙක් ෂූස් පැලදිය හැක

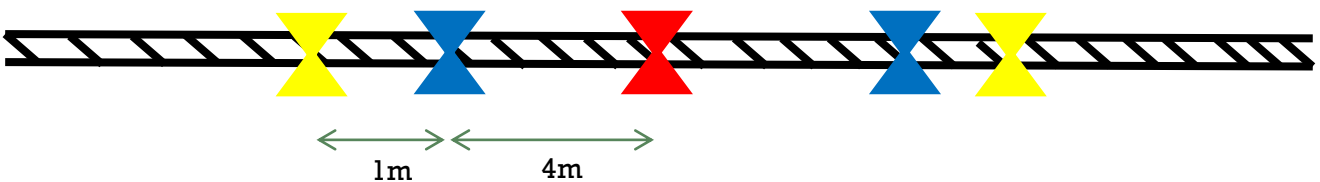


කමය

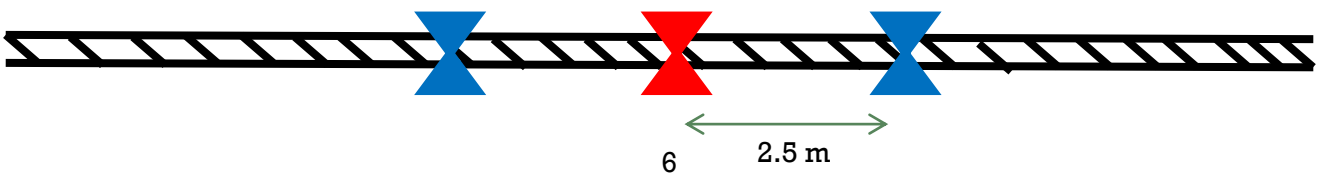
18. කමය :- විශ්කම්භය 100 mm සිට 125mm දක්වා.
 :- දිග 33.5mවිය යුතුය.
 :- මැනිලා කමයකි.
 :- කමයගැට වලින් තොර විය යුතුය.
 :- කමය අග වෙලා තිබිය යුතුය.



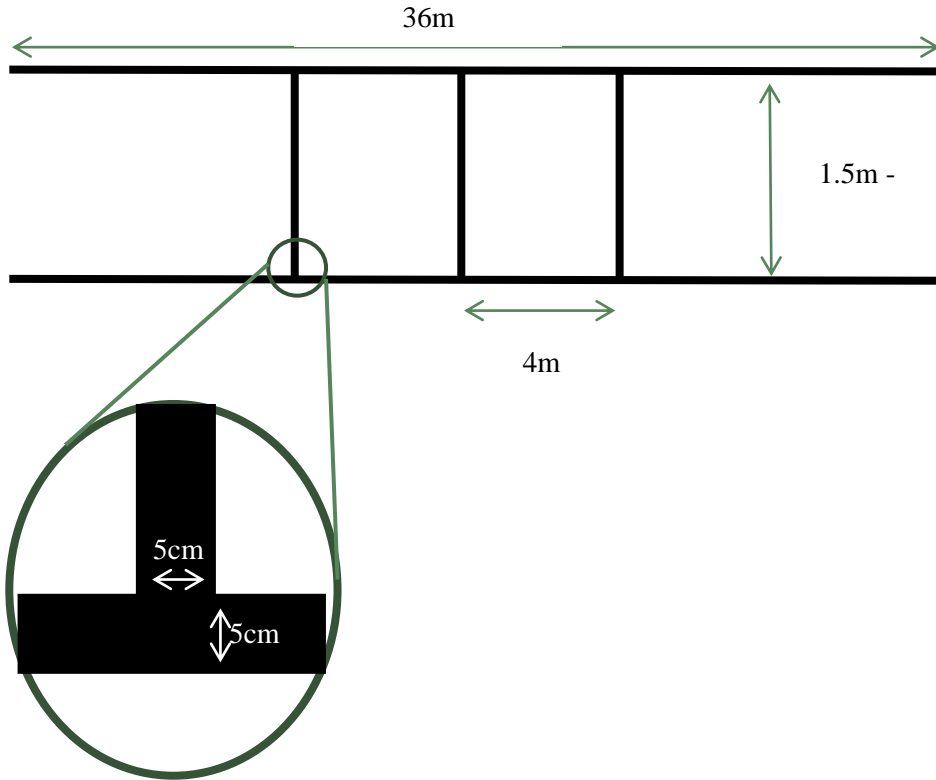
19. කමය සකසා ගැනීම :- එලිමහන්
 අ. කමය හරි මැදින් සලකුණක් දමා ගත යුතුය. එය රතු පැහැයෙන් සලකුණු කර ගත යුතුය.
 ආ. ඉන් පසුව එම රතු පැහැ සලකුණේ සිට 4m දුරින් කමයේ දෙපසටම සලකුණු දමා ගත යුතුය. එය නිල් පැහැයෙන් සලකුණු කර ගත යුතුය.
 ඇ. අනතුරුව එම නිල් පැහැ සලකුණේ සිට 1m දුරින් කමයේ දෙපසටම සලකුණු දමා ගත යුතුය. එය කහ පැහැයෙන් සලකුණු කර ගත යුතුය.



20. කමය සකසා ගැනීම :- ගෘහස්ථ
 අ. මෙහිදී කමයට දමන සලකුණු ගණන 03 කි.
 ආ. කමය හරි මැදින් සලකුණක් දමා ගත යුතුය. එය රතු පැහැයෙන් සලකුණු කර ගත යුතුය.
 ඇ. ඉන් පසුව එම රතු පැහැ සලකුණේ සිට 2.5m දුරින් කමයේ දෙපසටම සලකුණු දමා ගත යුතුය. එය නිල් පැහැයෙන් සලකුණු කර ගත යුතුය.



ක්‍රියා පිටිය



ඇදීමේ තාක්ෂණික නීති

21. කඹ ඇදීමේ තාක්ෂණික නීති පහතින් දක්වා ඇත.

අ. කඹය අල්ලා ගැනීම

- (1) කිසිම ක්‍රීඩකයෙකුට කහ සලකුණට ඇතුළතින් කඹය අල්ලිය නොහැක.
- (2) ප්‍රථම ක්‍රීඩකයා කඹය අල්ලිය යුත්තේ කහ සලකුණ අසලින්මය.
- (3) කඹයේ කිසිදු ආකාරයක තොන්ඩුවක් හෝ ගැටයක් නිර්මාණය කළ නොහැක.
- (4) අදින්නන්ගේ දැන් වලින් හැර ගර්ච්චල වෙනත් කොටස් මගින් කඹය අල්ලිය නොහැක.

ආ. ඇදීමේදී ස්ථානගතවීම

- (1) හැර අනෙක් සියළු දෙනා කඹය අල්ලිය යුත්තේ
- (2) දැන් වල අල්ල පමණක් භාවිත කරමිනි.
- (3) සියළු දෙනා කඹය ඇදිය යුත්තේ පිටුපසටය.
- (4) කඹය අදින දිශාව වෙනස් කල නොහැක.
- (5) නැංගුරම්ලන්නා හට කඹය තම ඇග වටා පටලවාගත හැකි අතර එමගින් ගැට ලැමක් කල නොහැක. ඉන්පසු කඹය අල්ලිය යුත්තේ දැන් වල අල්ල පමණක් භාවිත කරමින්ය.



නීති උල්ලංගනය කිරීම්

22. කඹ ඇදීමේ දී ක්‍රීඩකයින් විසින් සිදුකරනු ලබන නීති උල්ලංගනය කිරීම්.

අ. ක්‍රීඩකයින් විසින් සිදුකරනු ලබන නීති කඩ කිරීම්.

- (1) Sitting(සිටින්න) :- අදින අවස්ථාවේ බිම වාඩිවී ඇදීම හෝ ඇදූ වැටීමක දී නැවත නැගිටීමට වෙලා ගැනීම.
- (2) Leaning(ලිඛින්න) :- අදින අවස්ථාවේ කකුලේ අඩිය හැර වෙනත් අවයවයක් බිම ස්පර්ෂ කිරීම.
- (3) Locking(ලොකින්න) :- අදින අවස්ථාවේ කඹය නැවීම.
- (4) Grip(ග්‍රිප්) :- අදින අවස්ථාවේ අල්ල මගින් හැර වෙනත් අවයවයක් මගින් කඹය ග්‍රිප් කිරීම.
- (5) Popping(පොපින්න) :- අදින අවස්ථාවේ කඹය සමග ඉනෙන් පහලට යැවීම.
- (6) Position(පොසිසන්) :- ස්ථානගතවීම දී දනනිසෙන් ඉදිරියට අතේ ඉහල භානුව රැගෙන යාම
- (7) Climbing the rope(ක්ලයිබින් ද රෝප්) :- අත් මාරු කරමින් කඹය ඇදීම
- (8) Rowing(රෝවින්) :- කඹය පද්ද පද්දා ඇදීම
- (9) Anchor position(ඇන්කර් පොසිසන්) :- නැංගුරම්ලන්නා, ස්ථානගතවීම ක්‍රමයට හැර වෙනත් ක්‍රමයකට ස්ථානගතවීම
- (10) Trainer(ට්‍රේනර්) :- අදින අවස්ථාවේ, පුහුණු කරු ක්‍රීඩකයින් සමග හෝ අදින අවස්ථාවේ කඹය සමග සම්බන්ධවීම.

සීමාන්විතයි

- (11) Inactivity(ඉන්අක්ටිවිටි) :- ඇඳීමේදී කණ්ඩායමක් කඩසර ලෙස තරගයට අවතීරණ නොවීම.
- (12) Side stepping(සයිඩ් ස්ටෙපින්) :- ඇඳීමේ ප්‍රදේශයෙන් පිටට අඩිය තැබීම.
- (13) Footholds(ෆුට්හෝල්ඩ්) :- ටෙක් ද ස්ටැන්ඩ් යන අන වචනයට පෙර භූමිය කඩතොළු කිරීම.



23. කණ්ඩායමක් අයෝග්‍ය කිරීම

අ. යම් කිසි ක්‍රීඩකයෙකු යම් නීතියක් උල්ලංගනය කල හොත් අවවාද කිරීමක් කරනු ලබයි. එක් ඇඳීමකදී එක් කණ්ඩායමකට අවවාද කිරීම් 2ක් ලැබේ. යම් කිසි ක්‍රීඩකයෙකු යම් නීතියක් උල්ලංගනයක් කණ්ඩායමේ වරදක් ලෙස සැලකේ. දෙවන අවවාද කිරීමෙන් පසු කණ්ඩායම අයෝග්‍ය කරනු ලැබේ.

- ආ. යම්කණ්ඩායමක් අවවාද නොකර අයෝග්‍ය කල හැකි අවස්ථා
 - (1) ක්‍රියාවෙන් හෝ වචනයෙන් ක්‍රීඩාව අපකීර්තියට පත් කල විට.
 - (2) විනිසුරු සමග කලහ කිරීමේ දී.

ඇ. යම්කණ්ඩායමක් අයෝග්‍යකරනු ලැබුවහොත් ඔවුන්ට තරගාවලියට සහභාගිවිය නොහැක.



24. තරගය වට සහ කාලය.

අ. සෑම තරගයක්ම වට 02 කින් සමන්විත වේ.

ආ. ඇදීමේ 2 අතර, විවේකය විනාඩි 6 කට නොවැඩි විය යුතුය.

25. කාසියේ වාසිය

අ. පලමුව කාසියේ වාසිය මගින් තමන්ට අවැසි පැත්ත තෝරා ගනු ලබයි. පලමු ඇදීමෙන් පසුව දෙපිලම තම පැති මාරු කරගනී. තුන්වන ඇදීමක් අවශ්‍ය වුවහොත් එම වටයේ දී පැත්ත තීරණය කරනු ලබන්නේ කාසියේ වාසිය මගිනි.

26. ඇදීමක් ජය ගැනීම

අ. කමයේ මධ්‍යම සලකුණ පිටියේ තම පැත්තේ සීමාව පසු කිරීමෙන්.

ආ. අනෙක් කණ්ඩායම විනිසුරුවන් විසින් අයෝග්‍ය කිරීමක දී.

ඇ. පහත අවස්ථා වලදී විනිසුරුට ඇදීමක් නැවැත්විය හැක.

- (1) දෙපිලම නීති උල්ලංගනයකදී.
- (2) දෙපිලම අලසව ඇති විට.
- (3) දෙපිලම තරගය අවසානයට පෙර කමය අතහැරිය විට.
- (4) යම් නීති උල්ලංගනයක් සිදුනොවී තරගය අතරමග නැවැත්වීම.
- (5)

(ඉහත (1), (2), (3) අවස්ථා වලදී තරගය එම අවස්ථාවේ දීම නැවත අරඹයි. (4) වන අවස්ථාව සඳහා කෙටි විවේකයක් ලබා දෙයි.)

27. කාර්යමණ්ඩලය හා විනිසුරුවන්

අ. කාර්යමණ්ඩලය හා විනිසුරුවන් පහත පරිදිවේ.

- (1) තීරක/පාලක
- (2) ප්‍රධාන විනිසුරු
- (3) විනිසුරු
- (4) පැති විනිසුරු
- (5) බර පාලක

ආ. තීරක/පාලක හා ප්‍රධාන විනිසුරු ගේ ප්‍රධාන වගකීම වන්නේ ක්‍රීඩකයින් ගේ විනය සම්බන්ධව ක්‍රියා කිරීමයි.

ඇ. විනිසුරු ගේ රාජකාරි පහත පරිදි වේ.

- (1) තරග කාල සටහන පිලිබඳව පූර්ණ අවබෝධයකට පැමිණීම.
- (2) ක්‍රීඩා පිටියට ක්‍රීඩකයින් පැමිණීමට පෙර පිටියේ කමය ඵලිම.
- (3) තරග නීති ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- (4) මෙහු නම් කරන ලද තරගයට පාලකයා මෙහුය.

සීමාන්විතයි

ඇ. පැතිවිනිසුරු ගේ රාජකාරි පහත පරිදි වේ.

- (1) සෑම විටකම විනිසුරු ගේ සහයට සිටී.
- (2) ඇදීමේ අවස්ථාවක දී පැති විනිසුරු ක්‍රීඩකයින් අසල සිටී. එමෙන්ම ප්‍රධාන විනිසුරුට මුහුණලා සිටී.
- (3) මොහු ක්‍රීඩකයින් අතින් සිදුවන නීති උල්ලංගනය කිරීමේ නිරීක්ෂණය කර විනිසුරුට දන්වයි.
- (4) විනිසුරු ගේ තීරණ ක්‍රීඩක කණ්ඩායම් වලට දන්වයි.

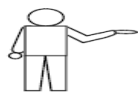




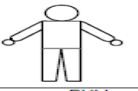





28. අණ වචන හා සංඥා

අ. ආරම්භක විධාන

- (1) Team Are You Ready
(ටීම් ආ යු රෙඩ්) :- කණ්ඩායම් දෙකෙන්ම අසයි.
- (2) Pick Up The Rope
(පික් අප් ද රොප්) :- කණ්ඩායම හොඳින් අල්ලා සිටිය යුතු අතරම අඩිය පොළවේ ගසා සිටිය යුතුය.
- (3) Take The Strain
(ටේක් ද ස්ට්‍රේන්) :- කණ්ඩායම ඇදීම මගින් කණ්ඩායම තද කර සිටිය යුතුය.
- (4) Rope Center
(රෝප් සෙන්ටර්) :- කණ්ඩායම මැදට ගැනීම.
- (5) Steady
(ස්ටේඩ්) :- සුදානම් වනු
- (6) Pull (පුල්) :- ඇදීම අරම්භ කිරීමට දෙනු ලබන අණ වචනයයි.

ආ. ඇදීම අවසන් කිරීම සඳහා දිගු නලා ගබඩයක් සමග ජයග්‍රාහී පිල දෙසට අත් දිග හැර පෙන්වීමෙනි.

ඇ. අණ වචන වලට අදාළ සංඥා

		
TEAM ARE YOU READY	PICK UP THE ROPE	TAKE THE STRAIN
		
ROPE TO CENTRE	STEADY	PULL
		
INDICATING WINNER	CHANGE ENDS	NO PULL
		
FIRST CAUTION	SECOND CAUTION	

සීමාන්විතයි

ඇ. නීති උල්ලංගනය පිලිබඳ සංඥා

 SITTING	 LEANING	 LOCKING
 GRIP	 PROPPING	 POSITION
 CLIMBING	 ROWING	 ANCHORMAN
 TRAINER	 FOOTHOLDS	 SIDESTEP

ඉ. ඉතිහාසයේ සිදු වූ අනතුරු කිහිපයක්

දිනය	ස්ථානය	අනතුර
1978/06/13	පෙනිසිවුලාවේ හැරිස්බර්ග් නුවර	කඹය කැඩීයාම නිසා තරගකරුවන් 5 දෙනෙකුට තම ඇඟිලි අහිමිවීම, 200 කට තුවාල සිදුවීම.
1995/06/09	ටිනසස් හි වැටුනා හිඳි	එක් වරම ඇඳීම නිසා එක් අයෙකුගේ අත ගැලවීයාම.
1997/08/25	තයිවානයේ තායිපේ හිඳි	එක් වරම කඹය කැඩීයාම නිසා අත දෙදෙනෙකුගේ බිඳි යාම.
2002/09 මස	ඔස්ට්‍රේලියාවේඳි	11 හැවිරිඳි දරුවෙකුගේ ඇඟිලි අහිමිවීම
2007/10/12	කොලරාඩෝ ප්‍රන්තයේඳි	කඹය අතේ පැටලීම නිසා දෙදෙනෙකුගේ අත් ගැලවීයාම.
2010/10/25	නොවා ස්කොතියා ඳි	කඹය කැඩීයාම නිසා අත දෙදෙනෙකුගේ බිඳි යාම.
2013/02/04	කැලිෆෝනියාවෙ ඳි	කඹය කැඩීයාම නිසා අත දෙදෙනෙකුගේ බිඳි යාම.
2013/09/17	හන්ගේරියාවෙ ඳි	කඹය කැඩීයාම නිසා සිසුන් 07 දෙනෙකු ට තුවාල සිදුවීම.
2013/09/26	ඔහියෝ ඳි	කඹය අතේ පැටලීම නිසා දෙදෙනෙකුගේ ඇඟිලි අහිමිවීම.