දැල් පන්දු ක්‍රීඩාව.

දැල් පන්දු ලෝක ඉතිහාසය.

1. දැල් පන්දු ක්‍රීඩාව ප්‍රථමයෙන් බාස්කට් බෝල් ක්‍රීඩාව ඇසුරින් ඇමරිකාවේ ආරම්භ වූවකි. ඇමරිකාවේ spring field විශ්ව විද්‍යාලයේ තරුණ ක්‍රිස්තියානි සංගමයේ ලේකම් ලෙස කටයුතු කල දොස්තර ජේම්ස් නෙයිස්මිත් විසින් බාස්කට් බෝල් ලොවට හදුන්වා දෙන ලදි. ඔහු දැල් පන්දු ක්‍රීඩාවද ඒ අයුරින් හදුන්වා දි කාන්තාවන් අතර ප්‍රචලිත කිරීමට උත්සාහ දරා ඇත.

2. 1895 දි එංගලන්තයේ හැම්ස්ටඩ් නගරයේ මැඩම් ඔස්ටර්බර්ග් විසින් ශාරීරික අධ්‍යාපන විශ්ව විද්‍යාලයේදි දැල් පන්දු ක්‍රීඩාව ප්‍රථමයෙන් හදුන්වා දෙන ලදි. මෙහිදි නීති රීති නොතිබුන අතර දෙපැත්තෙන් බාස්කට් දෙකකට බෝලය ගෙන ගොස් දැමු අතර එය උඩට නැග බෝලය ගැනිමට විනිසුරුවන්ට සිදුවිය පසු කාලිනව එය යටින් විවරකර පන්දුව පොලවට වැටිමට සලස්වන ලදි ක්‍රීඩිකාවන් ඉතා දිග සායවල් සහ අත් දිග හැට්ට අදින ලදි.

3. ලෝකයේ කාන්තාවන් අතර ප්‍රචලිත වු මෙම ක්‍රීඩාව පසුව ඕස්ට්‍රේලියාව නවසීලන්තය එක්සත් රාජධානිය ආසියාව කැරිබියන් දූපත් හා අප්‍රිකාව තුල ඉතා ජනප්‍රියව පැවතුනි.

අ. 1901 එංගලන්තයේදි නීති රීති ප්‍රකාශයට පත්විය.

ආ. 1926 එංගලන්තයේ ජාතික සංගමය බිහිවිය.

ඇ. 1960 ශ්‍රී ලංකාවේදි රටවල් කිහිපයක නියෝජිතයින් පැමින කරන ලද සාකච්ඡාවක ප්‍රථිපලයක් ලෙස අන්තර් ජාතික දැල් පන්දු සහ බාස්කට් බෝල් සංගමය බිහිවිය.

ඈ. International Federation Of Netball Association. (IFNA)

ඉ. **1963** එංගලන්තයේ ඊස්ටන් බෝන් හිදි ප්‍රථම දැල් පන්දු ශූරතා තරගය පැවැත්වුනි. රටවල් 11 කි - මෙම ලෝක ශූරතා තරගාවලිය සෑම වසර 4 ට වරක් පැවැත්වේ. ආසියාතික තරගාවලිය වසර 2 ට වරක් පැවැත්වේ.

උ. 2017 වර්ෂයේ ලෝක ශූරතා තරගාවලියේ අවසන් මහා තරගය නවසීලන්තය හා ඕස්ට්‍රේලියාව යන කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවතුනි.

ඌ. ඉන් ලකුණු 60 ට 57ක් වශයෙන් ලබා නවසීලන්තය ශූරතාවය ලබා ගන්නා ලදි

ශ්‍රී ලංකා ඉතිහාසය

4. ශ්‍රී ලංකාවට දැල් පන්දු ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලද්දේ 1921 දී කැල්වරි මෙනවිය විසිනි ඇය පසුව ජෙනි ග්‍රීන් නමින් ප්‍රකට විය. ප්‍රථමයෙන් දැල් පන්දු ක්‍රීඩාව පාසල් අතර ප්‍රචලිත කරන ලදි ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම දැල් පන්දු තරගාවලිය මහනුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලය හා බාලදක්ෂිකා සංගමය අතර පවත්වන ලදි ඒ තුලින් වෙනත් පාසල් දක්වා මෙම ක්‍රීඩාව ව්‍යාප්ත වු අතර පාසල් තරගාවලියක් පවත්වන ලදි.

අ. 1952 දි උසස් බාලිකා විදුහල හා කොළඹ කාන්තා විදුහල සමග තරගයක් පවත්වන ලදි.

ආ. 1927 දි ගුරු විද්‍යාලය අතර මෙම ක්‍රීඩාව ව්‍යාප්ත විය.

ඇ. 1964 දි රාජ්‍ය සේවා ක්‍රීඩා සංගමයද දැල් පන්දු ක්‍රීඩාව ආරම්භ කර මුල් භාගයේදි දෙපාර්තමේන්තු අතර තරගයක් පවත්වන ලදි.

ඈ. 1943 දි ඩජ්බර්ග් යුනියන් සහ කාන්තා විදුහල හා මහනුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලයේ ආදි ශිෂ්‍යයන් අතර ද ගුරු විදුහල හා ලංකා විශ්ව විද්‍යාලය අතර තරගයක් මුල් වරට පවත්වන ලදි.

ඉ. 1954 දි Ceylon Netball Association බිහිවු අතර ඒ මගින් අන්තර් ජාතික තරග සඳහා මාර්ගය විවර විය.

ඊ. 1956 දි ප්‍රථම අන්තර් ජාතික තරගය ශ්‍රීලංකාව හා ඕස්ට්‍රේලියාව අතර ශ්‍රීලංකාවේදි පවත්වන ලදි.

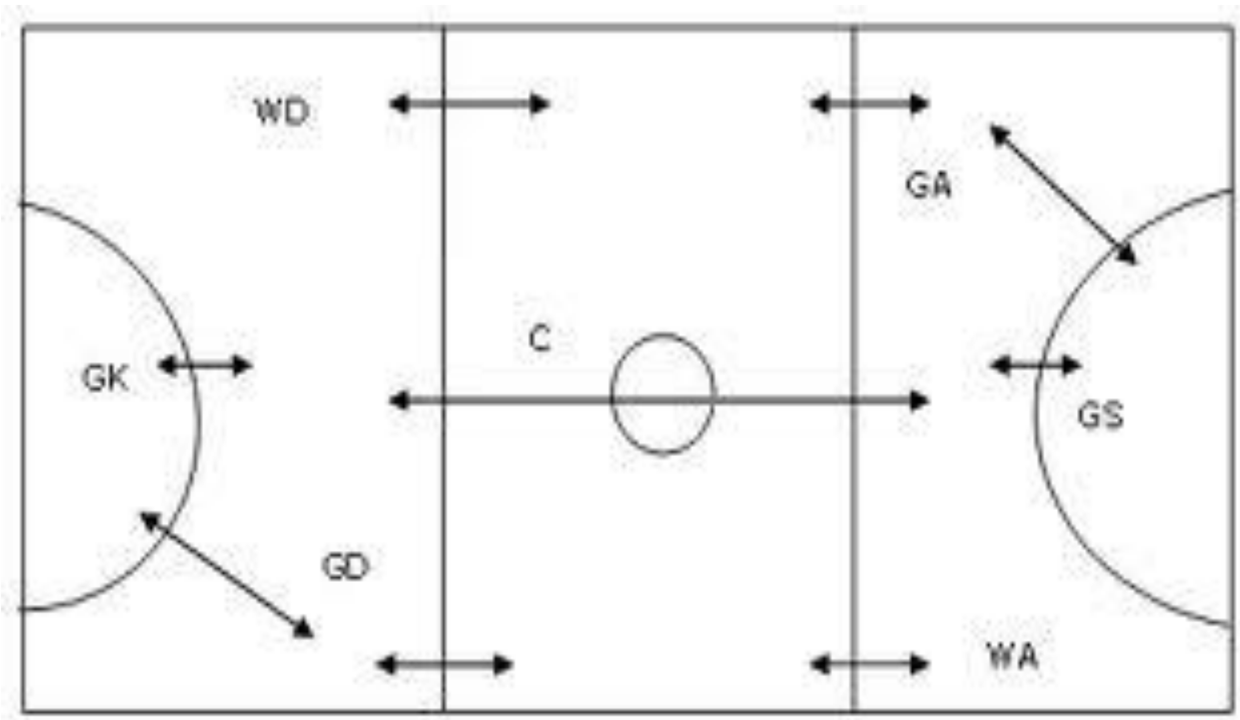
උ. 1960 දි අන්තර් ජාතික සම්මේලනය ශ්‍රී ලංකාවේදි ඇතිවිය.

ඌ. 1963 දි ශ්‍රීලංකාව ප්‍රථම ජාත්‍යන්තර දැල් පන්දු තරගයට සහභාගි විය මේ දක්වා එක් අවස්ථාවක් හැර සෙසු සියලුම ලෝක ශුරතාවයකටම ශ්‍රීලංකාව සහභාගි විය.

එ. ශ්‍රී ලංකා දැල් පන්දු සම්මේලනය වශයෙන් දැනට පවතින සංගමයට අනුබද්ධ දිස්ත්‍රික් සංගමය 28 කින් සමන්විත වේ එම සංගමයේ ජාතික තරග ලෙස ජාතික ශුරතාවය ජාතික සංගම ශුරතාවය ජාතික කනිෂ්ඨ ශුරතාවය අන්තර් සාමාජික තරග වශයෙන් තරගාවලි රැසක් ක්‍රියාත්මක වේ.

ක්‍රීඩා පිටියෙහි ගමන් කල හැකි පරාසය හා ක්‍රීඩිකාවන්ට අයත් කාර්‍යයන්

6. රූප සටහන 1 මගින් පෙන්නුම් කර ඇත.



රූප සටහන 1

ක්‍රීඩාව හා ක්‍රීඩිකාවන්ගේ නම්

5. ක්‍රීඩිකාවන් 7 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරන අතර 12 දෙනෙකු කණ්ඩායමට ඇතුලත් වේ. ක්‍රීඩා කරන සෑම ක්‍රීඩිකාවක් හටම ක්‍රීඩා කිරීමට නියමිත ස්ථානයක් ඇත. පැලදිමට දෙන නාම සහිත අකුරු මගින් නියමිත ස්ථානය හදුනා ගත හැකිය

අ.	GS - Goal Shooter	-	ගෝලය විදින්නිය
ආ.	GA - Goal Attack	-	ගෝලය ආක්‍රමණය කරන්නිය
ඇ.	WA - Wing Attack	-	අංශය ආක්‍රමණය කරන්නිය
ඈ.	C - Center	-	මැද සිටින්නිය
ඉ.	WD - Wing Defencer	-	අංශය රකින්නිය
ඊ.	GD - Goal Defencer	-	ගෝල අංශය රකින්නිය
උ.	GK – Goal Keeper	-	ගෝලය රකින්නිය

GS- Goal Shooter - ගෝලය විදින්නිය

7. ප්‍රධාන අරමුණ විය යුත්තේ සාර්ථක විදුම තුලින් ලකුණක් ලබා ගැනීමයි. (රූප සටහන 2 මගින් දක්වා ඇත). විදිම නිවැරදිතාවය ඉතා ඉහලින් තිබිය යුතුය. Goal කවය ඇයගේ ප්‍රධාන කටයුත්ත ඉටු කරන ස්ථානය වේ.ඇය විදුම ආක්‍රමණය කරන්නිය සමග මනා සම්බන්ධතාවයක් තබා ගත යුතුය. තවද අංශය ආක්‍රමණය කරන්නිය සමග හා මැද සිටින්නිය ලබාදෙන පන්දුව ලබා ගැනිමට නිතරම සුදානමින් සිටිය යුතුය

රූප සටහන 2

GA - Goal Attacker - ගෝලය ආක්‍රමණය කරන්නිය

8. සාර්ථක විදුම ලබා ගැනිම හා විදිමේ නිවැරදිතාවය ඉතා ඉහලින් ඇති ක්‍රිඩිකාවක් විය යුතුය. ආක්‍රමණය කරන ක්‍රිඩිකාවන් හා මැද සිටින්නිය සමග පන්දුව Goal පෙදෙසට ගෙන ඒමට වග බලා ගත යුතුය. විදින්නිය සමග ඉතා හොද සම්බන්දතාවයක් තිබීම ජයග්‍රහනයට මුල් වේ. (රූප සටහන 3 මගින් දක්වා ඇත)

රූප සටහන 3

WA -Wing Attacker- අංශය ආක්‍රමණය කරන්නිය

9. ඉතා ශක්තිමත්ව විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාව පරදවා මැද යැවුමට ඉර පසු කරගෙන ගොස් පන්දුව ලබා ගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය" එය ඇයගේ ප්‍රධාන අරමුණ වන අතර පන්දුව විදුම සීමාව කරා ගෙන ඒමටත් විදින්නිය සහ විදුම ආක්‍රමණය කරන්නියට පන්දුව යැවීමට වග බලා ගත යුතුය"

C – (Centre) - මැද සිටින්නිය

10. ඇය කණ්ඩායමේ රේස් අශ්වයෙකු වැනිය. ඇයට දිවීමේ හැකියාව ආක්‍රමණය හා රැකීමේ හැකියාව බෝලය ලබා ගැනිම හා විශ්වාසනියව විසි කිරීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය" තම කණ්ඩායමේ සියලුම ක්‍රීඩිකාවන් පිළිබඳ හැගීමක් තිබිය යුතුය" විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ බෝලය ගෙන යන මාර්ගය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගෙන එම මාර්ගය වැලැක්වීම බාධා කිරීම හා බෝලය ගිලිහෙන විට එය රැගෙන තම පිල සතු කර ගැනීමේ හැකියාවක් ඇයට තිබිය යුතුය"

GD- Goal Defencer – ගෝල අංශය රකින්නිය

11. ක්‍රීඩා පිටියේ රැකීමේ කොටසේ රැකිම පිළිබද බලපෑමක් කළ යුතු ක්‍රීඩිකාවකි" ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රතිවාදි ක්‍රීඩිකාවගේ හැසිරීම් රටාවට අනුව ප්‍රතික්‍රියා වීමේ හැකියාව හා බෝලයට බාධා කිරීමේ හැකියාවක් තිබිය යුතුය. ඇගේ කාර්ය ලකුණු ලබා ගැනීමට ඉඩ නොදීමයි"

GK- Goal Keeper-ගෝලය රකින්නිය

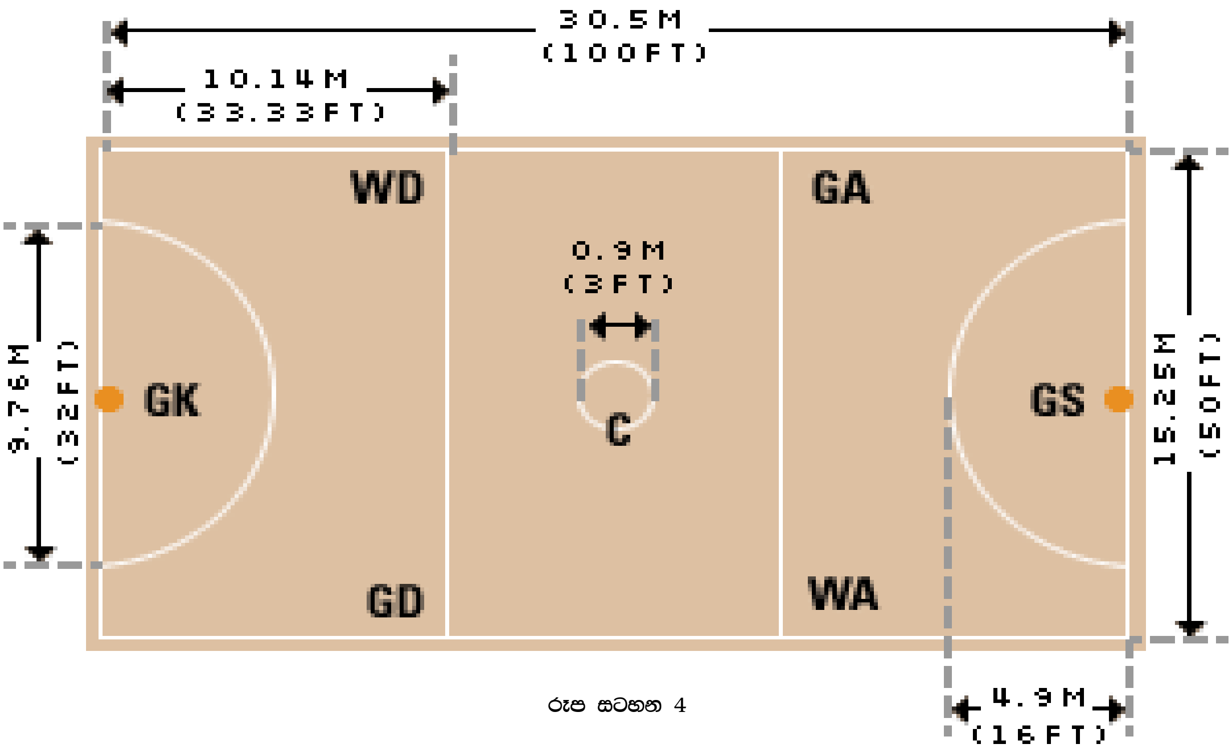
12. ක්‍රීඩා පිටියේ කෙලවරේ සිටින රකින්නිය ඇය වේ" විරුද්ධ පිලේ විදින්නියගේ විදුම රැකීම ඇයගේ මුලික වගකිම වේ. විදුමක් වැලැක්වීමට රැකිමට උත්සාහ ගත යුතු අතර නැවත පැමිණීම ගැනීමට උත්සහා දැරීම හොද විදුම රකින්නියකගේ යුතුකමකි"

WD - Wing Defencer - අංශය රකින්නිය

13. විරුද්ධ පිලට යන පන්දුව රැකීමේ ප්‍රථම පෙළ සිටින රැකීමේ දක්ෂතාවය ඉතා ඉහලින් තිබිය යුතු ක්‍රීඩිකාවකි. ඇය රකින අංශ ආක්‍රමණය කරන්නියගේ හැසිරීම. විලාශය ඇයගේ පන්දුව ලබා ගැනීමේ හා ලබාදීමේ උපක්‍රම පිළිබදව හොද අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකි විය යුතුය.

ක්‍රීඩා පිටිය

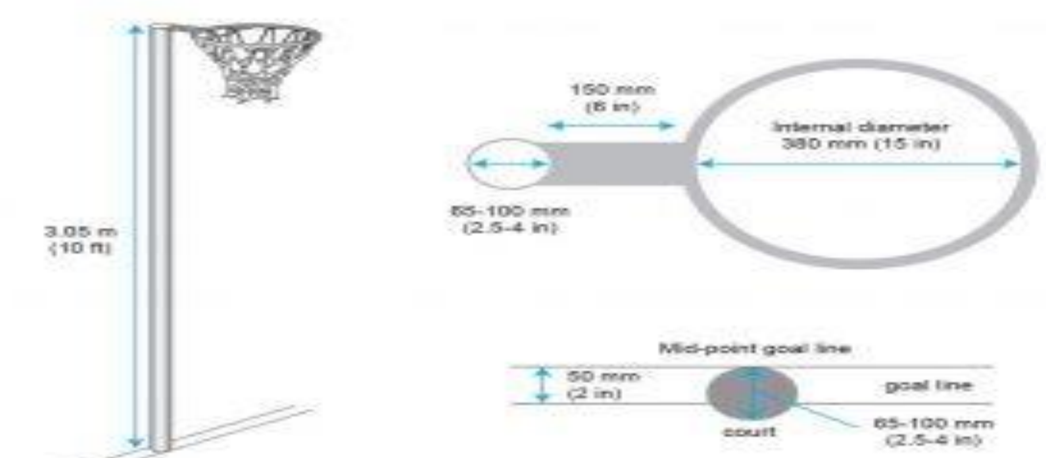
14. රූප සටහන 4 මගින් දක්වා ඇත.



රූප සටහන 4

පැස සහිත කණුව

15. පැස සහිත කණුව අගල් 2 ට නොවැඩි ඝනකමකින් යුතු ආවරණයකින් ආවරණය කර ඇත. (රූප සටහන 5 මගින් දක්වා ඇත) කණුවේ සිට අගල් 6 කින් රින් එක රින් එකේ පරිධිය 380 පප කි. රින් එකේ කම්බියේ ඝනකම මිමි 15 mm කි. කණුවේ උස 10 ප කණුවේ ඝනකම අගල් 2 ත් 4 ත් 5 ත් අතර වේ.



රූප සටහන 5

දැල් පන්දු ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා.

16. දැල් පන්දු ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතාවයන් පහත සඳහන් පරිදි වේ.

අ. මූලික දක්ෂතා.

(1) පාද හැසිරවීම
(2) පන්දුව ඇල්ලීම
(3) පන්දුව විසි කිරීම
(4) පන්දුව විදීම

ආ. පාද හැසිරවීමේ දක්ෂතා -Foot Work

(1) තනි පාදයෙන් පතිත වීම.
(2) දෙපාදයෙන් පතිත වීම.
(3) උඩ පැන තනි පාදයෙන් පතිත වීම.
(4) දකුණෙන් පාදය කැරකැවීම.
(5) වමෙන් පාදය කැරකැවීම.
(6) පාද දෙකෙන් පතිත වී එක් පාදයක් ගැනීම.
(7) එක් පාදයක් පතිත වී එක් පාදයක් තැබීම.
(8) යථාතත්වයට පත්වීම.

ඇ. ආරක්ෂිත පතිතවීම - Safe Landing

(1) පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම
(2) උරහිස් පළලට පාද තබා ගැනීම
(3) ශාරීරයේ ඉහළ කොටස සෘජුව තබා ගැනීම
(4) පළමුව ඇඟිලි තුඩු තබා ක්‍රමානුකූලව පතිත වීම
(5) පිටුපසට පුටුවක් ලෙස පතිතවීම

ඈ. පන්දුව ඇල්ලීම – Catching

(1) පන්දුවට ලගා විය යුතුය
(2) පන්දුව දෙස බැලිය යුතුය
(3) දෑත් ඇඟිලි පන්දුවට දිග හැරිය යුතුය.
(4) පන්දුව අල්ලා ගත් පසු තමා දෙසට ඇද ගැනීම.
(5) ශරීරය පාලනය කිරීම.
(6) තනි පාදයෙන් හෝ පාද දෙකෙන් සමබරව පතිත වීම.
(7) පතිතවීමේදී ක්‍රමානුකූලව පහතට යෑම.
(8) පතිතවීමේදී පාදය ඉදිරි කොටසින් පතිතවීම.
(9) සමබරතාවය ආරක්ෂා කර ගැනීම.
(10) කරකැවීම මගින් හෝ පතිත වු තැන සිට පන්දුව යොමු කිරීම.

ඉ. පන්දුව විසි කිරීම -Throw / P

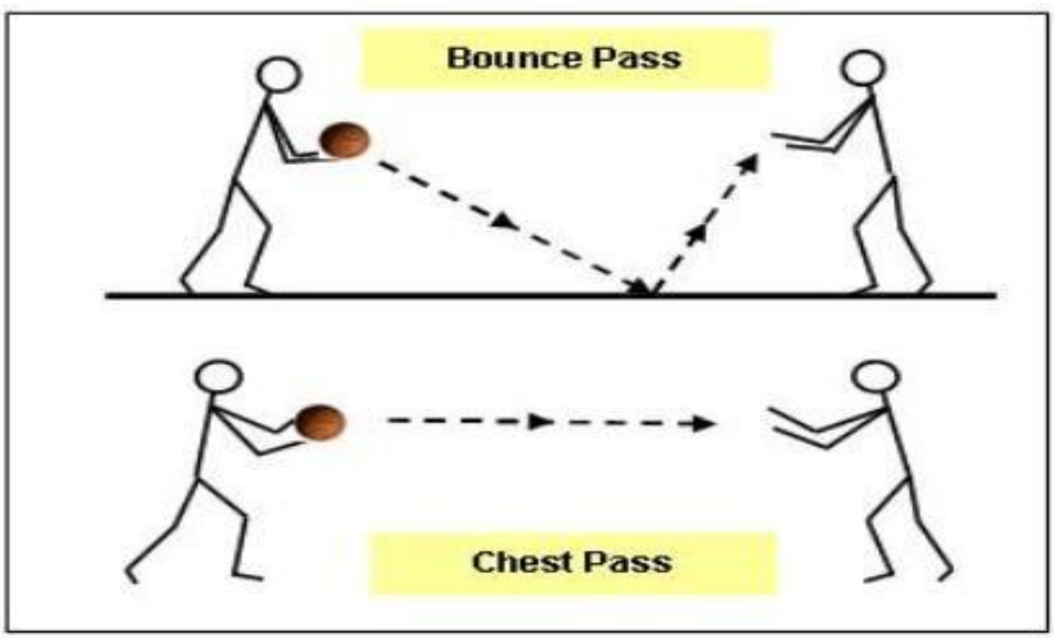
(1) Two hand pass
(2) One hand pass

ඊ. පන්දුව ඇල්ලීම -Catching

(1) Two hand all levels
(2) One hand all levels

උ. පන්දුව විසි කරන ක්‍රම – Passing

(1) Over head pass
(2) Shoulder Pass
(3) Bounce pass
(4) Chest pass
(5) Log pass



රූප සටහන 6

ඌ. දැල් පන්දු ක්‍රීඩාවේ විශේෂ දක්‍ෂතා

(1) ආක්‍රමණය කිරීම - Attack
(2) රැකීම - Defending
(3) විදීම - Shooting
(4) තුළට දැමීම - Throwing
(5) උඩ දැමීම - Toss Up

එ. ආරක්‍ෂක මූල ධර්ම - Principle Of Defence

(1) අවධානය - ක්‍රීඩාවේදී ලකුණක් ලබා ගැනීමේදී ඒ සඳහා වැඩි අවධානයක් යෙදිය යුතුය. අවධානය යොමු කිරීම ක්‍රීඩිකාවන් වෙත මෙන්ම පන්දුව වෙත යෙදිය යුතුය.

(2) බාධා කිරීම - එක් අයෙකු පමණක් නොව පිටියේ ගමන් මාර්ගය අවහිර කරමින් තැනින් තැන ආරක්‍ෂක ක්‍රීඩිකාවන් යොදා පන්දුව ලබා ගැනීම.

(3) පීඩනය - පතිවාදි ක්‍රීඩාකාවන්ට ශාරීරිකව හා මානසිකව පීඩනයක් ලබා දීම.

(4) උදව් කිරීම - සෑම කණ්ඩායමකටම ජයග්‍රහණය සඳහා අවශ්‍යතම සාධකයක් වන්නේ උදව් කිරීමයි.

ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ඇඳුම් හා උපකරණ.

17. රූප සටහන 7 මගින් දක්වා ඇත.

රූප සටහන 7

දැල් පන්දු ක්‍රීඩාවේ උපකරණ.

18. පන්දුව හා ක්‍රීඩාවේ උපකරණ රූප සටහන 8 මගින් දක්වා ඇත.

රූප සටහන 8

- අ. පන්දුවෙ ප්‍රමාණය size 5 විය යුතුය.
- ආ. පන්දුව පරිධිය 690-710mm අතර ප්‍රමාණයන් විය යුතුයි.
- ඇ. බර 400-450 ට අතර විය යුතුය.

ආදේශණය.

19. සෑම ආබාධයක් සඳහාම විනාඩි 02ක විවේකයක් හිමිවේ" අනෙක් ආබාධ සඳහා තප්පර 30ක් හිමිවේ" ආදේශණ සඳහා සිමාවක් නැත" මාරු කිරීම කළ හැකි වන්නේ ආබාධයක් හෝ අසනිපයක් සහ විවේක කාලයන් තුළදි පමණි.

තරග ආරම්භය.

20. විනිසුරුගේ නළා හඩින් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ යුතු අතර නළා හඩට පෙර සියලු ක්‍රීඩිකාවන් තමන්ගේ කොටසේ සිටිය යුතුය.

තරග කාලය

21. ජාත්‍යන්තර තරග කාලයන්, විවේක කාලයන් හා තරගය සම උවහොත් ගනු ලබන ක්‍රියා මර්ගය පහත පරිදි වේ.

අ.	පලමු වටය විනාඩි	15	- විවේකය විනාඩි 03
ආ	දෙවන වටය විනාඩි	15	- විවේකය විනාඩි 5-10
ඇ.	තෙවන වටය විනාඩි	15	- විවේකය විනාඩි 03
ඈ.	සිව්වන වටය විනාඩි	15	

ඉ. සම උවහොත් වි.2 ක විවේකයක් හිමි වේ. ඉන් පසු වි.7 ක අර්ධ කාල 2ක් හිමිවේ. පලමු වි.7 න් දෙපැත්ත මාරු විය යුතුය. මෙයිනුත් සම උවහොත් ලකුණු 2 ක පරතරය ඇති වන තෙක් තරගය පැවැත්වේ. නියමිත කාලයක් නොමැත.

22. අමතර කාලයන් හා විවේක කාලයන්

අ. පලමු වටය විනාඩි 20
විවේකය විනාඩි 05
දෙවන වටය විනාඩි 20

ආ. පලමු වටය විනාඩි 15
විවේකය විනාඩි 03
දෙවන වටය විනාඩි 15

ඇ පලමු වටය විනාඩි 10
විවේකය විනාඩි 03
දෙවන වටය විනාඩි 10

ක්‍රීඩිකාවන් සදහා රීති – Regulation

23. දැල් පන්දු ක්‍රීඩිකාවන් සදහා රීති පහත සදහන් වේ.

අ. ක්‍රීඩිකාවට පාවහන් පැලදිය හැකි අතර ඇණ සහිත පාවහන් භාවිතා කල නොහැක.

ආ. ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථානවල නම් සදහන් ඇදුම් පමණක් ඇද සිටිය යුතුය. එහි අකුරු ප්‍රමාණය 150mm විය යුතු අතර උඩුකයෙහි ඉදිරිපස හා පිටුපස පැලද තිබිය යුතුය.

ඇ. මංගල මුදුව හැර අන් කිසිදු ආභරණයක් නොඇදිය යුතුය. මංගල මුදුව පැලද සිටින්නේ නම් එය වෙලා තිබිය යුතුය.

ඈ. නියපොතු කොටට කපා පිටියට පැමිණිය යුතුය
විනිසුරු විසින් ක්‍රීඩිකාවන් පරීක්ෂා කරන විට පිටියෙන් පිටත් කල යුතුය.

ක්‍රීඩිකාවන් සදහා නීති – Rules

24. දැල් පන්දු ක්‍රීඩිකාවන් සදහා නීති පහත සදහන් වේ.

අ. බෝලය ලබාගත් පසු තත්පර 3 ක් ඇතුලත විසි කිරීම සිදු කල යුතු අතර එක් පාදයක් ඉදිරියට තැබිය හැකිය.

ආ. බෝලය විදීමට බාධා කල හැක්කේ අඩි 3 ක් දුරින් සිට පමණි.

ඇ. අඩි 3 ක් නොමැතිව බාධා කිරීම තල්ලු කිරීම ගැසීම සිදු කල අවස්ථාවක වරද නොකල පිලට දඩුවම් විසි කිරීමක් ලබා දේ.

ඈ. හිතාමතා වරදක් කලේ යැයි විනිසුරුට හැගෙන අවස්ථාවක මැද යැවුම 2 ක් යනතුරු ක්‍රීඩිකාව පිටියෙන් ඉවත් කල හැක.

ඉ. මැද යැවුම Center third පෙදෙස තුලදි අනිවාර්යයෙන්ම ලබාගත යුතුය.

ඊ. Goal third පෙදෙසේ සිට Center third පෙදෙස පසුකර අනෙක් Goal third පෙදෙසට බෝලය විසි කල නොහැක“

උ. මැද යැවුම center circle එක තුල එක් පාදයක් පමණක් තබා යැවිය හැකිය.

ඌ. මැද යැවුම කුමන පිලකින් සිදු කලත් විදුම කල පිලට ලකුණු හිමිවේ.

විනිශ්චය කාරියගේ කාර්යය භාරය - Refree

25. විනිශ්චය කාරියගේ කාර්යය භාරය පහත සඳහන් වේ.

අ. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකි.

ආ. ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම හා නතර කිරීම විනිශ්චයකරුගේ නලා හඩින් සිදු කෙරෙ තරගය ආරම්භ කිරීම හෝ විවේක කාලයෙන් පසුව තරගය නැවත ආරම්භ කිරීම පිටියේ තමාට අදාල කොටසට අවදානය යොමු කරමින් විනිසුරු විසින් කල යුතුය

ඇ. සෑම විනිශ්චය කරුවකු විසින්ම පහත සඳහන් රාජකාරි කල යුතුය.

ඈ. අනෙක් විනිශ්චය කරු විසින් ඉල්ලීමක් කරන ලද අවස්ථාවකදි හැර අන් සෑම විටකම පිටියේ තමාට අදාල අර්ධයේ සිදු වන දේ සම්බන්ධයෙන් පමනක් තිරණ දිම සිදු කල යුතුය.

ලකුණු සටහන් කරු.

26. ලකුණු සටහන් කරුගේ කාර්යය භාරය පහත සඳහන් වේ.

අ. ලකුණු සටහන් කරුවන් දෙදෙනෙකු සිටිය යුතුය ඔවුන්ගේ රාජකාරි පහතින් දැක්වේ

ආ. මැද සිට යැවුම : Center pass- සමග කණ්ඩායම් ලබාගත් ලකුණු සංඛ්‍යාව පිලිබඳව ලිඛිත වාර්ථාවක් තබා ගැනිම.

ඇ. ලබාගත් ලකුණ කෙරේ විනිසුරුගේ විරුද්ධතාවයක් නොමැති විට එම ලකුණ සටහන් කිරීම“

ඈ. අසාර්ථක ප්‍රයත්න පිලිබඳ වාර්තා තබා ගැනිම“

ඉ. මැද සිට යැවුම Center pass- වැරදි ලෙස සිදුකරන ලද අවස්ථාවලදි එය වහාම විනිසුරුට දන්වීම හා විනිසුරු විසින් ඉල්ලීමක් කරන ලද විටෙක දි මැද සිට විසි කිරීම ගැන විස්තර සැපයිම

කාලය තබන්නන්

27. කාලය තබන්නන්ගේ කාර්යය භාරය පහත සඳහන් වේ.

අ. එක් කාලය තබන්නෙකු සිටිය යුතු අතර ඔහුගේ රාජකාරි පහතින් දැක්වේ

ආ. ක්‍රීඩාව නැවැත්වීම සඳහා නලාව හැඩවීමෙන් පසු විනිශ්චකාරිය විසින් උපදෙස් දෙන ලද අවස්ථා වලදි කාලය සටහන් කර ගැනිම එසේම නැවත ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන විටදි විනිශ්චයකාර වරිය නලාව හඩවමින් කාලය තබන්නාට සංඥා කල යුතුය“

නායිකාව – Captain

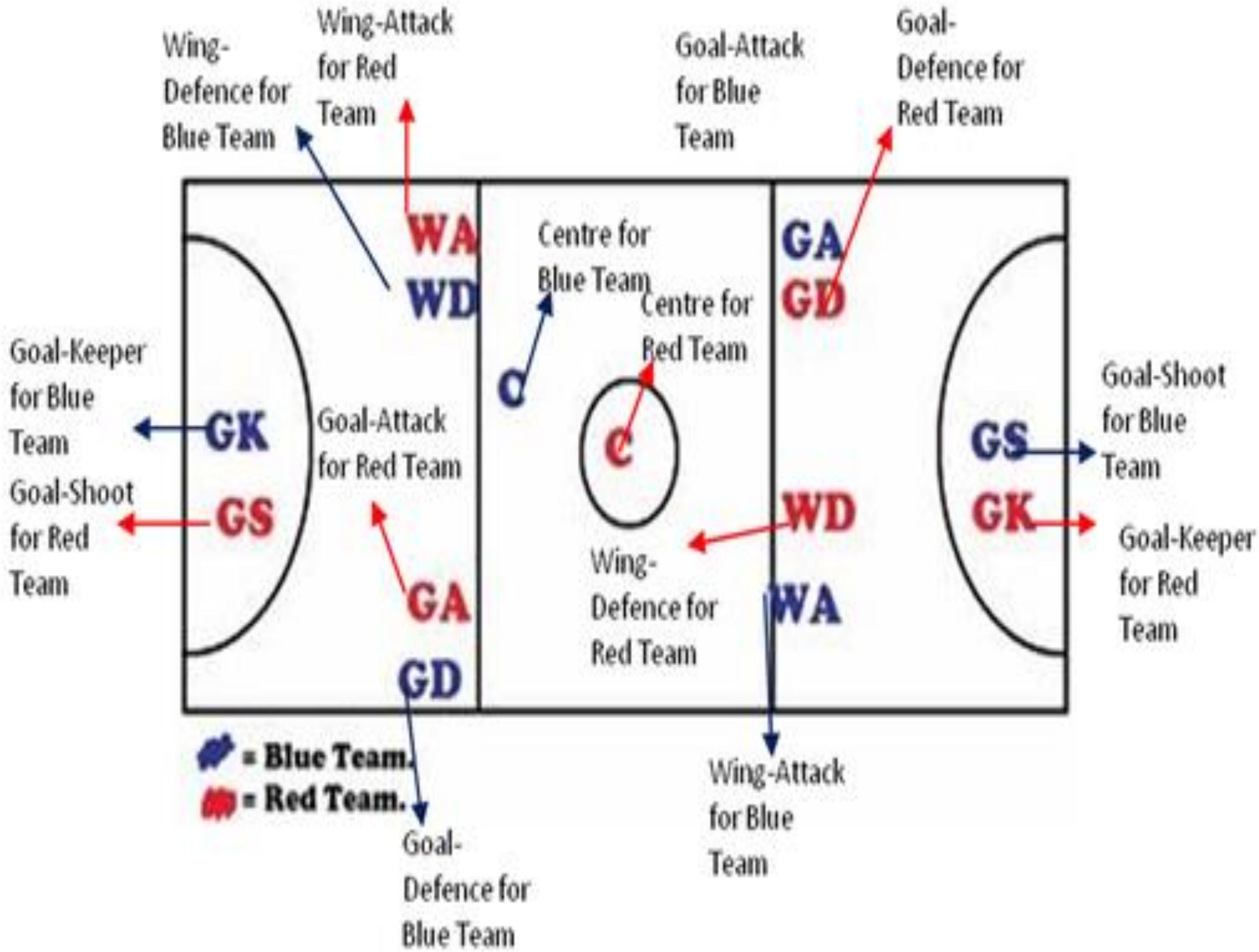
28. නායිකාව සතු කාර්යයන් පහතින් දැක්වේ.

අ. ගෝලය හෝ පලමු මැද සිට යැවුම තෝරා ගැනිම සඳහා කාසියේ වාසිය උරගා බලා එහි ප්‍රතිපලය විනිශ්චයකරු වෙත දැක්වීම“

ආ. විවේක කාලයෙන් පසු හෝ අනතුරක් සඳහා ක්‍රීඩාව නතර කරන ලද අවස්ථා වලදි හෝ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන මාරු කිරීමක් කරන්නේ නම් ඒ ගැන විනිශ්චයකරුට දැන්වීම.

<u>ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන ගත විම</u>

29. දැල් පන්දු ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන ගත වන ආකාරය



රූප සටහන 8