පැසි පැන්දු

<u>හැඳින්වීම</u>

1. ඈත අතිතයේ සිත රටවල මිනිසුන් පිවිතය රැකගෙන යාම සඳහා බිත්තියක පළතුරු කූඩයක් එල්ලා එම කූඩයට පලතුරු විසිකරමින් තම ශිතල ශරිරය උණුසුම් කර ගන්නා ලදි. එම ක්‍රමය ප්‍රගුණවීමත් සමගම වර්ෂ 1800 දි පමණ ඇමෙරිකාවේදි එහි නිලධාරින් එකතු වි බාස්කට් එකක් ආකාරයට " රින් " එකක් සදා එයට පලතුරු විසි කරමින් ඇග උණුසුම් කිරිමේ ක්‍රිඩාවක් ලෙස කරගෙන ගිය අතර, එවකට ඇමෙරිකාවේ සිටි කැනේඩියානු ජාතිකයෙකු වන වෛද්‍ය ජෙම්ස් ස්මිත් (JEMS SMITH) විසින් මෙම ක්‍රිඩාව ලොවට හදුන්වා දි ඇත. මෙම ක්‍රිඩාව දියුණු විමත් සමගම ලොව තෙවන වේගවත් ත්‍රිඩාව වශයෙන් සැලකේ.

<u>ඉතිහාසය</u>

2. මෙම ක්‍රිඩාව වර්ෂ 1891 දි ඇමෙරිකාවේ සිටි කැනේඩියානු ජාතික වෛද්‍ය ජෙම්ස් ස්මිත් විසින් ප්‍රථමයෙන් ලොවට හදුන්වා දුන්නේ නව නිති මාලාවක් සමගිනි. ඇමෙරිකාවේ චිකාගෝ නගරයේ චිකාගෝ කණ්ඩායම ලොව හොඳම කණ්ඩායම ලෙස නම් දරා සිටි. ඇමෙරිකාවේ ජනප්‍රියම ක්‍රිඩාවද මෙය වේ.

අ. I.B.B.A අන්තර් ජාතික බාස්කට් බෝල් සංගමය.

<u>ලංකා ඉතිහාසය</u>

3. මෙම ක්‍රිඩාව ප්‍රථමයෙන් කොලඹ ආනන්ද විද්‍යාලයේදි 1940 දි පමන ආරම්භ වි ඇති බැව් සඳහන් වේ. දැනට ජාත්‍යන්තර පැසිපන්දු සංගමයේ සාමාජිකත්වය ශ්‍රි ලංකා පැසිපන්දු සංගමයක් පිහිටුවා ඇත.

4. පැසි පැන්දු ක්‍රිඩාව තුලින් යුධ හමුදාවට ඇති වැදගත්කම:

අ. දරාගැණිම. - (ENDURENCE)

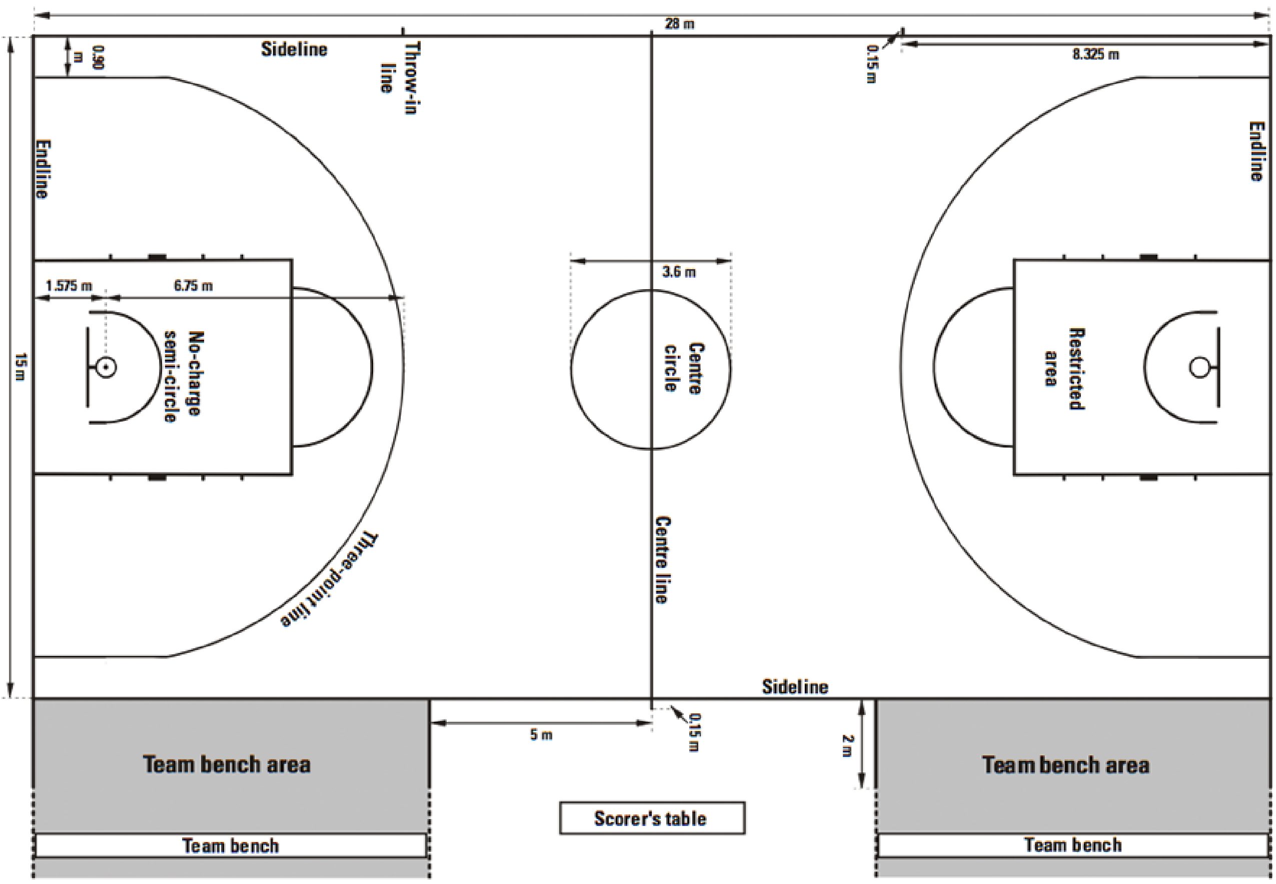
ආ. ශරිරය සහ මනස අතර සම්බන්ධතාවය. - (CORDINATION MIND)

ඇ. ක්‍ෂණික තිරණ ගැනිම. - (ALLERTNESS QUICK REACTION)

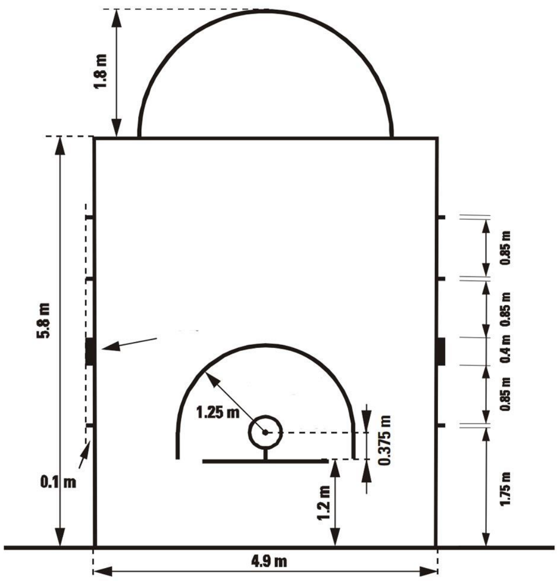
ඈ. කණ්ඩායම් හැකියාව. - (TEAM SPREET)

<u>ක්‍රිඩා පිටිය</u>

5. පැසි පන්දු ක්‍රිඩා පිටිය සැකසිමේදි ගෘහස්ථ ක්‍රිඩාගාරයක නම් ලෑලි වලින් සකස් කල යුතුය. එලි මහන් ක්‍රිඩාපිටියක නම් තාර දමා සකස් කරගත යුතුය. ක්‍රිඩා පිටිය සලකුණු කිරිමේදි සෑම ඉරක්ම කහ පැහැයෙන්ද පලල සෙ:මි: 05 කින්ද (අගල් 02 ක්) විය යුතු අතර, අනිකුත් සලකුණු රූප සටහනේ සඳහන් පරිදි වේ. ක්‍රිඩාපිටියේ දිග මිටර් 28 කි.පලල මිටර් 15 ක් වේ. මධ්‍යම කවය ඇතුලත විශ්කම්භය මිටර් 3.60 කි.තහනම් ප්‍රදේශයේ පලල මිටර් 06 කි. ලකුණු 03ක් ලබාගැනිමේ සිමාව මිටර් 6.25 කි. (රූප සටහන 1 හා 2 බලන්න)



රූප සටහන 1



රූප සටහන 2

<u>ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව</u>

6. සම්පූර්ණ කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 12 දෙනෙකු නම් කර ඇති අතර,ඉන් 07 දෙනෙකු අතිරේක ක්‍රීඩකයින් වේ. ක්‍රීඩකයින් 07 ම ආදේශණය කල හැකි වේ. ආදේශක වාර ගණනක් නොමැත. නමුත් ආදේශණය කල හැක්කේ බෝලය තම කණ්ඩායමට හිමි නම් පමණි. ආදේශණය සඳහා සිටින ක්‍රීඩකයා ලකුණු සටහන් මේසය ලග ඇති පුටුවේ වාඩි වී සිටිය යුතුවේ. කණ්ඩායම් දෙකේම ක්‍රීඩකයින් ආදේශණයට සිටිනම් බෝලය ක්‍රීඩාවේ නොවන අවස්ථාවේ ආදේශණය කල හැක.

<u>ක්‍රීඩක ඇඳුම</u>

7. පැසි පැන්දු ක්‍රීඩාවට ආවේනික වු ඇඳුම් කට්ටලයක පවතින බවත්, ඒ සබැඳිව පහත සඳහන් වේ: (රූප සටහන 3 බලන්න)

අ. කොට කලිසම.

ආ. මේස් යුවල්. (ස්ටොකින්)

ඇ. ජර්සිය. (අත් කපන ලද බැනියම්)

ඈ. කැන්වස් යුවල. (ඇන්කල් ආවරණ සපත්තු)

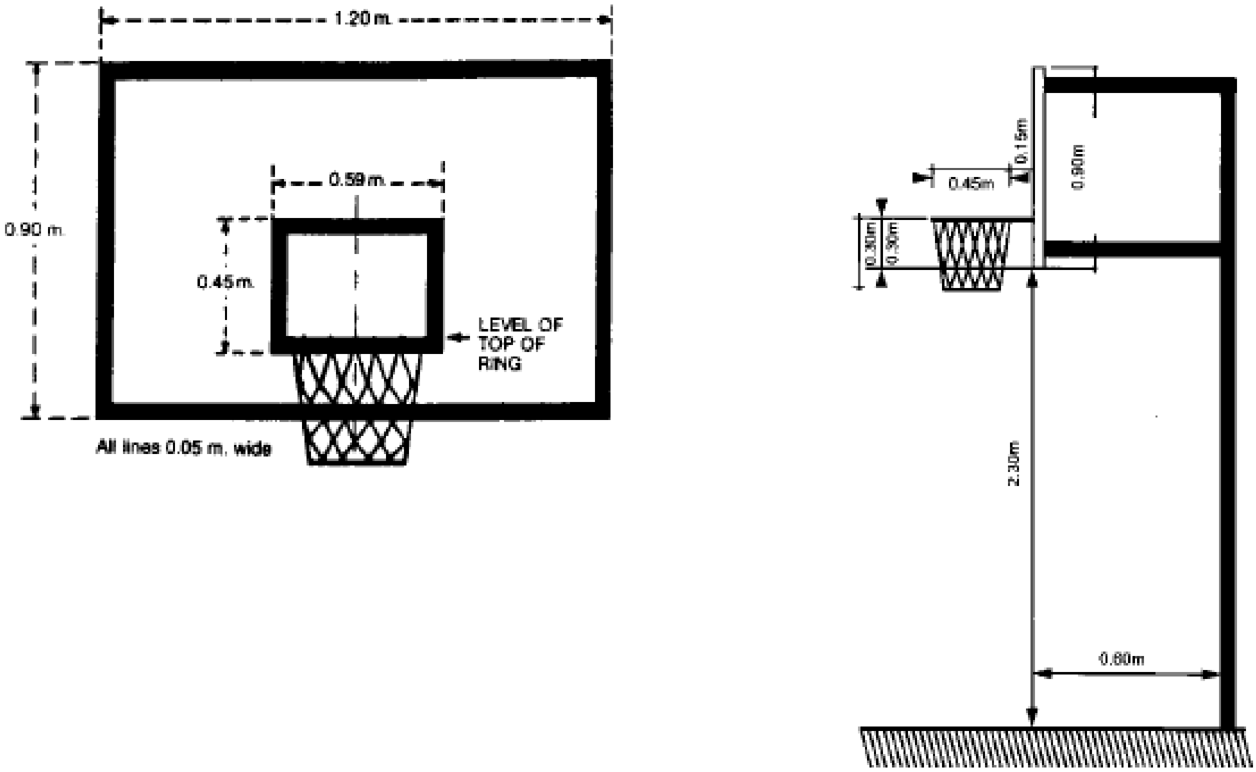
ඉ. මැණික් කටු ආවරණ.

රූප සටහන 3

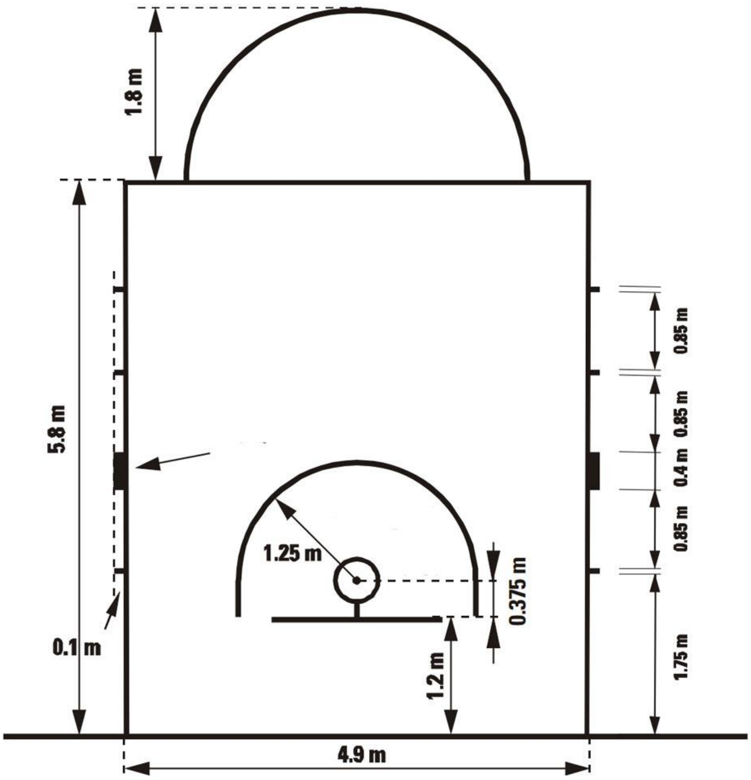
<u>බෝලය</u>

8. මෙය රබර්, ලෙදර්, සින්තටික් වැනි ද්‍රව්‍යයකින් නිමවා ඇති අතර, ජාත්‍යන්තර නීති රීති වලට අනුව **සෙ:මී: 75 - 78** වට ප්‍රමාණයකින් හා **ග්‍රෑම් 600 - 650 ක** බරකින් තිබිය යුතුය. පිළිගත් තරගයක් සඳහා භාවිතයට ගන්නා ලද බෝලය සුදුසු තත්වයට මැන ගැනිම සඳහා **සෙ:මී: 180 ක** උඩක සිට පහතට දැමු විට එය සෙ:මී: 120 - 140 අතර ඉහලට නැගි ඒ නම් එය යෝග්‍ය යැයි සම්මේලනය මගින් අනුමත කර ඇත. (රූප සටහන 4 බලන්න)

රූප සටහන 4



රූප සටහන 5



රූප සටහන 6

<u>සම්පූර්ණ තරග කාලය හා කෙටි විවේක කාලය</u>

9. සම්පූර්ණ තරගයක් සඳහා කාලය විනාඩි 40ක් වන අතර, එය අනිවාර්ය්‍යයෙන්ම ක්‍රීඩා කල යුතුය. එය පෙර භාගයට විනාඩි 20 ක්ද දෙවන භාගයට විනාඩි 20 ක්ද වශයෙන් වෙන් කෙරේ. විවේක කාලය වශයෙන් විනාඩි 05 ත් 10 ත් අතර කාලයක් වෙන්කර ඇත.

<u>කෙටි විවේක කාලය</u>

10. සම්පූර්ණ තරගයකට එක් කණ්ඩායමකට විනාඩි 01 බැගින් කෙටි විවේක කාල 05 ක් හිමි වන අතර, එය පෙර භාගයට 02 ක්ද දෙවන භාගයට 03 ක්ද වශයෙන් වෙන් කෙරේ. මෙහිදි පෙර භාගයට හිමි කෙටි විවේක කාල දෙක ලබා නොගන්නේනම් දෙවන භාගය වන විට එය අහිමි වනු ඇත. මෙහිදි තරගයක් සමවුවහොත් විනාඩි 01 ක කෙටි විවේක කාලයක් ලබාදි විනාඩි 05 ක් ක්‍රීඩා කරනු ලැබේ. එම කාලය තුල වැඩි ලකුණු ගන්නා කණ්ඩායම ජයග්‍රාහි කණ්ඩායම ලෙස නම් කෙරේ.

<u>නව ක්‍රමය</u>

11. විනාඩි 10 බැගින් කොටස් 04 කට ක්‍රීඩා කරනු ලබයි. විනාඩි 10 කොටසකට විනාඩි 01 බැගින් විවේක කාල හිමි වේ. අවසාන විනාඩි 10 දි විවේක කාල 02ක් හිමි වේ. එක විවේක කාලයක් ගැනිමෙන් පසු විනාඩි 08 කට කලින් අවසන් විවේක කාලය ලබාගන්නේද යන වග පුහුණුකරු විසින් දැන්විය යුතුය.

	පෙර භාගය		පසු භාගය	
තරග කාලය	10	10	10	10
විවේක කාලය	02	05 - 10	02	-

තරගාවලියේ උපකරණ හා කාර්ය මණ්ඩලය

12. මෙම ක්‍රීඩා ඉසව්ව සඳහා ආවේනික උපකරණ කට්ටලයක් ඇති අතර, ඒ වගේම එම ක්‍රීඩාව සඳහා සිටි කාර්ය මණ්ඩලය පහත සඳහන් වේ:

අ. ලකුණු පුවරුව.

ආ. කාල ඝණකය.

ඇ. මේස සහ පුටු.

ඈ. බංකු.

ඉ. බෝල 03ක්.

ඊ. තත්පර 24 කාලඝණකය.

උ. ලකුණු සටහන් පත්‍රිකාව.

ඌ. වැරදි 05 පෙන්වීමේ කැට.

එ. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය.

ඒ. ෂවුල් රෙකෝඩර්.

ඔ. ලකුණු සටහන්කරු

ඕ. සහාය ලකුණු සටහන් කරු.

ක. කොමසාරිස්.

ග. විරාම ඝණක පාලක.

විනිසුරු රාජකාරී

13. ජාත්‍යන්තර පැසිපන්දු විනිසුරුවන්ගේ සංගමයේ නිලලත් සාමාජිකයින් විය යුතු අතර, තරගයක් ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා පූර්ණ බලතල ඔවුනට පැවරී ඇත. මෙහිදී විනයගරුකව සහ අපක්ෂපාතිව තරග විනිශ්චය කිරීම ඔවුන්ගේ වගකිම වේ.

නිතිරීති

14. එමෙන්ම මෙම ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා ආවේණික වු නීති මාලාවක් පවතින බැවින්, එය පහත සඳහන් පරිදි වේ:

අ. තත්පර 03 නිතිය විරුද්ධ පිලේ .ඩී" කෝඩය තුල බෝලය සහිතව තත්පර 03 ක කාලයක් රැඳි සිටිම.

ආ. තත්පර 05 නිතිය පිටත ගිය බෝලයක් නැවත ක්‍රීඩා පිටිය තුලට ලබාදිමට ඩ්‍රිබල් කරන ලද බෝලයක් නැවත අත් දෙකට ගැනිමෙන් පසු පාස් කිරීමට හෝ රින් එකට දැම්මට තත්පර 05 ක කාලයක් ප්‍රමාදවිම.

ඇ. තත්පර 08 නිතිය එකම පිලේ සාමාජිකයින් අතර බෝලය පාස් කරමින් ගමන් කරමින් සිටියත් මධ්‍යම රේඛාවෙන් ඉදිරියට යාමට උත්සහා නොකිරිම.

ඈ. තත්පර 24 නිතිය බෝලය පාස් කරමින් සම්පුර්ණ ක්‍රිඩා පිටිය තුල ගියමුත් බාස්කට් එකට බෝලය දැම්මට උත්සහ නොකිරිම.

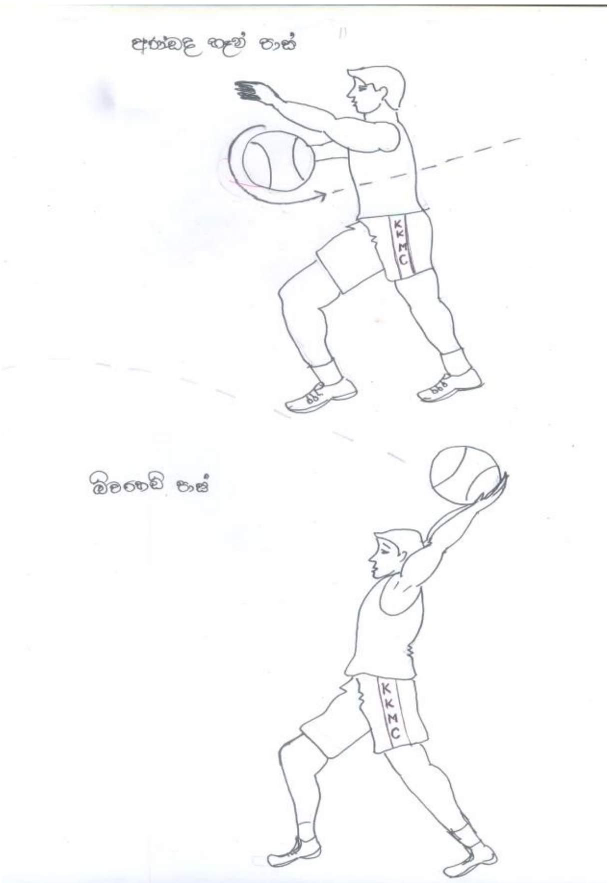
<u>**දඬුවම් පහර**</u>

15. මෙම ක්‍රීඩා ඉසව්වේදි කරන පොදු වැරදි 03 ක් පවතින අතර, එනම් (රූප සටහන 7 බලන්න)

   අ. වැරදි පහ කිරීම.

   ආ. වැරදි හතර කිරීම.

   ඇ. පොදු වැරදි.



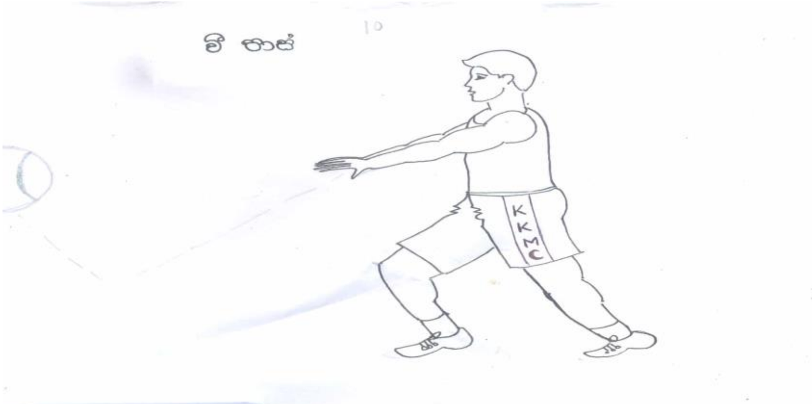
රූප සටහන 7

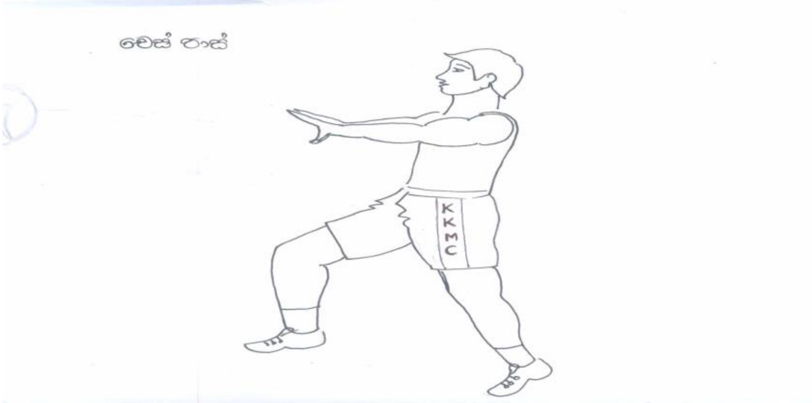
<u>**වැරදි පහ කිරීම**</u>

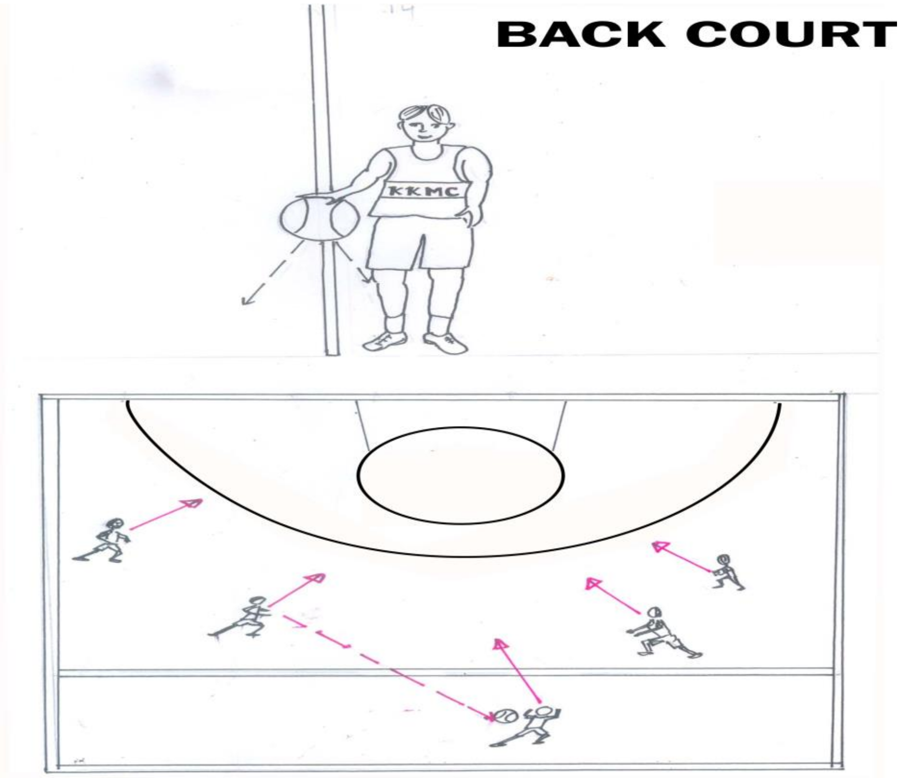
16. යම් ක්‍රීඩකයෙකු හිතාමතාම පුද්ගලික වැරදි 05 ක් කල විට ඔහු එම තරගයෙන් ඉවත් කරයි. මෙහිදි ඔහුට අවවාද කිරීම් හතරක් කරනු ලබන අතර, පස්වන වතාවේ පිටියෙන් ඉවත් කිරීම ඒ වෙනුවට වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු කැඳවනු ලබයි.

<u>**වැරදි හතර කිරීම**</u>

17. එක කණ්ඩායමකට සාමුහිකව විනාඩි 10 ක කාලයක් අතරතුර කල හැක්කේ වැරදි හතරකි. පස්වන වරදේ සිට අනිත් කණ්ඩායමට නිදහස් විසිකිරීම දෙක බැගින් හිමි වේ. විනාඩි 10 ක් අවසන් වු විට ඊලග විනාඩි 10 ක කාලය අලුත් වේ. (රූප සටහන 8, 9 හා 10 බලන්න)

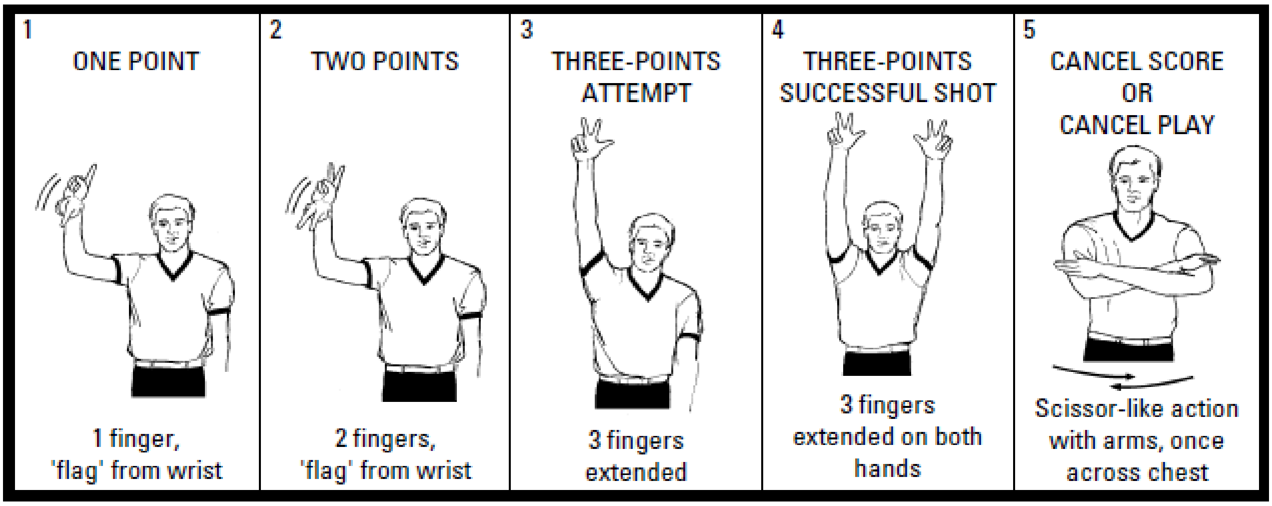




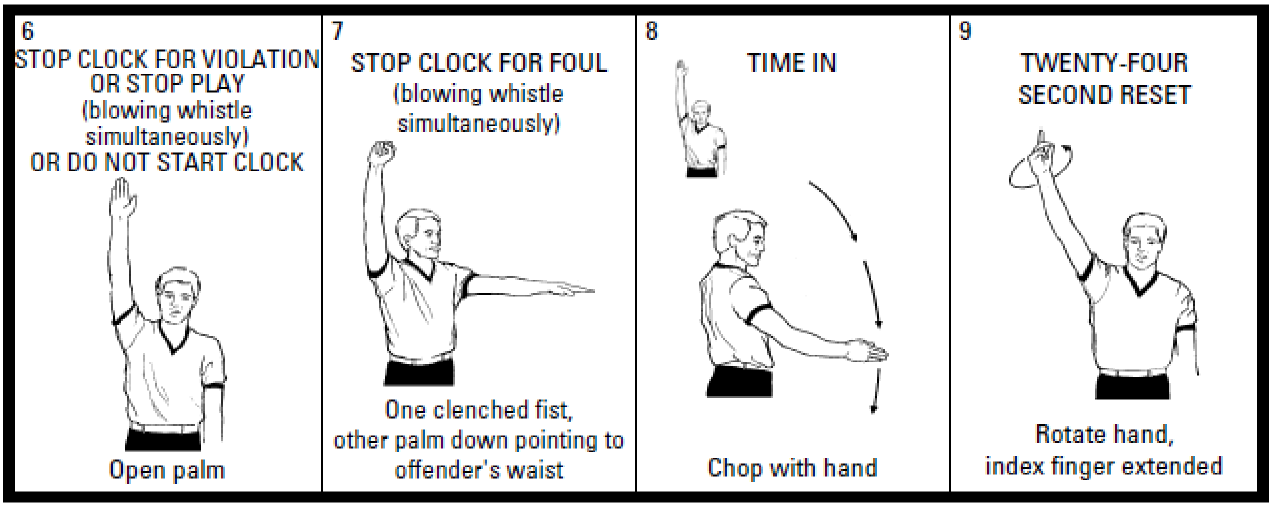


රූප සටහන 8

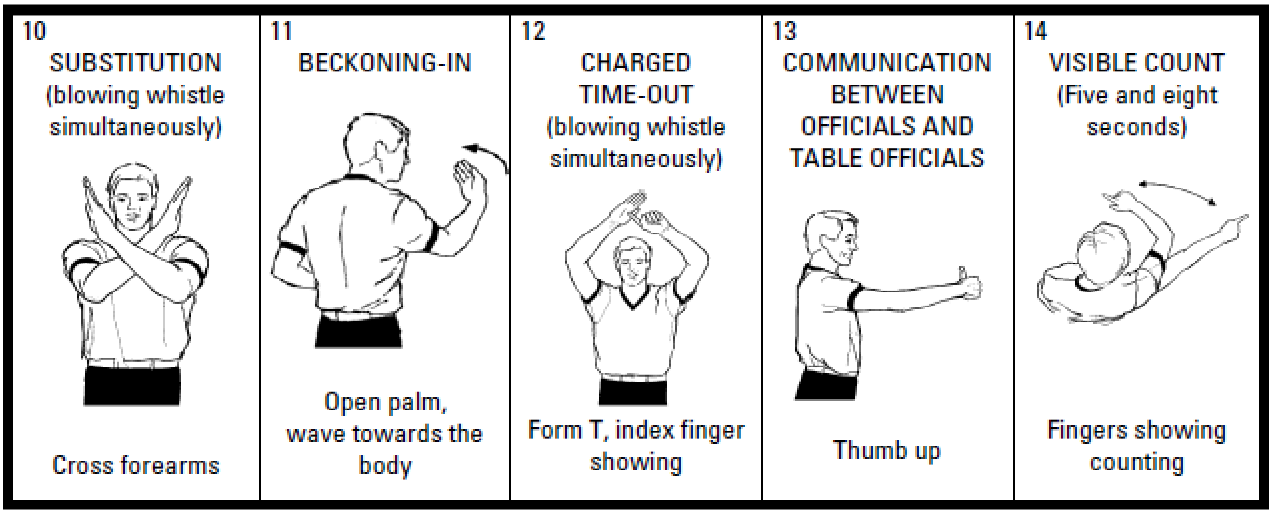
I. SCORING



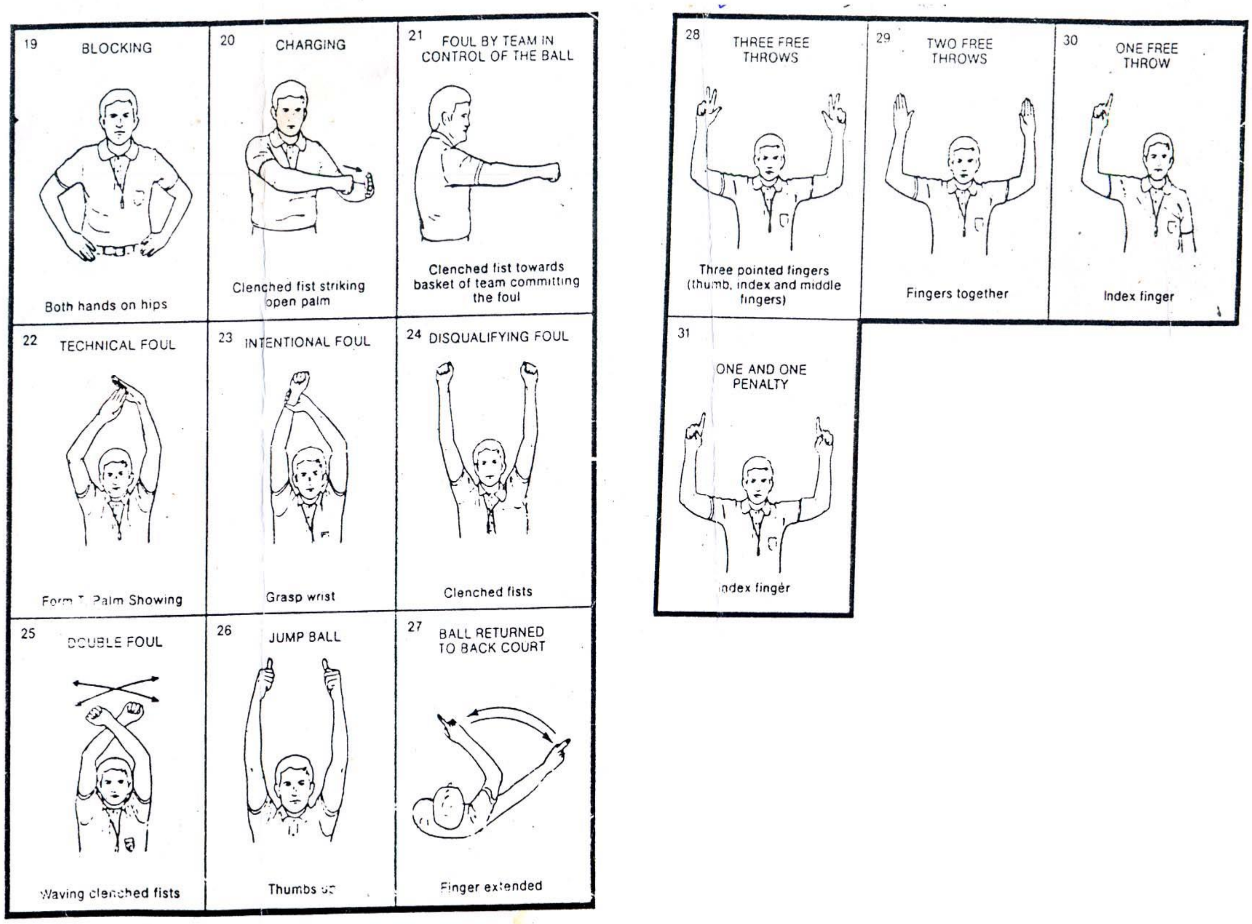
II. CLOCK-RELATED



III. ADMINISTRATIVE



රූප සටහන 9



රූප සටහන 10

<u>පොදු වැරදි</u>

18. කාර්ය මණ්ඩලයට බැන වැදිම, හෝ අනිසි ලෙස සම්බන්ධ විම, ප්‍රතිවාදි ක්‍රිඩකයින්ට අනිසි ලෙස බැන වැදිම. යන වැරදි මෙම ගණයට අයත් වේ. එ වගේම.

අ. ඉදිරිය නොපෙනෙන පරිදි මුහුණු ආවරණය කිරිම.

ආ. පන්දුව ලබාදිම ප්‍රමාද කිරිම.

ඇ. වරදක් කල බව පෙන්විමෙන් අනතුරුව අත ඔසවා එය අනුමත නොකිරිම.

ඈ. විනිසුරුවන්ගේ හා ලකුණු සටහන්කරුගේ අවසරයකින් තොරව ක්‍රිඩකයින් මාරුකිරිම සහ අංක මාරු කිරිම.

ඉ. P පුද්ගලිකව කරන වැරදි - එක තරගයකට පමණක් වලංගු වේ.

ඊ. U විනය කඩ කිරිම් - හැසිරිම් විලාසය , නිදහස් විසි කිරිම් 02.

උ. T පොදු වැරදි - නිදහස් විසිකිරිම් 02 දෙනු ලැබේ.

ඌ. D එලියට දමන වැරදි - අවවාද කිරිම්, ක්‍රිඩා පිටියෙන් ඉවතට දැම්ම.

<u>නිදහස් විසිකරීම :-</u>

19. ප්‍රතිවාදි ක්‍රීඩකයෙකු බෝලය රින් එක තුලට දැම්මට යන අවස්ථාවේ එය වලක්වාලිමේ අදහසින් පහත සදහන් වැරදි කල විට විනිසුරුගේ තිරණය මත නිදහස් විසිකිරීම් 02 ක් දෙනු ලැබේ. එම බෝලය රින් එක තුලට නොගියේ නම් නැවත එක විසිකිරීමක් දෙනු ලැබේ.

1. බැනියමින් ඇදිම.
2. තල්ලු කිරීම.
3. ශරීරයේ කොටසකට පහරදිම/ආවර්ණය කිරීම.
4. රින් එක නොපෙනෙන පරිදි දෑතින් ටකල් කිරීම.