

පිහිණීමේ ඇති වැදගත්කම

6. අනෙකුත් ක්‍රීඩා සමග සසඳා බැලීමේ දී ලාබාල විශේෂීය ඇරඹීමට හැකියාව ඇති මැදිවිය ඉක්මවා කරගෙන යා හැකි ක්‍රීඩාවන් අතර පිහිණීමට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමිවේ. ජර්මනිය වැනි රටවල ඉතාමත් කුඩා ළදරුවන් පිහිණීමට හුරුකිරීම දක්නට ඇති අතර, මාස 06 ක් වයස ඇති කුඩා දරුවන් දියේ පාවීමට හුරුකිරීමේ ප්‍රවනතාවයක් ඔස්ට්‍රේලියාවේ දක්නට ලැබේ. විනයයේ හිටපු තානාධිපතිවරයා වසර 70 වක් ඉක්මවා සැතපුම් 25ක් පිහිණූ බවට වාර්තා වේ. එසේ වුවත් මනා ශාරීර සෞඛ්‍යකින් යුත් ඔහුම වයසක කෙනෙකුට පිහිණීම කල හැකිය.

7. පිහිණීම හේතු කොට ගෙන ලෙඩ රෝග ගණනාවක් වැලැක්වීම සඳහා මෙන්ම සුවකර දීමට හැකියාව ඇත. තවද, ශාරීරි සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් අයුරින් තබා ගැනීමත් ශාරීරයේ හැඩය ප්‍රියමනාපව තබා ගැනීමටත් පිහිණීම බෙහෙවින් ඉමහල් වේ. බුද්ධිය වර්ධනය වීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක පිහිණීම විනෝදයක් ව්‍යායාමයක් ක්‍රීඩාවක් පිළිබඳ දියුණුවක් ලබමින් ස්නානය කිරීම සඳහා ගත කරන කාලය වැලැකෙනු ඇත. නොකඩවා පිහිණීමට සුදු කාලයක් ගත කිරීමෙන් තවත් කෙනෙකුගේ පිවිතයක්ද දිය අනතුරකින් ගලවා ගැනීමට හැකියාවක් ගොඩ නැගේ.

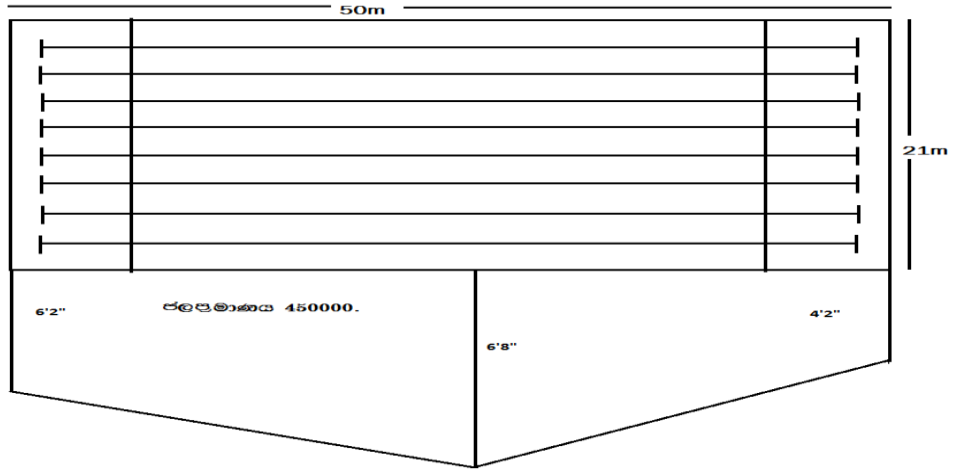
8. ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටීම අනුව රටවටා සාගරයක් හා රට අභ්‍යන්තර ස්වාභාවික ජලාශයන් පිහිටා ඇති බැවින්, අප රටේ ආරථිකයට ගැලපෙන ක්‍රීඩාවක් වීමත් ජාත්‍යන්තර මට්ටමට සුදුසුකම් ලැබූ ක්‍රීඩාවන් අතුරින් පිහිණුම් ක්‍රීඩාව හැදින්විය හැක.

9. පිහිණීමෙන් සුවකල හැකි රෝග පහත සඳහන් පරිදි වේ

- අ. ඇදුම
- ආ. අංගභාගය
- ඇ. පලනයෙන් තොර අංග වලනය
- ඈ. මී මැස් මොරය
- ඉ. කොඳු අමාරුව

සීමාන්විතයි

යුගගාඅප්පා පිහිණුම් තඩාකය



10. මෙම පිහිණුම් තඩාකය එවකට සිටි යුධ හමුදාපති මූතීනන් ජෙනරාල් හැමිල්ටන් වනසිංහ මැතිතුමාගේ පාලන සමයේ ශ්‍රීමත් රණසිංහ ප්‍රේමදාස ජනාධිපතිතුමා විසින් 1991.10.10 වන දින යුධ හමුදා අයිතියට පවරාදෙන ලදී.

11. මෙම පිහිණුම් තඩාකය දිග 50m කින්ද පළලින් 21m සමන්විත වන අතර අවම ගැඹුර අඩි 4 අගල් 2 ද උපරිම ගැඹුර අඩි 6 අගල් 8 කින්ද මධ්‍යස්ථ ගැඹුර අඩි 6 අගල් 2 කින්ද වන අතර එකවර තරගකරුවන් 8 දෙනෙකුට තරග කළ හැකි අතර මංතිරු 8කින් සමන්විත ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ පිහිණුම් තඩාකයකි. මෙහි පිරවිය හැකි උපරිම ජල ප්‍රමාණය ජල ගැලුම් 450000 කි.

පිහිණුම් ඇඳුම

12. රූප සටහන් 1,2, හා 3 බලන්න



රූප සටහන 1



රූප සටහන 2



රූප සටහන 3

සීමාන්විතයි

හික් බෝඩ්

13. එක් එක් පිහිනුම් ක්‍රමයන් සඳහා පා පහර වර්ධනය කරගැනීම සඳහා මෙම උපකරණය යොදා ගනී (රූප සටහන 1, 2 හා 3 බලන්න)



රූප සටහන 1



රූප සටහන 2



රූප සටහන 3

ෆ්ලේ බෝඩ්

14. එක් එක් පිහිනුම් ක්‍රමයන් සඳහා අත් පහර නිසියාකාරව හැසිරීම පුහුණුවීම සඳහාද, වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා මෙම උපකරණ යොදා ගනී. (රූප සටහන 1, 2, 3 හා 4 බලන්න)



රූප සටහන 1



රූප සටහන 2



රූප සටහන 3



රූප සටහන 4

ලිස්ස් (වරල)

15. දෙපා ක්‍රියාවලිය වේගවත් කිරීම සහ දෙපාවල මාංශපේශි දරා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා මෙම උපකරණය යොදා ගනී. (රූප සටහන 1, 2, හා 3 බලන්න)



රූප සටහන 01



රූප සටහන 02



රූප සටහන 03

හැන්ඩ් පැඩල්

16. දැන් ක්‍රියාවලිය වේගවත් කිරීම සඳහා සහ අත්වල මාංශපේශි දරා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා මෙම උපකරණය යොදා ගනී. (රූප සටහන 1, 2, හා 3 බලන්න)

සීමාන්විතයි



රූප සටහන 01



රූප සටහන 02

MIKES DIVING



රූප සටහන 03

ගොනල්ස්

- 17. ඇස් ආවර්ණයක් ලෙස මෙම උපකරණය යොදාගනී. (රූප සටහන 1, බලන්න)



රූප සටහන 01

ස්විමින් කැප්

18. හිස ආවරණයක් ලෙස මෙම උපකරණය භාවිතා කරයි. (රූප සටහන 1, 2, හා 3 බලන්න)



රූප සටහන 01



රූප සටහන 02



රූප සටහන 03

පිහිණීම යුධ හමුදාවට ඇති වැදගත්කම

19. පිහිණීම යුධ හමුදාවට ඇති වැදගත්කම පහත සඳහන් පරදි වේ.

අ. යුධ හටයෙකුට තම පතලුරාමි සමග රයිෆලය රැගෙන ජලාශයක් හරහා ගමන් කිරීමට පිහිණීම වැදගත් වේ.

ආ. ජලයෙන් ඇතිවන ආපදා කටයුත්තකදි සිවිල් මිනිසුන් බේරා ගැනීම සඳහා යුධ හමුදාවක් වශයෙන් අපට පිහිණීම වැදගත් වේ.

සීමාන්විතයි

ඇ. ගං වතුර වැනි ආපදා කටයුතුවලදී යුධ හමුදාව කැඳවනු ලබන අතර එම අවස්ථාවේදී පිහිණීම අප පුරුදු පුහුණුව තිබුණේනම් එම ක්‍රියාව අපට ඉතා පහසුවෙන් කරගෙන යා හැකිය.

ඇ. යුධ බිමේදී සතුරු ඉලක්කයක් වෙත ගමන් කරන විට ඒ අතර මගදී ජලය පිරුණු ස්ථනයක් හමුවූ විට එය අපගේ ගමනට බාධාවකින් තොරව ජලය සර්ථක තරනය කිරීම සඳහා පිහිණීම වැදගත් වේ.

ඉ. යුධ බිමේදී ආබාධයකට ලක්වූ සෙබලන්ගේ රෝගයන් යම්තාහුදුරට සුවකර ගැනීම සඳහා පිහිණීම වැදගත් වේ

ඊ. යුධ හමුදා සෙබලන්ගේ පිහිණීමේ හැකියාවන් ජාත්‍යන්තරය දක්වා ගෙන ගොස් යුධ හමුදාවට කීර්ති නාමයක් ගෙන ඒම සඳහා පිහිණීම ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් කරගත යා හැකිය.

පිහිණුම් ත්‍රිකාසයට බැසීමට පෙර දැනගත යුතු කරුණු හා උපදෙස්

20. පිහිණුම් ත්‍රිකාසයට බැසීමට පෙර දැනගත යුතු කරුණු හා උපදෙස් පහත පරිදි වේ.

- අ. පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුයි.
- ආ. බෝවන රෝග, කුෂ්ඨ ආදිය තිබේ නම් ත්‍රිකාසයට නොබැසිය යුතුයි.
- ඇ. බහිස්ථානය ඉවත්කල යුතුය.
- ඈ. නියමිත පිහිණුම් ඇදුම පමණක් ඇද සබන් ගා දිය හා පිරිසුදු විය යුතුයි.
- ඉ. තටාකයේ ගැඹුරු නොගැඹුරු ස්ථාන හොදින් හඳුනාගත යුතුයි.
- ඊ. උපදේශක විධානයට පමණක් වැඩිකළ යුතුය.
- උ. විනිවිදවට හෝ විනෝදාංශයට තටාකය වටා දිවීම, තල්ලු කිරීම නොකල යුතුයි.
- ඌ. ආරක්ෂක උපකරණ ආරක්ෂක ස්ථානයේ තිබේදැයි පරීක්ෂාකර බැලිය යුතුයි.
- එ. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කිරීමෙන් පසු තටාකය භාවිතා නොකල යුතුයි.
- ඵ. බිඳෙන සුලු දේවල් රැගෙන ත්‍රිකාසය හරහා ගමන් කිරීම නොකල යුතුය.

ජලයට අවතීර්ණ වීම

21. ජලයට අවතීර්ණ වීම පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- අ. සිසුන් තටාකයේ නොගැඹුරු ප්‍රදේශයෙහි දෙපා ජලයට දමා වාඩි කරවීම හා දෙපා සෙලවීම.
- ආ. ආරක්ෂාකාරී ලෙස ත්‍රිකාසයට බැසීම හා නැගීම පුරුදු කරවීම.
- ඇ. ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා සිසුන් හට බැමීම අල්ලාගෙන නොගැඹුරු පෙදෙසෙහි සිට ගැඹුරු ප්‍රදේශයට ගමන් කරවීම හා නැවත නොගැඹුරු පෙදෙසට ගෙන ඒම.
- ඈ. දෙදෙනා බැගින් සැඳි මුහුණට මුහුණලා වතුර ඉස ගැනීම.
- ඉ. කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් සැඳි අත්වැල් අල්ලා රවුමට කරකැවීම. මෙහිදී ගැඹුරු පෙදෙසට යන සිසුවා මුඛයෙන් හුස්මක් ගෙන දිය යට ගොස් ප්‍රාශ්වාස කිරීම.

පාවීමේ ක්‍රම

22. පාවීමේ ක්‍රම පහත සඳහන් පරිදි වේ.

අ. තටාක බැමම අල්ලා දෙපා තටාක පතුලෙන් මුදවා පාවීමට සැලැස්වීම. (රූප සටහන් 01)



රූප සටහන් 01

ආ. හත්තක් ආකාරයට පාවීම.(රූප සටහන් 02)



රූප සටහන් 02

ඇ. y අකුරක් ආකාරයට.(රූප සටහන් 03)

සීමාන්විතයි



රූප සටහන් 03

ඇ. තරුවක් අකාරය උඩුකුරුව හා යටිකුරුව තරුවක් ආකරයට පාවීම.(රූප සටහන් 04)



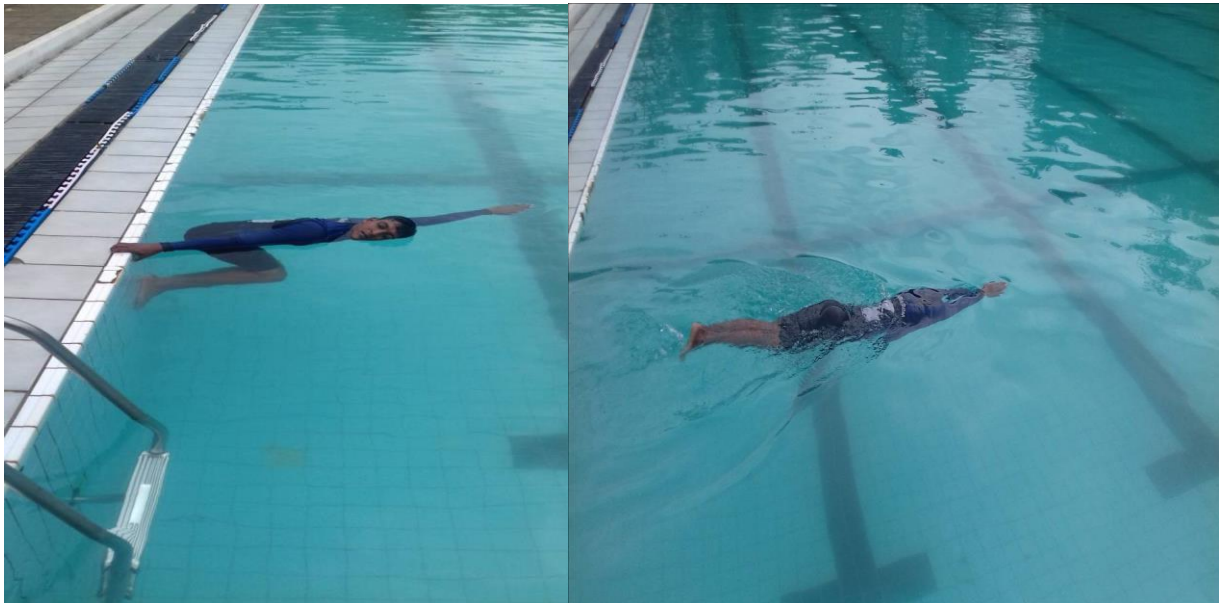
(රූප සටහන් 04)

ඉ. පැන්සලක් ආකාරයට පාවීම.(රූප සටහන් 05)



රූප සටහන් 05

ඊ. තටාක බැම්මට පා තබා දැන් දෙපා දිග හැර ඉඳිටියට තල්ලු වී පාවීම. (උරහිස් දෙක කනේ ගැවෙන ආකාරයට තිබිය යුතුය.රූප සටහන් 06)



රූප සටහන් 06

පිහිණුම් ක්‍රම හඳුනා ගැනීම

23. පිහිණුම් ක්‍රම හඳුනා ගැනීම පහත සඳහන් පරිදිවේ.

- අ. නිදහස් ආර - Free Style
- ආ. ලය ආර - Brest Stroke
- ඇ. පසුපස ආර - Back Stroke
- ඈ. සමනල ආර - Butterfly Stroke

24. මෙම එක් එක් පිහිණුම් ක්‍රම පුහුණුවීම හා පුහුණු කරවීමේ පහසුව සඳහා කොටස් 06කින් යුක්තව පුහුණු කරවනු ලබයි.

- අ. පාවීම - Floating
- ආ. පා පහර - Kick Action
- ඇ. අත් පහර - Arm Action
- ඈ. හුස්ම ගැනීම - Breathing
- ඉ. සම්බන්ධතාවය - Cordination
- ඊ. වේගය - Speed

නිදහස් ආර - Free Style

25. තමාට කැමති ආකාරයට නියමිත දුරක් (ඇවිදීමකින් තොරව) පිහිනා අවසන් කිරීම නිදහස් ආර යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. මෙම ක්‍රමය අනෙකුත් ක්‍රම සියල්ලන්ටම වඩා වේගයෙන් පිහිනා යා හැකි ක්‍රමයකි. පිහිණුම් සංදර්ශන අලංකාරවත් කිරීම සඳහා මෙම පිහිණුම් ක්‍රමය යොදා ගන්නා අතර දුර පිහිණීමේදී මෙම ක්‍රමය ඉතාමත් වැදගත් වේ

නිදහස් ආර පා පහර - kick Action

26. පා පහර තුන් ආකාරයකට සිදුකල හැකිය මෙය සමස්තයක් ලෙස උඩ යට පිල්ටර් පා පහර ලෙස හඳුන්වයි.

- අ. සයස් ස්පන්දන පා පහර
- ආ. ද්වි ස්පන්දන හරස් පා පහර
- ඇ. ද්වි ස්පන්දන පා පහර

සීමාන්විතයි

27. සිරුරේ අනුකූල හැඩය රැකගැනීම සඳහා පා පහර වැදගත් වන අතර, ප්‍රචලනය ඇතිවීමටද ආදාල වේ. ප්‍රචලනය ඇති වීමට වැඩි වශයෙන් ආධාර වන්නේ ඉහල සිට පහලට ගසනු ලබන පා පහරයි. මෙය පහත පරිදි ගෙන හැර දැක්විය හැක.

- අ. පා පහර ඉහල සිට පහලට ප්‍රත්‍යාවර්ථව ක්‍රියාත්මක වේ.
- ආ. පා පහර ආරම්භ වන්නේ ඉහටියෙනි.
- ඇ. පා ඇඟිලි උල්ව තබා ගැනීම වලලකරේ නම්‍යතාවය නිසා ඇති වන දල ප්‍රතිරෝධයට උපකාරී වේ.
- ඈ. පා පහර ඉහලට ගැසීමේදී තරමක් දණහිසෙන් නැමෙන අතර පහලට ගැසීමේදී පාදය කෙලින් තබා ගත යුතු අතර වලල කර දිග හැර පා ඇඟිලි උල්ව තිබිය යුතුය.
- ඉ. පාද වලනය සිදු වීමේදී අගල් 12 ත් 18 ත් අතර ගැඹුරට පා පහර ගැසිය යුතුය. මෙය පාදවල දිග ප්‍රමාණය අනුව වෙනස් විය හැකිය.

නිදහස් ආර අත් ක්‍රියාවලිය

28. නිදහස් ආර අත් ක්‍රියාවලිය පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- අ. පිහිනීමේදී වැඩිම ප්‍රචලනය සිදුවන්නේ අත් ක්‍රියාවලිය මගින් ය.
- ආ. අත් ක්‍රියාවලියේ දී ප්‍රචලනය නොකඩවා සිදු වේ.
- ඇ. අල්ල ජලයට ඇතුල් කරන විට අඩක් පිටතට හරවා තිබිය යුතු අතර, වැලමිට මැණික් කටුවට ඉහලින් තිබිය යුතුය.
- ඈ. අත ඇතුල්කල යුත්තේ නිස සහ උරහිසට ඉදිරියෙන්ය.
- ඉ. මැණික් කටුවට වඩා ඉහලින් එසවූ විට වැලමිට නවා ඇති අතේ මුලින්ම ජලයට ඇතුල් කල යුත්තේ ඇඟිලි තුඩු වන අතර නැව් ඇති අතේ වැලමිට දිගහැරීම ස්ට්‍රෙච් (STRETCH) නමින් හඳුන්වයි.
- ඊ. ජලය හසුකර ගැනීම හෙවත් අල්ලා ගැනීම සිදුවන්නේ ජල මට්ටමට වඩා පහලින්. දිග හරින ලද අතේ අල්ල උරහිස දක්වා පිටතට හැරවීම මෙහිදී සිදුවේ. මෙය (CATCH) කැව් නමින් හඳුන්වයි.

නිදහස් ආර හුස්ම ගැනීම

29. හුස්ම ගැනීමේදී තමාගේ නිස පැත්තට හරවා හුස්ම ගෙන මුහුණ නැවතත් එම ගමන් මාර්ගයේම ආපසු දිය යටට ගෙන දිය යට හුස්ම පිටකල යුතුය. හුස්ම ගැනීම සම්පූර්ණයෙන්ම මුඛයෙන් විය යුතුය. හුස්ම පිට කිරීමේදී නාසයෙන් හෝ මුඛයෙන් ඔබ්බල වශයෙන් පිටකල යුතුය. පුහුණුවේදී අත් පහරවල් 03 කට එක් හුස්ම ගැනීමක් සිදුකල යුතුය.

නිදහස් ආර තරග කිරීම්

30. තරග ආරම්භය දියට පැණීමෙන් ද දිය යටින් මීටර් 15 ක දුරක් ගමන් කලහැකි අතර, එක් අත් පහරක්වත් ඇදිය නොහැක. එක් පා පහරක් හෝ පාපහර කිපයක් ගසමින් ගමන් කල හැක. තවද තමන්ට හිමි මන්තිරුවේ පමණක් තරගය කරගෙන යායුතු අතර, තරග අවසානයේදී ගරීරයේ කුමන හෝ කොටසක් අවසාන ස්ථානයේ ස්පර්ශ වුවහොත් එය තරග අවසානය හැටියට සලකනු ලබයි. මෙය දිය යටින් හෝ මතු පිටින් වුවද අනුමතය. ආපසු හැරී පිහිනීමේදී තමාට කැමති ආකාරයට හැරීම සිදු කලහැකි අතර, තරග ආරම්භයේ බල පැවැත්වුන නීති රීති වලෙසම බලපායි.

තරග ඉසව්

31. තරග ඉසවු පහත සඳහන් පරිදිවේ.

- අ. 50m
- ආ. 100m
- ඇ. 200m
- ඈ. 400m
- ඉ. 800m
- ඊ. 1500m
- උ. මුහුදු සැතපුම් - 02 ත් 06
- ඌ. ගංගා වල - 05 ත් 10 ක්‍රී:මී

ලඟර - Brest Stroke

32. අනෙකුත් ක්‍රම සියල්ලටම වඩා වෙනස් ස්වරූපයක් ගනී. විශේෂයෙන්ම ප්‍රයෝජනවත් හා ආරක්ෂාකාරී පිහිනුම් ක්‍රමයකි. දුර පිහිනීමට ඇති පහසුම ක්‍රමය වන අතර, දිය යටින් පිහිනීමේදී මෙම ක්‍රමය හැර වෙනත් ක්‍රමයක් හඳුන්වා දිය නොහැක. යුධ හටයෙකුට තම පතුරුම් සමග රැකියාලය රැගෙන ජලාශය හරහා ගමන් කිරීමට සිදු වූ විට මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කල යුතුව ඇත.

33. ජවිත ආරක්ෂකයකුට මෙම පිහිනුම් ක්‍රමය ඉතාම වැදගත් වේ. නිස මතුපිට තිබීම, කැලඹලි සහිත මුහුදක වුවද බාධක මගහරිමින් පහසුවෙන් පිහිනා යා හැකිය. තවද ජාත්‍යන්තර නීති රීති හා තරග ඉසවුවන්ගෙන් හෙබි පිහිනුම් ක්‍රමයක් වන අතර පිහිනුම් සංදර්ශන අලංකාරවත් කිරීම සඳහා ලය ආර පිහිනුම් ක්‍රමය යොදා ගනී.

ලඟර පා පහර

34. ලය ආර පාපහර පහත සඳහන් පරිදිවේ.

- අ. ලය ආර පා පහරේදී සිදුවන්නේ ඉගෙන් හා දනහිසෙන්ය.
- ආ. පා පහර ගැසීමේ දී උරහිස් ප්‍රමාණයට පමණක් පාද ඇත් විය යුතුය.
- ඇ. පාද ක්‍රියාවලිය අර්ධ වෘත්තාකාරව සිදුවන අතර එහි වේගය ක්‍රමයෙන් වැඩිවේ.
- ඈ. විලඹ නැවත එකතු වීමේදී පා ඇඟිලි උල්ව තිබිය යුතුය.

සීමාන්විතයි

- ඉ. පාද නැවත ගැනීමේ දී දනහිස් පහලට හරවා පා ඇගිලි පිටට හරවමින් විලඹ තට්ටම දෙසට ලගා කල යුත්තේ ඉහ සන්දියේ නැමීමට හැකි තරම් අඩු තරමින්ය.
- ඊ. ඉග සන්දියේ නැවීම හැකි තරම් අඩු වීම ඉදිරි ප්‍රතිරෝධය අඩුවේ.
- උ. පා පහරකින් පසු විලඹ එකතු වීමේදී දැන් හා පාද දිග හැරී ඉදිරියට තල්ලු වී යෑම සිදු විය යුතුය.
- ඌ. ඉන් පසු නැවත අත් හා පාද ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කල යුතුය. මෙහිදී පා පහරේ තෙරපුම සිදු කල යුත්තේ පාදයේ යටි පතුලින් මෙයට පිටුපසට හෝ පැත්තට තෙරපුම් බලය යෙදිය යුතුය.

ලඟර අත් ක්‍රියාවලිය

- 35. ලය ආර අත් ක්‍රියාවලිය පහත සඳහන් පරිදිවේ.
 - අ. ලය ආර අත් ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන්නේ අත දිග හැර ජල මට්ටමට මදක් පහලින් තිබිය දිය.
 - ආ. මෙහිදී අල්ල මදක් පිටතට හරවා දැන් වක්‍රව පිටතට හා පහලට ඇදිය යුතුය.
 - ඇ. පා පහරින් සිදුවන්නේ අත් පහර සම්පූර්ණයෙන්ම ඉදිරියට යාමට පෙරයි.
 - ඈ. එකම අවස්ථාවක දී අත් පාද සම්පූර්ණයෙන්ම දිග හැරීම සිදු වේ.
 - ඉ. අත් ක්‍රියාවලියේ අත දිග හැර පිටතට අල්ල හරවා අත උරහිස් ප්‍රමාණයට වඩා පමණක් ඇත් කර පහලට අදින්න

ලඟර හුස්ම ගැනීම

36. හුස්ම ගැනීම සිදුවන්නේ අත් පහර ආරම්භයේදී වන අතර, එහිදී හිස ඉදිරියෙන් ඔසවා මුඛයෙන් ආස්වාය කර දැන් ඉරියට දමනවාත් සමගම හිස ජලයට දමා මුඛයෙන් හේ නාසයෙන් බුබුලු වශයෙන් ප්‍රාස්වාස කල යුතුය.

ලඟර තරග කිරීම්

37. ශුරතාවයන් සඳහා ලය ආර තරග කිරීමේදී ආරම්භය දියට පහිමින්ද දිය යටදී එක් අත් පහරක් හා එක් පා පහරක් උපයෝගී කර ගනිමින් දිය යටින් මීටර් 15 ක දුරක් ගමන් කල හැකිය. මෙහිදී දෙඅත් ක්‍රියාවලිය එකට සිදු විය යුතුය. වෙන් වීම නොකල යුතුය. දෙපා ක්‍රියාවලිය එකට සිදු විය යුතුය. ආරම්භයේදී හෝ ආපසු හැරීමේදී අනෙකුත් අවස්ථාවල උරහිස් දෙක දිය මතු පිටට සමාන්තරව තිබිය යුතුය. තරග අවසානයේදී අත් දෙකම එකවර අවසන් ස්ථානයේ දී ස්පර්ශ විය යුතුය. මෙය දිය යටින් හෝ දිය මතුපිටින් වුවද වලංගුය. ආපසු හැරී පිහිණීමේදී අවසන් ස්ථානය දෙඅත් ස්පර්ශ කර ආපසු හැරී තරග ආරම්භයේ බල පැවැති හිනිරිහි වලට අනුව පිහිනීම කළ යුතුය.

ලඟර තරග ඊසව්

- 38. ලය ආර තරග ඊසව් පහත සඳහන් පරිදිවේ.
 - අ. 50 M
 - ආ. 100 M
 - ඇ. 200 M

පසුපස ආර- Back stroke

39. මෙම පිහිණුම් ක්‍රමයට උඩුකුරුව හැරී පිහිණීම කල යුතුය. විශේෂයෙන් දුර පිහිනීමේදී දැනෙන අධික මහන්සිය නිසා මහන්සිය නිවා ගැනීම සඳහා මෙම ක්‍රමය භාවිතා කර පිහිනීමේදී පිහිණුම්කරුවන්ට වෙහෙස මදකට අඩුකර ගත හැකිය. තවද සංදර්ශන අලංකාරවත් කිරීම සඳහා මෙම පිහිණුම් ක්‍රමය යොදා ගනී. පිහිණුම් ක්‍රමයක් හැටියට පසුපස ආර පිහිණුම් ක්‍රමයේ ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් තරග ඉසව් හා තරග නීතිරීති සහිතව ශූරතාවයන් සඳහා තරග පවත්වයි.

පසු පස ආර පාද ක්‍රියාවලිය

40. පසු පස ආර පාද ක්‍රියාවලිය පහත සඳහන් පරිදිවේ.

- අ. පාද ඉහල ගිනි උඩ හා පහලටත් පැත්තටත් සිරුර හැරවෙන අතර එලෙස ක්‍රියාවලිය කළ යුතුය.
- ආ. පාද ඇලයට හරවා පා ඇගිලි උල්වන දෙපා ලිහිල්ව තබාගත යුතුය. මෙහිදී පා ඇගිලි ඇතුලට හරවා තබාගත යුතුය. ඉන් පසු පා ඇගිලි මගින් ඇතිකරන බලය වැඩිවේ. එයින් පා පහරෙන් ඉදිරියට යාමට ප්‍රචලනයකුත් පාවීමට බලයකුත් ලැබේ.
- ඇ. පාද ක්‍රියාවලියේදී පාද දිය යටට යායුතු ගැඹුර ලෙස අගල් 18 - 24 ත් අතර ප්‍රමාණයක් විය යුතුය. පාද වල කෙටි හා දිග අනුව වෙනස් වේ.
- ඈ. පහතට පා පහර ගැසීමේදී දණහිස් නොනමා කෙලින් තබාගත යුතුය.
- ඉ. මෙහිදී වලලු කර්ම නම්‍යතාවය වැඩිවෙමින් ඉදිරියට ප්‍රචලනය වේගවත් වන අතර ශරීරයේ ඉරියව්ව පවත්වා ගැනීම පහසුවේ.
- ඊ. දණහිස් තරමක් නවා උඩුපහර කස පහර ආකාරයට වේගයෙන් ගැසිය යුතුය. පා පහර අවසානයේ පා ඇගිලි උල්ව දණහිස් කෙලින් තිබිය යුතුය.

පසුපස ආර දෙඅත් ක්‍රියාවලිය

41. පසුපස ආර දෙඅත් ක්‍රියාවලිය පහත සඳහන් පරිදිවේ.

- අ. අවරට පිහිනීමේදී පිහිණුම්කරුවන් දැත් ඇදීමේ ක්‍රියාවලිය, ග අකුරේ හැඩ හුරුකමක් ඇති අත් පහරක් ඇදිය යුතුය.
- ආ. දෙඅතේ වැලමිටේ උපරිම නැමීම අංශක 90 - 110 ත් අතරය.
- ඇ. ජල ධුඬුවලින් ඇති වන බාධා වැලැක්වීමට අත ජලයට ඔබන්නේ සුලගිල්ලේ පලමු කොටසය. ජලයෙන් අත ඉවත්ට ගන්නේ මාපටගිල්ලේ ඉතිරි කොටසෙන්ය.
- ඈ. අත ඇදීමේ දී උරහිසට පිටුපසින් ජලයට ඇතුලුවේ.
- ඉ. එක් අතක් ජලයට දමා අත්පහර පටන් ගන්නා විට ආපසු ගෙනෙන අතක් අතේ ඇගිලි ජලයෙන් ඉවත් වේ.
- ඊ. අත ඇදීමේදී දියයට ක්‍රියාවලියේදී පස්සට හා පහළට තල්ලු කෙරේ.

උ. ආ පහර උඩයටකුරු පිල්ටර් ආ සහතිකය පහර නොනවත්වා දිගටම කරගෙන යයි.

පසු පස ආර තරග කිරීම

42. ආරම්භය දියට පැනීමෙන් කල නොහැකිය. තඬකයට බැස ආරම්භක ස්ථානය දැනීම අල්ලාගෙන පසුපසට වේගයෙන් තල්ලු වී යා හැකි වන අතර, බැමීමට ආ තබා සුදානම්ව සිටිය හැකිය. ආරම්භක සංඥාවට වේගයෙන් තල්ලුවී යා හැකිය. මෙහිදී ආපහර එකක් හෝ කිහිපයක් සිදු කර දිය යටින් මීටර් 15 ක දුර ප්‍රමාණයක් යා හැකි අතර දිය මතු පිටට පැමිණ අත් පහර පටන් ගත යුතුව ඇත. තවද, තමාට හිමි මංතිරුවේ පමණක් පිහිනීම කල යුතුය. ආපසු හැරී පිහිනීමේදී පලමුව තමා පිහිනන ඉටියවුවෙන් තටාකයේ කෙලවර ස්පර්ශ කර තරග අවසානය ගරීරයේ කුමන හෝ ස්ථානයක් ස්පර්ශ කිරීම තරග අවසානය හැටියට සැලකේ. මෙය දිය යටින් හෝ මතුපිටින් අනුමතය.

තරග ඉසව්

43. තරග ඉසව් පහත සඳහන් පරිදිවේ.

- අ. 50 M
- ආ. 100 M
- ඇ. 200 M

සමනල ආර Butterfly stroke

44. මෙම පිහිණුම් ක්‍රම ඩොල්පින් මාලුවෙකු පිහිනන ආකාරය ගනී. නිදහස් ආර පිහිණුම් ක්‍රමය හැරුණු විට ඊලඟට වේගයෙන්ම පිහිනා යන පිහිණුම් ක්‍රමය හැටියට මෙම පිහිණුම් ක්‍රමය හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙම පිහිණුම් ක්‍රමය පිහිණුම් සංදර්ශන අලංකාරවත් කිරීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් උපයෝගී කරගනු ලබන අතර, තවද ජාත්‍යන්තරව පිලිගත් තරග නීතිරීති වලින් හා තරග ඉසව්වලින් සැකසුණු ඉතා අලංකාරවත් ජනප්‍රිය පිහිණුම් ක්‍රමයකි.

සමනල ආර පාද ක්‍රියාවලිය

- අ. සමනල ආර පාද ක්‍රියාවලිය ඉහලට හා පහලට යන ක්‍රියාවලිය පාද දෙකම එකට පිහිටන සේ ලංකර තබාගනිමින් ක්‍රියාකරවීම සිදුකල යුතුය.
- ආ. පාද ක්‍රියාවලිය ජල මට්ටමේ සිට පහලට කස පහරක් ආකාරයෙන් සිදුකල යුතුය.
- ඇ. ආ පහර උඩට ගැනීමේදී තරමක් දණහිසෙන් නැමෙන අතර, පහලට ගැසීමේදී සම්පූර්ණයෙන්ම දණහිසෙන් දිගහැරී තිබිය යුතුය.
- ඈ. ආ පහර තුල සිරුරේ අනාකුල හැඩයක් තබාගැනීමට උපකාරී වේ.
- ඉ. ආ පහර ද්විස්පන්දධන ආ පහරකි.

සමනල ආර අත් පහර

- 45. සමනල ආර අත් පහර පහත සඳහන් පරිදි වේ.
 - අ. සමනල ආර දැත් එකවර උරහිසට කෙලින් හෝ උරහිසට මදක් ඇතුලතින් හෝ පිටින් ජලයට ඇතුලු කල යුතුය.

සීමාන්විතයි

- ආ. දැන් ඇතුළු කරන විට වැලමිට මදක් ඉහලින් තබා අල්ල පිටතට කරවා මාපටගිල්ල ජලයට ඇතුළු කල යුතුය.
- ඇ. අත ඇදීම පිටතට ඇතුළට පසුපසට හා පහලට විය යුතුය.
- ඈ. වැලමිටේ නැමීම උපරිම වශයෙන් අංශක 90 ත් හා 110 කෝණයක් ඇති වන්නේ අත් පපුව යටින් ඇදීමේදී වන අතර, එය එකින් එක නොගැටේ. ඉන් පසු එය අත් දිග හැරුණු විට පස්සට පැත්තට තල්ලු කල යුතුය.
- ඉ. දැන් දියයටදි ආරම්භයේදි ක්‍රියාත්මක විමේදි එය යතුරු සිදුරක හැඩයක් ගනි.
- ඊ. අත් එලියට ගැනීම සිදුවන්නේ අල්ල උඩට හෝ සුලගැල්ල පලමුව එලියට ගැනීමෙන්ය.
- එ. අත් ආපසු ගැනීමේදී එය දෙපසටත් ඉදිරියටත් වතුර මට්ටමට උඩින් අර්ධ වෘත්තාකාර ලෙස ක්‍රියාකරයි. මෙහිදී අල්ල පසු පසට හැරී තිබෙන අතර වැලමිට කෙලින් හෝ යන්තම් නවා තිබිය හැක
- ඵ. ජලයට ඇතුල් කිරීම අත දිග හැර හෝ අත වැලමිටෙන් තරමක් නමා කල හැකිය.

සමනල ආර හුස්ම ගැනීම

46. හුස්ම ගැනීම සිදුවන්නේ අත් පහර අරම්භයේදීය. නිස ඉදිරියෙන් ඔසවා මුඛයෙන් හුස්මක් ගෙන දැන් ඉදිරියට දමනවාත් සමගම නිස ජලය තුලට ඇතුල් කර මුඛයෙන් හෝ නාසයෙන් ධුධුලු වශයෙන් පිටකල යුතුය

සමනල ආර තරග කිරීම්

47. ආරම්භය දියට පැනීමෙන් සිදු කළ හැකිය. මීටර් 15 දුරක් දෙපා ක්‍රියාවලියෙන් යෑමට හැකිය. පිහිනීමේදී අත්දෙක එකවර දිය මතුපිටින් ගෙන එකවර පසුපසට ඇදිය යුතුය. දෙපා ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී දෙපා දෙකම එක සමාන්තරව තිබිය යුතුය. දෙපා ඉහල පහල යාම එකවර විය යුතුය. ආපසු හැරීමේදී තරග අවසානයේදී අත් දෙකෙන්ම අවසන් ස්ථානය ස්පර්ශ කල යුතුය. මෙහිදී දිය යටින් හෝ මතුපිටින් අනුමතය. ආපසු හැරී ඒමේදී ආරම්භක නිතිරිති බළ පැවැත්වේ.

සමනල ආර තරග ඉසව්

- 48. සමනල ආර තරග ඉසව් පහත සඳහන් පරිදිවේ.
 - අ. 50 M
 - ආ. 100 M
 - ඇ. 200 M

පිහිණුම් තරග නවත්තුව

49. ලීද තුල ඇති ජලය පොම්පයක් මගින් මධ්‍යස්ථ ටැංකිය වෙත ගෙන යනු ලබයි. ඉන් පසු එම ජලය පිල්ටයක් මගින් පිරිසිදුකර ප්‍රධාන තරගය වෙතට ගෙන එනු ලබයි. නමුත් එම ජලයෙහි පිහිනීමට යෝග්‍ය පිරිසිදුකාවයක් නොමැත. එම නිසා තරගයේ ඇති ජලය විවිධ රාසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් පිරිසිදු කරනු ලබයි.

ප්‍රථමයෙන්ම එම ජලයට ක්ලෝරීන් දමා එම ජලයේ ආහිත සෑදී පිවිත් විනාශ කරනු ලැබේ. නමුත් මෙම ජලය පිහිණීමට යෝග්‍ය නොවේ. එසේනම් ජලයේ ඇති PH අගය ගර්භයට හිතකරන අයුරින් සමතුලිතයෙන් ඒ

සඳහා එම ජලයේ ඇති හස්මතාවය නැතිකර ගැනීම සඳහා සෝඩා යොදනු ලබයි. නමුත් තවමත් එම ජලය පිහිණීම සඳහා පැහැදිලිතාවයක් නොමැත. එම නිසා ඉහත රාසායන ද්‍රව්‍ය යෙදීමෙන් පසු ජලයේ ඇති ඇල්ගී හා ලවන වර්ග විනාශ කිරීම සඳහා ඇලමී නැමති රාසායන ද්‍රව්‍ය යොදා පැය 24 කාලයක් තබාකයේ වතුර නොසොල්වා තිබිය යුතුය. ඉන්පසු තබාකයේ අඩයේ තට්ටුවක් සේ ඇල්ගී තැම්පත් වේ.

50. ඉන්පසු වැකුම් ක්ලෝරයක් මගින් තබාකයේ පතුලේ ඇති එම අපද්‍රව්‍ය කොටස් තබාකයෙන් ඉවතට ඇද දමනු ලැබේ. ඉන් පසු නැවත ක්‍ෂුද්‍ර පිවිත් නැවත ඇති නොවීමට දිනකට අවශ්‍ය ක්ලෝරීන් සහ සෝඩා යොදනු ලබයි. එම ප්‍රමාණය අප ගර්භයට අහිතකර නොවීමට ජලය පරිඝනාකර නියමිත අගය ලබාගත යුතුය. එම අගය වන්නේ ජලය පරිඝනා කරන පරිඝනණ නලයට තබාක ජලය දමා එම නලයට ක්ලෝරීන් පරිඝනා කරන OTO ද්‍රව්‍ය බින්දු තුනක් හෝ පහක් දැමීමෙන් පසු එම නලයේ ඇති වන වර්ණය 1.0 සිට 1.5 දක්වා අතර තිබිය යුතුය. තවද PH අගය රඳා පවත්නා ගැනීම සඳහා සෝඩාඇස් යොදනු ලබයි. නමුත් එම අගය බලා ගැනීම සඳහා පරිඝනණ නලය තුලට ෆයිනෝල් රේඩී නැමති ද්‍රව්‍යයෙන් බිංදු 03 ක් හෝ 05 ක් හෝ දැමිය යුතුය. මෙහිදී තබාකයේ තිබිය යුතු PH අගය වන්නේ 7.2 සිට 7.6 අතරය.

රසායනික ද්‍රව්‍ය හඳුනා ගැනීම

51. රසායනික ද්‍රව්‍ය පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- අ. ක්ලෝරීන් - 90%
- ආ. ක්ලෝරීන් - 70%
- ඇ. සෝඩාඇස්
- ඈ. ඇලමී
- ඉ. ෆ්‍රල් ඇසිට්
- ඊ. ටයිල් කිනර්

නඩත්තුව සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ

52. නඩත්තුව සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- අ. වැගුම් මෝටරය
- ආ. වැගුම් හෝස් එක
- ඇ. වැකුම් හෙඩ් එක
- ඈ. ෆ්‍රල් හෙට් එක
- ඈ. පුල් බ්‍රැක්