මලල ක්‍රීඩා

ඉතිහාසය :-

1. ඉතා ඈත අතීතයේ සිටම මිනිසාගේ නොයෙක් ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කොට ගෙන බිහිවී වර්ථමානය වන විට ඔලිම්පික් තරග දක්වා විකාශනය වී ඇති මලල ක්‍රීඩා ලොව පුරා ඉතා ජනප්‍රියය. මෙහි ආරම්භය මනුෂ්‍ය සංහතියේ ආරම්භය සේ සැලකිය හැකිය.

2. මිනිසාගේ ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කොට ගෙන එනම් සතුන් මැරීම සඳහා සතුන් පසුපස දිවීම, ලී උල්කර සතුන්ට දමා ගැසීම, ගල් වලින් ගැසීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මෙහි ආරම්භය සේ සැලකිය හැක. එහි එක් එක් අංග දියුණු වීමත් සමග ඒවා වැඩි දියුණු වී අනෙක් ක්‍රීඩා සේම නීති සකසා ක්‍රමයෙන් අද පවත්නා තත්වයට දියුණු වී ඇත.

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

3. ජාත්‍යන්තර ආධුනික මලල ක්‍රීඩා සංගමය මගින් පහත පරිදි මලල ක්‍රීඩා තරග ඉසව් ප්‍රධාන කාණ්ඩ පහක් යටතේ වර්ගීකරණය කර ඇත.

මලල ක්‍රීඩා තරග ඉසව් වර්ගීකරණය

- ජවන හාපිටිය
- තරග ඇවිදීම
  - පිරිමි-කිමී-20-50
  - කාන්තා-කිමී-20
- මාර්ග ධාවන
  - කිමී-10,15,20
  - අර්ධ මැරතන් (කිමී 42,195-
  - කිමී 100
  - මාර්ග සහාය දිවීම
- රට හරහා දිවීම
  - පිරිමි කිමී 4,8,12
  - කාන්තා කිමී 4,6,8
- කඳු දිවීම

ජවන ඉසව්

කෙටි වේග ධාවන
මීටර් 100 මීටර් 200 මීටර්100x04
මීටර් 100 කඩුලු මීටර් 110 කඩුලු
දිගු වේග ධාවන
මීටර් 400 මීටර්400x04
මීටර් 400 කඩුලු
කෙටි මැදි දුර ධාවන
මීටර් 800
මැදි දුර ධාවන
මීටර් 1500
දිගු මැදි දුර ධාවන
මීටර් 3000 මීටර් 5000 මීටර් ස්ටීපල් චෙස්
මීටර් 13000
දුර ධාවනය
මීටර් 10000
ජවන තරග
පංච ප්‍රයාම
දුර පැනීම
හෙල්ල දැමීම
මීටර් 200
කව පෙත්ත
මීටර් 1500

පිටිය ඉසව්

පැනීම

තිරස් පැනීම
දුර පැනීම
තුන් පිම්ම

සිරස් පැනීම
උස පැනීම
රිටි පැනීම

විසිකිරීම

විසි කිරීම්
යගුලිය දැමීම
කව පෙත්ත විසි කිරීම
හෙල්ල විසි කිරීම
මිටිය විසි කිරීම

4. ධාවන ඉසව්වකදී ධාවනයේ යෙදෙන තරගකරුගේ අරමුණ වනුයේ ධාවනය වන දුර හැකි තරම් කෙටි කාලයක් තුලදී නිම කිරීමය. මෙවැනි අරමුණක් කරා යන ධාවකයෙකුගේ වැදගත්ම සාධකය වනුයේ වේගයයි. ධාවකයෙකුගේ ධාවන වේගය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙකක් ඇත.

අ. ධාවකයාගේ පියවරක දුර.

ආ. පියවර තබන ශීඝ්‍රතාව.

5. මෙම කරුණු 2 කම හෝ එකක් වැඩි කර ගත හොත් වේගය වැඩිකර ගත හැක. ධාවනය පුහුණු වන්නෙකු පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය, අත්වල චලනය හා කඳේ පිහිටීම යන කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කල යුතුය.

<u>තරග ආරම්භය</u>

6. ජවන තරග ඉසව් පිළිබඳ කථා කිරීමේදී තරග ආරම්භය ඉතාම වැදගත් අංගයකි. මන්ද තරග ආරම්භයේ ගුණාත්මක භාවය හා නිවැරදිතාවය අනුව තරගයේ ජයග්‍රහණය තීරණය වන බැවිනි. එම නිසා තරග ආරම්භය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා තිබීම හොඳ පුහුණුකරුවෙකු සතු ආභරණයක් යැයි පැවසුවහොත් එය නිවැරදිය.

7. මලල ක්‍රීඩාවේ ජවන තරග වල ආරම්භය ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකට සිදුකරනු ලබයි:

අ. කුඳු ආරම්භය.

ආ. හිටි ආරම්භය.

<u>කුඳු ආරම්භය</u>

8. කුඳු අරම්භය උපයෝගි කරගෙන තරග ආරම්භයක් ලබා ගැනීමේදී ආරම්භක පුවරුව මත පාද තබා ගන්නා දුර ප්‍රමාණය අනුව මෙය ප්‍රධාන ක්‍රම තුනකට සිදු කරනු ලබයි:

අ. කෙටි ඇරඹුම

ආ. මැදි ඇරඹුම

ඇ. දිගු ඇරඹුම

9. කෙටිදුර ධාවන ඉසව් (මීටර් 100,200,400) සඳහා කුඳු ආරම්භය උපයෝගි කර ගනී. මෙම ක්‍රමයේදී තරග ආරම්භක විධානය කොටස් තුනකින් දෙනු ලබන අතර, එය පහත සඳහන් පරිදි වේ:

අ. සැරසේන් - On your mark

ආ. වෙන් - Set position

ඇ. වෙඩි හඬ - Fire

10. කෙටිදුර ඉසව් වල ආරම්භය කුඳු ඇරඹුමකින් ආරම්භ වූ නමුදු මැදිදුර හා දිගුදුර ඉසව් වලදී තරග ආරම්භක ක්‍රමය වනුයේ හිටි ඇරඹුම මගිනි. මෙහිදී ක්‍රියාත්මක වනුයේ විධානයන් දෙකකි. එනම්:

අ. සැරසේන්.

ආ. වෙඩිහඬ.

<u>තරග අවසානය</u>

11. තරගය අවසානයේදී ජයග්‍රාහකයා තීරණය කරනු ලබන්නේ අවසන් රේඛාවේ ඇතුලු දාරයට ලම්බකව ඇති අදෘශ්‍යමාන සිරස් තලයට පළමුව ලගාවන ක්‍රීඩකයාගේ කඳ කොටස අනුවය.(හිස අත් සහ පාද හැර ශරීරයේ ඉතිරි කොටස – Torso)

12. ධාවන තරග වලදී පවතින පොදු නීති මාලාවකින් සමන්විත වන අතර. එනම්:

අ. ධාවන පථයේ දුවන දිශාව ධාවකයාගේ වම් අත ධාවන පථයේ ඇතුලට යොමුවන පරිදි විය යුතුය.

ආ. මීටර් 400 ධාවන පථයක පැවැත්වෙන මීටර් 400 දක්වා වූ තරග වලදී තමන්ට නියමිත මංතීරුවේ අවසානය දක්වා ධාවනය කල යුතුය.(100,200,400) සෘජු ධාවන තීරුවල තම ධාවන තීරුවෙන් පිටත දිවීම හෝ වක්‍ර ධාවන තීරු වලදී තම ධාවන තීරුවට පිටතින්(ඈතින්) වූ ධාවන තීරුවල දිවීම වරදක් නොවන නමුත් එය අනෙකුත් ක්‍රීඩකයින්ට බාධාවක් නොවිය යුතුය.

ඇ. ධාවන තරගයක යෙදෙන අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන්ට කිසිම අන්දමක බාධා කිරීමක් නොකල යුතුය.

ඈ. ඕනෑමකමින් ධාවන පථයෙන් ඉවත් වූ කීඩකයෙකුට නැවත ධාවන පථයට පැමිණ ධාවනය කල නොහැක. නමුත් ධාවන පථයෙන් ඉවතට විසිවූ ක්‍රීඩකයෙකුට නැවත ඇතුලට පැමිණ විසිවූ තැනින් තරගයේ යෙදිය හැකිය.

ඉ. කුදු ඇරඹුම් අවස්ථා වලදී "වේන්" අවස්ථාවේ දෑත් පොලවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය.

ඊ. තරගයට පෙර ආරම්භක රේඛාව හෝ ඉන් ඉදිරිය ස්පර්ශ කල නොහැක.

උ. තරග ආරම්භයේදී "වේන්" ඉරියව්වට පැමිණීමට අනවශ්‍ය ලෙස කාලය ගැනීමත්, ශබ්ද පිට කරමින් ආරම්භය ගැනීමත් වෙඩි හඩට පෙර ආරම්භය ගැනීම හෝ තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම(අත් හෝ කඳ සෙලවීම) කල නොහැකිය. වරදක් කලහොත් එම ක්‍රීඩකයා පළමු අවස්ථාවේදිම තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ.

<u>සහාය දිවීම</u>

13. සමාන දුර ප්‍රමාණයක් සිව් දෙනෙකු එක්ව යෂ්ටියක් මාරු කරමින් සාමූහික වශයෙන් දිවීම සහාය දිවීමක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

14. ප්‍රධාන වශයෙන් යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් පවතී:

යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම

දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය	අදෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය
(Visual exchange)	(Non – visual exchange
මීටර් 400 X 4	මීටර් 100 X 4

<u>දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය</u>

15. මීටර් 400 x 4 තරග වලදී යොදා ගනී. මෙම ක්‍රමයේදී යෂ්ටිය මාරු කරනු ලබන්නේ යෂ්ටිය රැගෙන එන පුද්ගලයා දෙස හිස හරවා ඔහු දෙස බලා සෙමෙන් ඉදිරියට දුවමින් ය. යෂ්ටිය දීම හා ගැනීම වමතින් හෝ දකුණතින් කල හැකි අතර, යෂ්ටිය රැගෙන එන පුද්ගලයා යෂ්ටිය ලබාදෙන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකට යෂ්ටිය හුවමාරු කර ගනී.

අ. උඩුඅත් ක්‍රමය (Open arm method) මෙහි යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය උඩ සිට පහලට ගෙන එමින් ලබන්නාගේ උඩු අත්ල මත තැබීම.

ආ. යටි අත් ක්‍රමය (Undam arm method) මෙහි යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා පහල සිට ඉහලට යෂ්ටිය ගෙන යමින් ලබන්නාගේ මාපටැගිල්ලත්, දබරැල්ලත් අතර පුලුල් කරු අතරින් තැබිය යුතුය. මෙහිදි ලබන්නාගේ අල්ල ගෙන එන්නා දෙසටත් ඇගිලි තුඩු පොළොව දෙසටත් යොමු විය යුතුයි.

<u>අදෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය</u>

16. මීටර් 100 X 4 තරග වලදි යොදා ගැනේ. මෙහිදි සිදුවන්නේ යෂ්ටිය රැගෙන එන පුද්ගලයා දෙස නොබලා යෂ්ටිය හුවමාරු කිරිමයි. යෂ්ටිය රැගෙන එන්නා ධාවන පථයේ නිශ්චිත ස්ථානයකට ලගා වු පසු යෂ්ටිය ලබන්නාද වේගයෙන් එම දිශාවටම දිවයයි. දෙදෙනාගේම සම්පතම ස්ථානයේදි රැගෙන එන්නාගේ සංඥාවට යෂ්ටිය ලබන්නා විසින් වේගයෙන් පිටුපසට දික්කරන ලද අතෙහි අත්ල මත යෂ්ටිය රැඳවීම මෙහිදි සිදුවේ. මෙයද උඩුඅත් ක්‍රමයට හා යටිඅත් ක්‍රමයට යන ක්‍රම දෙකටම සිදුකල හැකිය.

17. ඉහත දැක්වු ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක අනුව යෂ්ඨිය හුවමාරු කරන ආකාර තුනකි. එනම්:

අ. ඇතුළත මාරු ක්‍රමය.

ආ. පිටත මාරු ක්‍රමය.

ඇ. මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය.

<u>ඇතුලත මාරු ක්‍රමය</u>

18. යෂ්ඨිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා ධාවන මගෙහි(ධාවන පථයෙහි) දකුණු පැත්තට වන්නට සිට යෂ්ඨිය ලබා ගැනිම මෙහිදි සිදුවේ. මෙහිදි ධාවන පථයේ ඇතුලත පැත්තෙන් යෂ්ඨිය ලබා ගන්නා පුද්ගලයා යෂ්ඨිය වම් අතින් ලබා ගැනිම සිදුකරයි.

<u>පිටත මාරු ක්‍රමය</u>

19. යෂ්ඨිය ලබන ක්‍රීඩකයා සෑම විටම යෂ්ඨිය ලබා ගැනිම දකුණතින් සිදු කරන අතර ධාවන මගෙහි වම් පැත්තට වන්නට සිට ගෙන යෂ්ඨිය ලබා ගනී. මෙය පිටත මාරු ක්‍රමය වේ.

<u>මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය</u>

20. යෂ්ඨි හුවමාරු අවස්ථාවේදි ඇතුලත මාරුව හා පිටත මාරුව යන ක්‍රම දෙකම භාවිතා කෙරේ මෙය මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි. බැටන් එක ලබා ගැනිමට සිටින ක්‍රම අතරින් මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය වඩාත් හොඳම ක්‍රමය ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙහදි බැටන් එක ලබා ගැනිම පළමු හුවමාරුව වමින්දෙවන හුවමාරුවේදි දකුණින් තෙවන හුවමාරුවේදි වමින් ආදි ලෙස මාරුවෙන් මාරුවට සිදුවේ.

21. මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමයේ විශේෂ ලක්‍ෂණයක් වන්නේ යෂ්ඨිය ලබාගන්නා ධාවකයා අතින් අතට එය මාරු නොකර ලබා ගන්නා අතෙහිම රැගෙන යාමයි.

<u>සහාය තරග සඳහා අදාල නිති රිති</u>

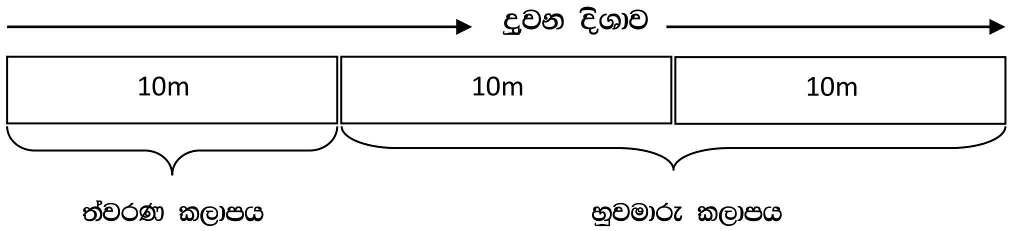
22. කෙට්දුර දිවීමේ තරග වලට අදාල සියලු නීති රීති මෙයට අදාල වේ. ඊට අමතරව පහත නිති රිතිද සහය තරග සඳහා අදාල වේ.

අ. යෂ්ඨිය:- දිග 28 - 30cm වේ.

ආ. වට ප්‍රමාණය 12 - 13cm වේ.

ඇ. බර 50g ට අඩු නොවිය යුතුය.

හුවමාරු කලාපය



අ. තරග ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ධාවකයාගේ අතෙහි යෂ්ඨිය තිබිය යුතුය.

2. යෂ්ඨි හුවමාරුව මීටර් 20 කලාපය තුල පමණක් සිදුවිය යුතුය. හුවමාරු වන අවස්ථාවේදී යෂ්ඨිය පමණක් කලාපය තුල තිබීම සලකා බැලේ. ක්‍රීඩකයා ඒ තුල නොසිටීම බල නොපායි.

3. යමෙකු අතින් යෂ්ඨිය බිම වැටුනහොත් ඔහු විසින්ම අහුලාගත යුතුය.

4. 100 x 4 තරගවලදී තමන්ට හිමි ධාවන පථයේම ක්‍රීඩකයන් සිව් දෙනාම ධාවනය කල යුතුය. 400 x 4 තරගවලදී අඩකව 3 ක් මුල් ධාවකයන් තම මංතීරුවෙහි ධාවනය කල යුතුය.

5. ධාවකයන් තමන්ට අයත් මංතිරුව හුවමාරු කලාපය තුල සිටිය යුතුය. මීටර් 400 x 4 තරග මීටර් 400 ධාවන පථයක පැවැත්වෙන විට දෙවන හෝ තුන්වන ධාවකයන් පළමු මංතිරුවේ දුවන අවස්ථා වලදී අදාල වටයේ මුල් මීටර් 200 අවසන් කරන විට තිබූ අනුපිළිවෙල අනුව හුවමාරු කලාපය තුල සිටිය යුතුය.

6. යෂ්ඨිය ලබා දීමෙන් පසු අනෙක් සියලුම ක්‍රීඩකයන් තමන් පසුකර යනතුරු තම ධාවන තිරුවේ රැඳී සිටිය යුතු වේ.

7. යෂ්ඨිය ලබාදීමෙන් පසු එය ලබාගත් ක්‍රීඩකයා තල්ලු කිරීම හෝ වෙනයම් අන්දමකින් අමතර සහය ලබාදීම නොකල යුතුය.

8. කණ්ඩායමකට තරගකරුවන් සිව් දෙනෙකු අමතරව දෙදෙනෙකු යොදා ගත හැක. ක්‍රීඩකයෙක් එක් වටයකදී තරග කිරීමෙන් පසු ඔහු වෙනුවට ආදේශකයෙකු යෙදුවේ නම් පළමු තරගකරුට නැවත තරග කල නොහැක.

3. <u>තරග විනිශ්චය</u>

සාමාන්‍ය ධාවන තරගයකදී යොදා ගන්නා විනිශ්චයකරුවන්ට අමතරව හුවමාරු කලාපවල ආරම්භක හා අවසන් ඉම් ඉරි පරීක්‍ෂා කිරීම සඳහා අතිරේක විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනා බැගින් යොදා ගත යුතුය. මෙහිදී විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයකි.

1. ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා යෂ්ඨිය ධාවකයා අත රැඳී තිබේද

2. යෂ්ඩි හුවමාරුව කලාපය තුලදි පමණක් සිදුවේද

3. යෂ්ඩිය බිම වැටුනහොත් ඔහු විසින්ම අහුලාගනු ලැබුවේද

4. ධාවකයන් තමන්ට හිමි මංතිරුවලට ධාවනය කලේද

5. ධාවනයේදි හෝ හුවමාරුවේදි අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන්ට බාධාවක් වුයේද

6. තම සහායකයන්ට අමතර සහයක් ලබා දෙන්නේද

කඩුලු පැනිම

1. හැඳින්වීම

1. කඩුලු මතින් දිවීමේ තරග ඉසව් 03 කි.
    1. මීටර් 100 කාන්තා
    2. මීටර් 110 පිරිමි
    3. මීටර් 400 කාන්තා/පිරිමි

2. කඩුලු පැනිමේ නිති

අනෙකුත් ධාවන ඉසව් සඳහා බලපාන සියලු පොදු නිති බලපාන අතර මෙයට ආවේනික නිති කිහිපයක්ද ඇත.

1. මෙහිදි හිතාමතා කඩුල්ල බිඳ හෙලිය නොහැක.
2. පාදය කඩුල්ලේ පැත්තෙන් ගැනිම වරදකි.
3. කඩුලු මග හැර යා නොහැක.

තරගය	කඩුල්ලේ උස	කඩුලු සංඛ්‍යාව	ආරම්භයේ සිට පළමු කඩුල්ලට ඇති දුර	කඩුලු දෙකක් අතර දුර	අවසන් කඩුල්ලේ සිට අවසන් රේඛාවට ඇති දුර
100 m	0.838m	10	13m	8.5m	10.5m
110 m	1.067m	10	13.72m	9.14m	14.2m
400 m	Men – 0.914m Wom – 0.762m	10	45m	35m	40m
බාධක තරගය	Men – 0.914m Wom – 0.762m	35	-	80m	-

බාධක දිවීම:- බාධක දිවීම සම්පූර්ණ කඩුලු සංඛ්‍යාව 28ක් හා ජල බාධක 7 ක් ඇත. ජල බාධකය මීටර් 3.66 x මීටර් 3.66 හා ගැඹුර 50 cm ප්‍රමාණයෙන් යුක්ත වේ.

පැනීම්

1. හැඳින්වීම

පැනීම් ඉසව් වල වැදගත්ම කාරණය පියාසර දුර ප්‍රමාණයයි. එය වැදගත් සාධක 4 ක් මත රඳා පවති.

1. නික්මීමේ වේගය
2. නික්මීමේ කෝණය
3. නික්මීමේ උස
4. වාත ප්‍රතිරෝධය

අ. දුර පැනීම

දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රධාන කොටස් 04 කි.

1. අවතීර්ණ ධාවනය
2. ඉපිලීම
3. පියාසරිය
4. පතිතවීම

2. දුර පැනීමට අදාල නීති රීති.

1. තරඟකරුවන් 8 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සිටින විට එක් අයෙකුට අවස්ථා 03ක් හිමිවන අතර ඉන් තෝරාගත් හොඳම 8 දෙනාට අමතර පැනීම් අවස්ථා 3 ක් හිමිවේ. ඒ අනුව ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගනී.

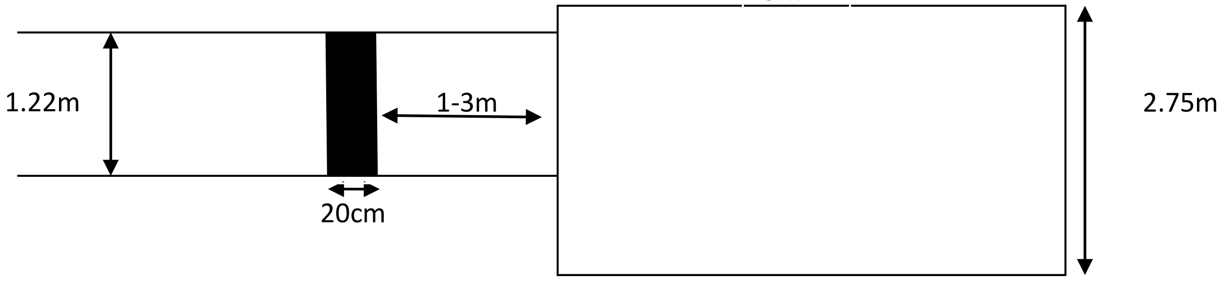
2. පහත දැක්වෙන පැනීම් වාර්ථා නොකෙරේ.

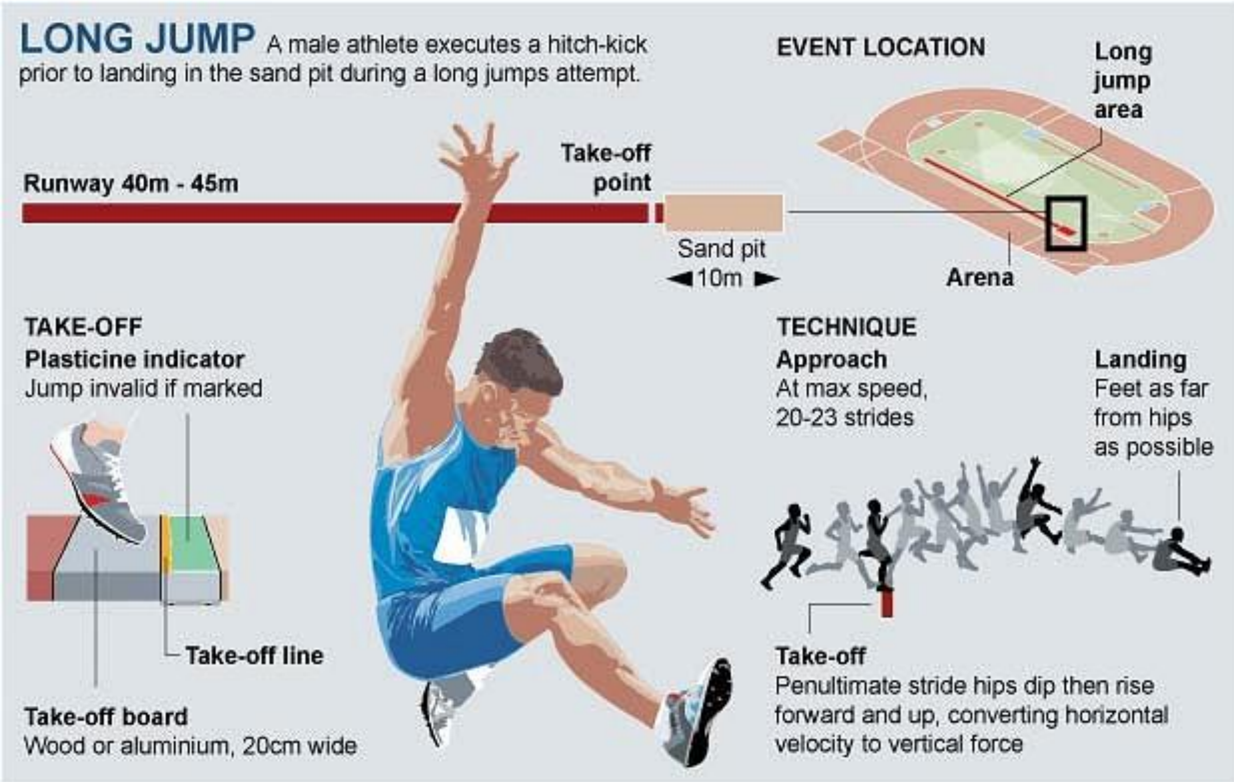
   I. පැනීමේ නික්මුම් රේඛාවෙන් ඉදිරි සපර්ශ කිරීම.
   II. නික්මුම් පුවරුවෙන් පිටතින් නික්මීම ලබා ගැනීම.
   III. පතිත වීමේදී පතිත වූ ස්ථානයට වඩා නික්මුම් පුවරුවට ආසන්න පතිතවීමේ ප්‍රදේශයෙන් පිටත ස්ථානයක් ස්පර්ශ කිරීම.
   IV. පතිත වීමෙන් පසු පතිතවීමේ පිට්ය හරහා ආපසු ඇවිදගෙන යාම.
   V. පැනීමේදී කරනම් ගැසීම.

3. තරඟකරු පතිත වීමෙන් පසු ශරීරයේ ඕනෑම කොටසක් පතිත වීමේ පිට්යේ නික්මුම් පුවරුවට ආසන්නම ස්ථානයේ පතිත වී නම් මැනුම් කරනුයේ එම ස්ථානයේ සිටය. මෙහිදී එම ලක්ෂයේ සිට නික්මුම් පුවරුවේ ඉදිරි දාරයට හෝ එම දාරය දිගේ දික්කල රේඛාවට මැනීම් සිදු කරයි.

4. පනින ලද පැනීම් වලින් තම හොඳම පැනීම ස්ථාන තේරීමේදී සලකා බැලේ.

5. ක්‍රීඩකයින්ට පැනීම සඳහා අංකය කථා කල මොහොතේ සිට තත්පර 90 ක කාලයක් ලැබේ.





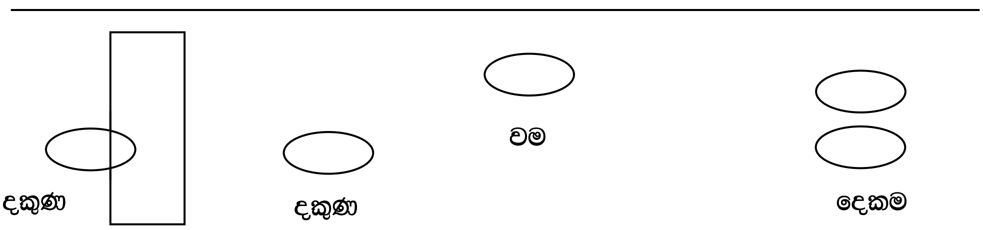
තුම්පිම්ම

1. හැඳින්වීම

1. දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියට සමානව කොටස් 05කට මෙයද බෙදා දැක්විය හැකිය.

   1 අවතීර්ණ ධාවනය
   2 කුන්දුව
   3 පියවර
   4 පැනීම
   5 පතිතවීම

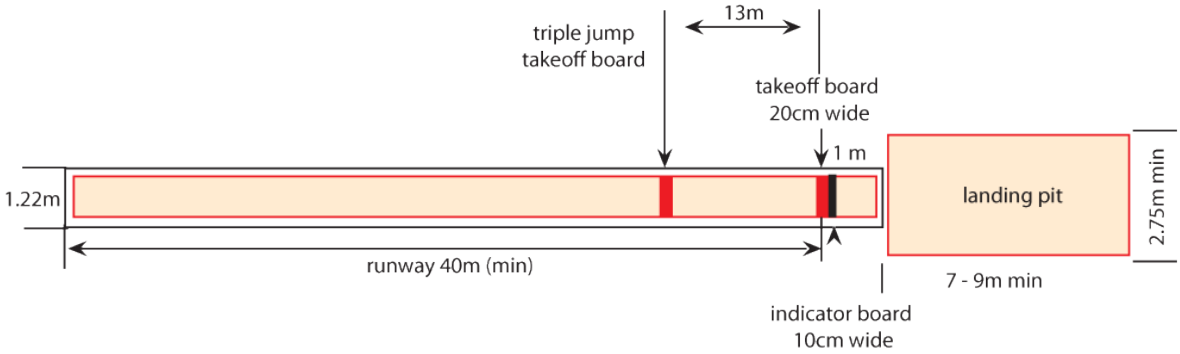
පිවිසීමේ ධාවනයේ අවසන් අවස්ථාවත් සමග ආරම්භ වනුයේ පළමු පැනීම හෙවත් කුන්දුවයි. නික්මුණු පාදයම නැවත පතිත කර කුන්දු පැනීම කල යුතුය. දෙවන අවස්ථාව වනුයේ විරුද්ධ පාදය හැකිතරම් ඈත තබා පියවර පැනීමයි. ඊලග අවස්ථාව පියාසරියෙන් පසු පාද දෙකකින් පතිත විමයි.



2. තුම්පිම්මට අදාල නීති

මේ සඳහා දුර පැනීමේ නීති ඒ අන්දමින්ම බලපාන අතර පහත සඳහන් නීතිද බලපායි.

I. කුන්දුව - පියවර - පැනීම අනුපිලිවෙලින් සිදුවිය යුතුය.
II. පැනීම් වලදි පතිත නොවන පාදය පොලවේ වැදිම වරදකි.
III. ඉපිලුනු පාදය පළමුව පතිත කිරීමෙන් දෙවනුව විරුද්ධ පාදය පතිත කිරීමත් අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවිය යුතුය.



උස පැනීම

1. හැඳින්වීම

උස පැනීමද අවස්ථා 4ක ක්‍රියාවලියන්ගේ එකතුවකි.

1. අවතීර්ණ ධාවනය
2. නික්මීම
3. හරස් දණ්ඩ තරණය
4. පතිත වීම.

උස පැනීම සඳහා විවධ ශිල්පීය ක්‍රම උපයෝගී කර ගනී

1. කතුරු පිම්ම
2. පෙරදිගක්‍රමය
3. බටහිර ක්‍රමය
4. ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
5. ජ්ලොප් ක්‍රමය

2. උස පැනීම සඳහා වූ නීති

1. සෑම වටයක් අවසානයේදීම හරස් දණ්ඩ ඔසවන අවම උස සෙන්ටි මීටර් 2 කි.

2. ක්‍රීඩකයා ඉපිලීම ලබාගත යුත්තේ තනි පාදයෙනි.

3. තරගය ආරම්භ කල පසු පුහුණුවීම සඳහා ප්‍රදේශය යොදා ගත නොහැක.

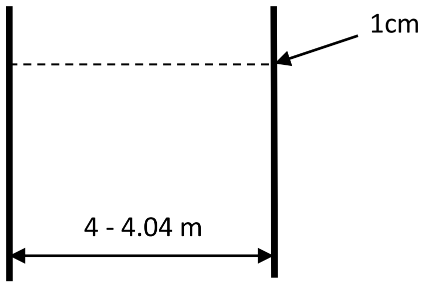
4. ක්‍රීඩකයෙකුගේ පැනීමක් අසාර්ථක වනුයේ

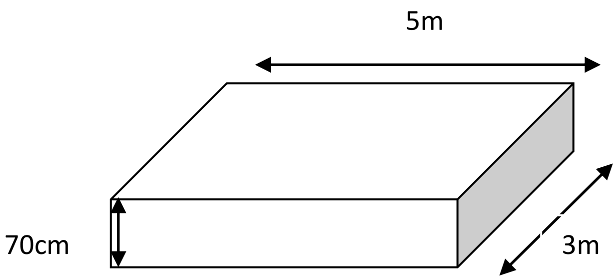
   1. පැනීමේදී හරස් දණ්ඩ ආධාරක වලින් ඉවත් වීම.

   2. හරස් දණ්ඩ තරණයට මත්තෙන් කණු පිහිටි තලයෙන් ඔබ්බෙහි වූ භූමියේ (පතිත වීමේ ප්‍රදේශය ඇතුලත්ව) ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසක් ස්පර්ශ වීම.

5. එක් උසක් තරණයට ක්‍රීඩකයෙකුට අවස්ථා 3 ක් ලැබේ. අසාර්ථක අවස්ථා 1 ක් හෝ 2 කින් පසුව 3 වන අවස්ථාව ලබා නොගෙන ඊලග වැඩි උසට යාමට ක්‍රීඩකයාට හැකි විය. එහෙත් එවැනි අවස්ථාවක එම වැඩි උස සඳහා ලැබෙන්නේ එක් අවස්ථාවකි. පළමු උස සඳහා උත්සහ කලේ එක් වරක් නම් අවස්ථා 2 ක් ලැබේ.

6. තම අංකය කැඳවූ මොහොතේ සිට තත්පර 90 ක කාලයක් තුළදී පැනීම කල යුතුය. අවසානයේ ක්‍රීඩකයන් 2 ක් හෝ 3 ක් ඉතිරි වී ඇති විට තත්පර 180 ක් ලැබේ. එක් ක්‍රීඩකයෙකු පමණක් තව දුරටත් ක්‍රීඩා කරයි නම් තත්පර 300 ක කාලයක් ලැබේ.





උස පැනීමට භාවිතා කරන මෙට්ටය

- හරස් දණ්ඩ 4m හෝ 4.002 විය හැකිය.
- කණු 2 අතර දුර 4m සිට 4.04 දක්වා වේ.
- ධාවන මාවත 15m අරයෙන් යුත් ප්‍රදේශයක් විය යුතුය.
- පනින උසට වඩා 10cm වැඩිපුර කණු උස්විය යුතුය.
- උස පනින කොටසේ නැග්ම 1:250 ට වැඩි නොවිය යුතුය.

රිටි පැනීම

1 හැඳින්වීම

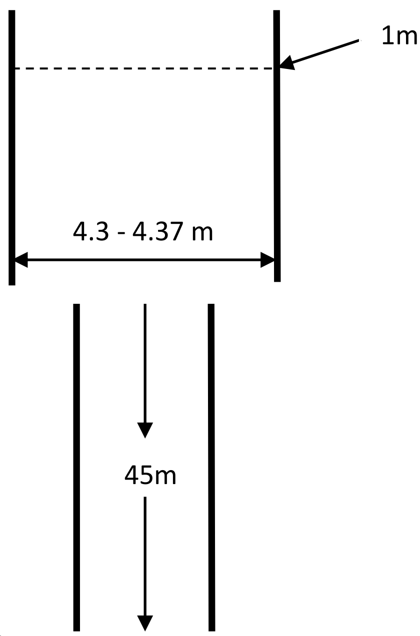
රිට් පැනීමේදි රිටක් උපයෝගි කරගනිමින් පොලවේ වළලා ඇති රුකුල් පෙට්ටියට ගසා ඉපිලි හරස් දණ්ඩ තරණය විශේෂත්වයයි. මෙම ක්‍රියාවලියද කොටස් 4කට බෙදා දැක්වේ.

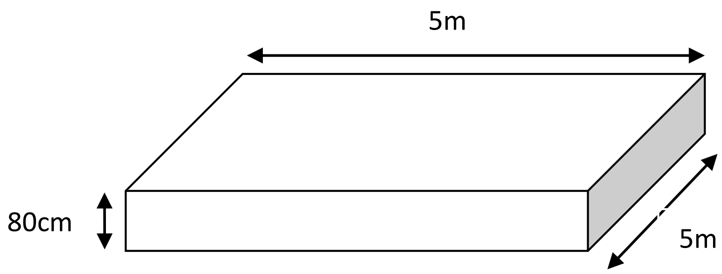
I. අවතීර්ණ ධාවනය
II. රුකුල් පෙට්ටියට ගසා නික්මීම
III. හරස් දණ්ඩ තරණය
IV. පතිත වීම

2. රිට් පැනීමට අදාල විශේෂ නීති

උස පැනීමට අදාල සෑම නීතියක්ම මේ සඳහාද අදාල වේ. ඊට අමතරව පහත සඳහන් නීතිද එයට අදාල වේ.

1. සෑම වටයක් අවසානයේදීම හරස් දණ්ඩ ඔසවන උස 5ජප කි.
2. හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීම සඳහා පොලවෙන් නික්මීමෙන් පසු රිට අල්ලා ඇති පහල අත ඉහල අතට ඉහලින් ඇල්ලීමද ඉහලින් අල්ලාගත් රිටේ ඉහලින් ඇල්ලීමද කල නොහැක.
3. අත්ල හෝ ඇඟිලි වෙලුම් පටි වලින් වෙලීම කල නොහැක.
4. අංකය කැඳවූ මොහොතේ සිට විනාඩි 2 ක් ඇතුලත පැනීම කල යුතුය. අවසානයේ දෙදෙනෙක් හෝ තිදෙනෙක් ඉතිරිවී සිටිනම් විනාඩි 4 ක් ලැබේ. එක් අයෙක් පමණක් සිටිනම් විනාඩි 6 ක් ලැබේ.





වසි කිරීම

1. හැඳින්වීම

. විවිධ නීති වලින් පාලනය කරන විශේෂිත ක්‍රම වලට සිදු කරන විසි කිරීම් කිහිපයක් මලල ක්‍රීඩවේ ඇත. එනම්.

1. කවපෙත්ත
2. යගුලිය
3. හෙල්ල
4. මිටිය

2. විසිකිරීම් සඳහා පොදු නීති

1. තරගය සඳහා තරගකරුවන් 8 කට වඩා සිටින විට එක් අයෙකුට අවස්ථා 3 බැගින් ලබා දී ඉන් හොඳම 8 දෙනා තෝරා ඔවුන්ටද අවස්ථා 3 ක් ලබා දේ.
2. තරගය ආරම්භ කිරීමට පෙර සෑම තරගකරුවෙකුටම පුහුණුවීම් අවස්ථා 2 ක් විනිසුරුගේ අනුදැනුම පරිදි ලබා දේ.
3. තරගය ආරම්භ කල පසු ක්‍රීඩා ප්‍රදේශය තුල උපකරණ ඇතිව හෝ නැතිව පුහුණුවීම් කල නොහැක.

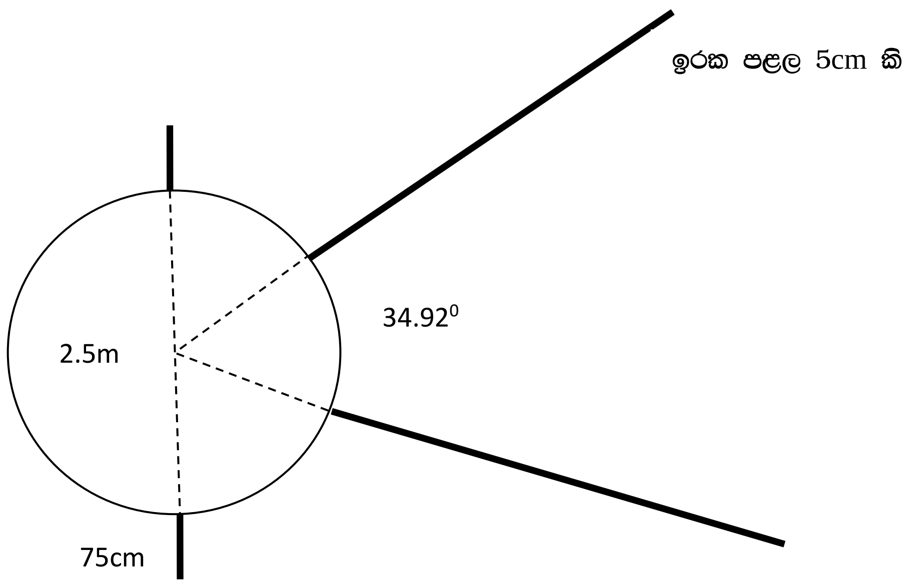
4. විසිකිරීම පතිත විය යුත්තේ සීමා සලකුණු කර ඇති රේඛා දෙකේ ඇතුලත දාරයට ඇතුල් පැත්තෙනි.
5. සෑම නිවැරදි විසි කිරීමක්ම මැනිය යුතු අතර විසිකිරීම් පිටිය දෙසට ආසන්නම ලක්‍ෂයේ සිට කවයේ කේන්ද්‍රය දක්වා මිණුම් පටිය ඇඳ පරදිය රේඛාවේ හෝ නැවතුම් පුවරුවේ ඇතුල් පැත්තේ දාරයට පියවීම කල යුතුය.
6. පෞද්ගලික උපකරණ තරගයේ භාවිතා කල නොහැක.
7. අත් ආවරණ පැලදිය නොහැක.
8. අංකය කැඳවූ මොහොතේ සිට තත්පර 90 ක් තුල විසිකිරීම් කල යුතුය.
9. බඳ පටියක් පැලදීමට අවසර ඇත.

කවපෙත්ත විසි කිරීම

1. හැඳින්වීම

කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ක්‍රියාවලියද කොටස් කිහිපයකට බෙදා දැක්වේ.

I. කවපෙත්ත ග්‍රහණය කිරීම
II. මූලික සූදානම
III. භ්‍රමණ අවස්ථාව
IV. මුදා හැරීම
V. පශ්චාත් ඉරියව්ව

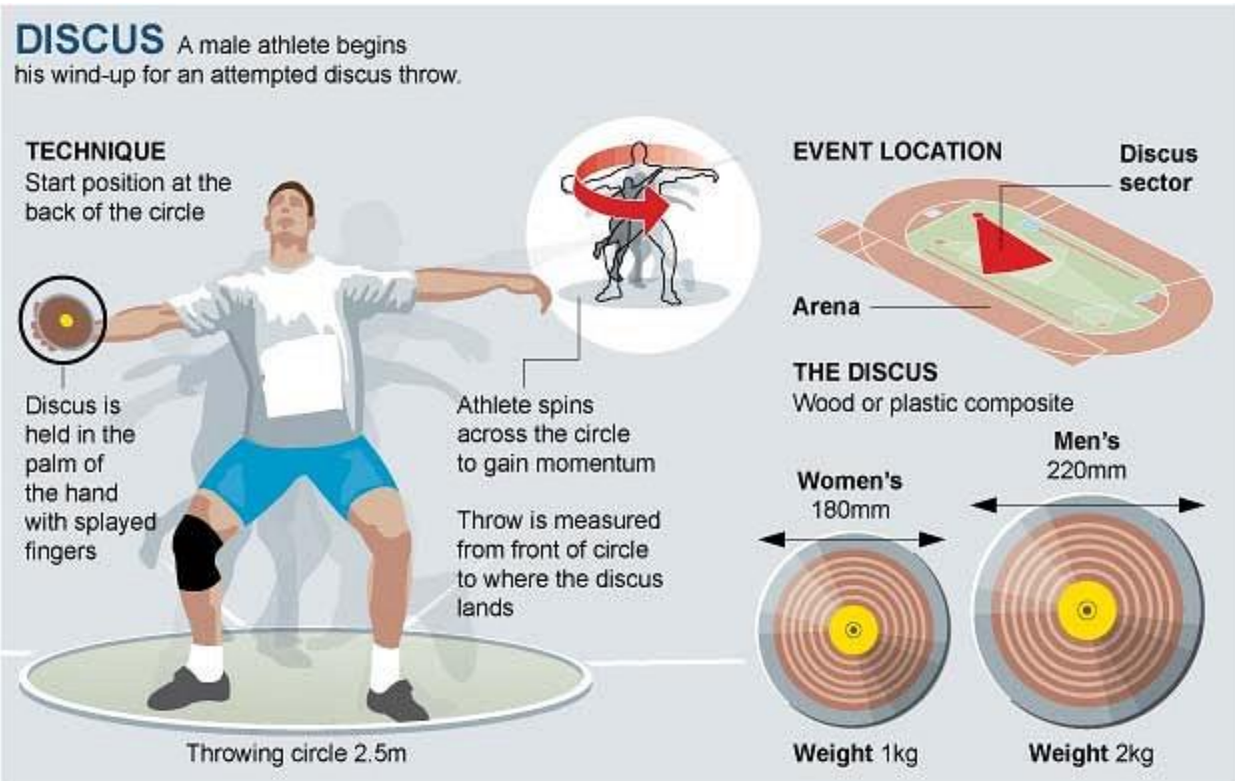


කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය

2. කවපෙත්ත විසි කිරීමට බලපාන නීති

1. කවපෙත්ත විසිකිරීම ඇරඹිය යුත්තේ කවය තුල ස්ථාවර වීමෙන් අනතුරුවය.
2. අත්ල ටේප් කිරීම හෝ අත් ආවරණ භාවිතා කල නොහැක.
3. විසිකිරීම් කවයේ යකඩ පට්ටමේ ඇතුලත පෘෂ්ඨය ස්පර්ශ විය හැකි වුවද පට්ටම මතුපිට හෝ ඉන් ඉදිරි ප්‍රදේශය ස්පර්ශ කල නොහැක.
4. කවපෙත්ත බිම පතිත වන තුරු කවයෙන් පිටතට නොයා යුතුය. කවයෙන් පිටවිය යුත්තේද කවයේ පසුපස භාගයෙනි.

වයස් සීමාව	කවපෙත්තේ බර(පිරිමි)	කවපෙත්තේ බර(කාන්තා)
අවුරුදු 15න් පහල	01Kg	01Kg
අවුරුදු 17න් පහල	01Kg	01Kg
අවුරුදු 19න් පහල	1.5Kg	01Kg
විවෘත	02Kg	01Kg



යගුලිය දැමීම

1. හැඳින්වීම

යගුලිය වැඩිදුරක් යැවීම සඳහා සාධක කිහිපයක් බලපායි.

- නිකුත් කරනු ලබන වේගය හා කෝණය
- යගුලිය පිහිටන උස සහ වායු ප්‍රතිරෝධය

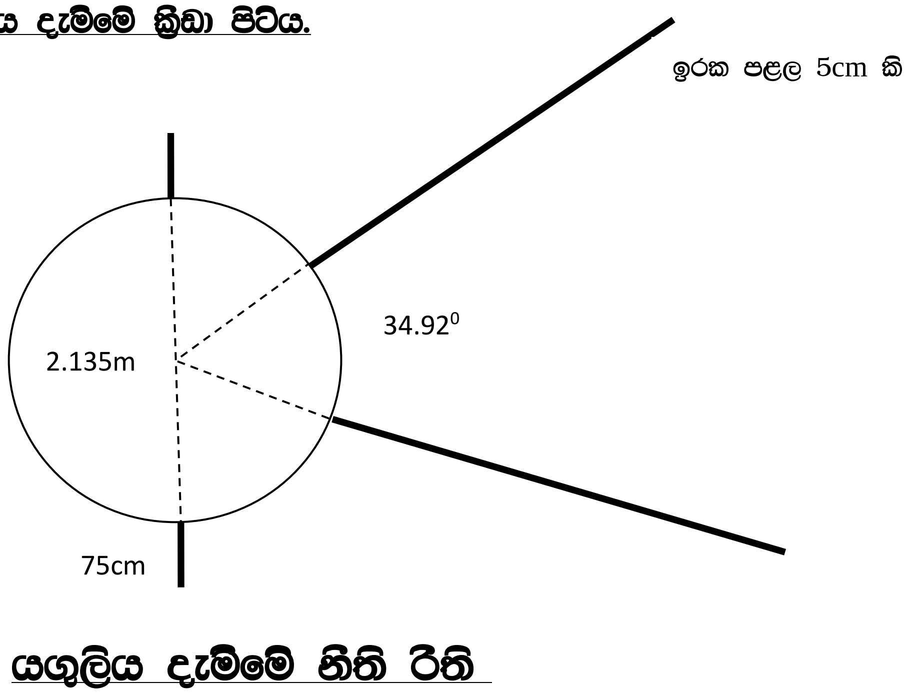
යගුලිය දැමීමේ ප්‍රධාන ශිල්පීය ක්‍රම 2 කි.

- රේඛීය ක්‍රමය
- භ්‍රමණ ක්‍රමය

යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයන්ද කොටස් වලට බෙදා විග්‍රහ කල හැකිය.

I. සූදානම
II. භ්‍රමණ අවස්ථාව
III. ජව අවස්ථාව
IV. මුදා හැරීම හා යථා තත්වයට පත් වීම.

යගුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩා පිටිය.



2. යගුලිය දැමීමේ නීති රීති

විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා වූ පොදු නීති වලට අමතරව පහත නීති රීතිද යගුලිය දැමීම සඳහා බලපායි.

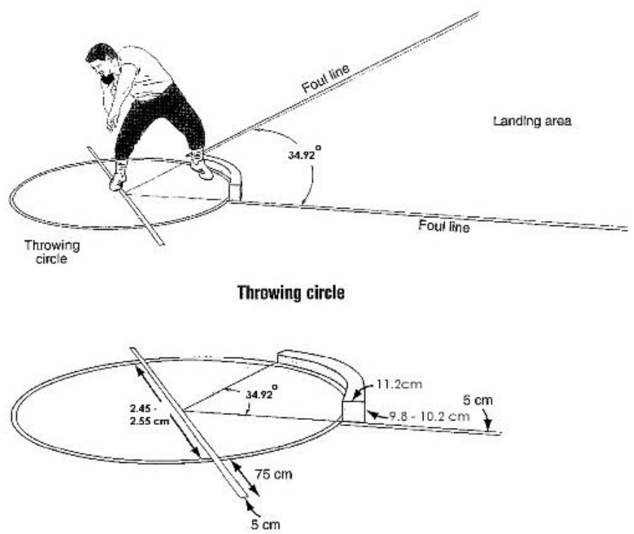
1. යගුලිය දැමිය යුත්තේ කවය තුල ස්ථාවර වීමෙන් පසුවය. උරහිස ආසන්නයේ තබාගෙන එක් අතකින් පමණක් දැමිය යුතුය. යගුලිය තබාගත යුත්තේ හක්කට යටින් ගෙල මුල උරස් ඇටයට ඉහලිනි. විසිකරන අවස්ථාවේදී අත පහලට හෝ පිටුපසට ගෙන යා යුතුය.

2. කවය වටා ඇති යකඩ පට්ටමේ ඇතුල් දාරය පමණක් ස්පර්ශ කල හැකි අතර එය මතුපිට හෝ ඔබ්බට යා නොහැක.

3. යගුලිය බිම පතිත වීමට ප්‍රථම කවයෙන් පිට නොවිය යුතුය.

4. කවයේ පසුපස අර්ධයෙන් පිටවිය යුතුය.

වයස් සීමාව	යගුලියේ බර(පිරිමි)	යගුලියේ බර(කාන්තා)
15න් පහල	04 Kg	04 Kg
17න් පහල	04.54 Kg	04 Kg
19න් පහල	5.44 Kg	04 Kg
විවෘත	7.26 Kg	04 Kg



හෙල්ල විසි කිරීම

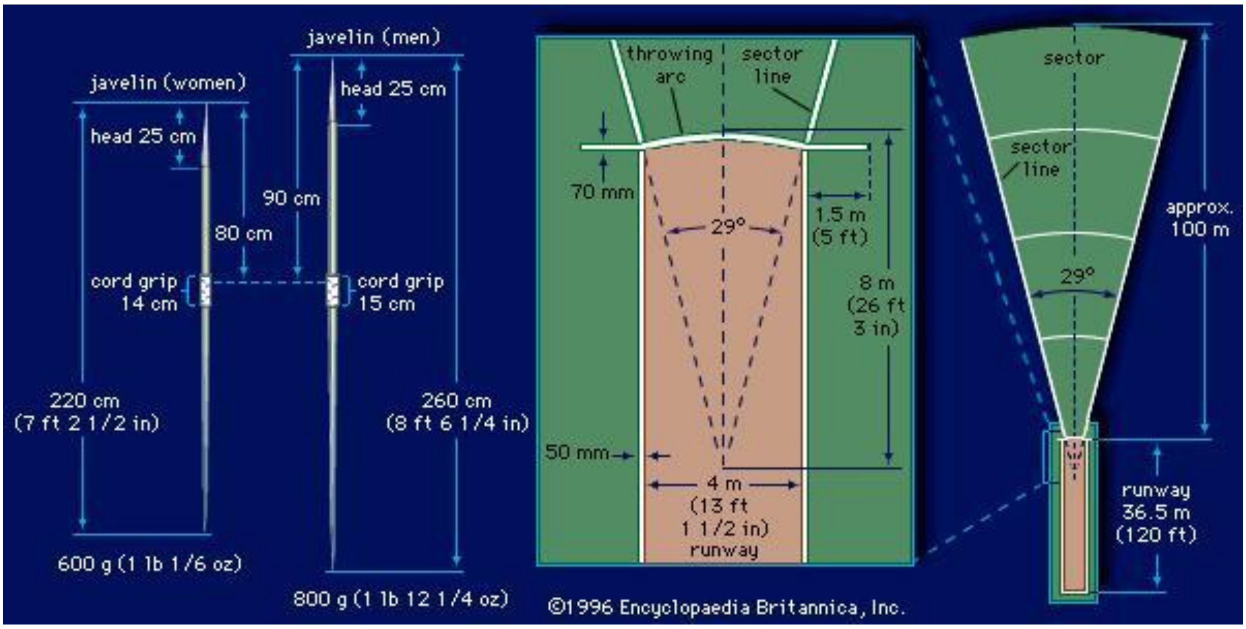
1. හැඳින්වීම

හෙල්ල විසි කිරීමේදී කොටස් වශයෙන් ගෙන දැක්විය හැකිය.

I. ග්‍රහණය කිරීම
II. අවතීර්ණ ධාවනය
III. අවසන් පියවර

IV. හෙල්ල පසුපසට ඇදීම
V. මුදා හැරීම
VI. පශ්චාත් ඉරියව්ව

හෙල්ල විසිකිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය



2.

හෙල්ල විසි කිරීමේදී බලපාන නීති

විසිකිරීම් ඉසව් සඳහා බලපාන පොදු නීති වලට අමතරව පහත නීති බලපායි.

1. හෙල්ල අල්ලාගත යුත්තේ වෙලුමෙනි. එය උරහිසට ඉහලින් හෝ විසි කරන බාහුවේ උඩ කොටසට ඉහලින් විසි කල යුතුය.

2. හෙල්ලය බිම පතිත වීමේදී එහි ලොහමය තුඩ ප්‍රථමයෙන් බිම පතිත විය යුතුය.

3. ඉදිරි චාපයේ හෝ ඉන් ඉදිරියේ හෙල්ල මුදා හැරීමේදී ස්පර්ශ කිරීම වරදකි.

4. හෙල්ල විසිකිරීම සඳහා දිව්මේදී හෝ මුදා හරින අවස්ථාවේ විසිකරන දිශාවට සම්පූර්ණයෙන් පිටුපස හැරවීම කල නොහැක.

5. හෙල්ලය විසි කිරීමෙන් අනතුරුව එය බිම පතිත වන තෙක් පිටියෙන් ඉවත්විය නොහැක.සිරුර ස්ථාවර අවස්ථාවට ආ පසු මීටර් 4 ක් පසුපසින් ඇති කෙටි ඉරට පසුපසින් ඉවත්විය හැක.

6. තරගකරු විසිකල හෙල්ලය ආරම්භක ස්ථානය වෙත ආපසු විසි නොකල යුතු අතර එය ගෙනවිත් දිය යුතුය.

විවිධ වයස් සීමාවන් සඳහා යොදා ගන්නා හෙල්ලයේ බර

වයස් සීමාව	හෙල්ලයේ බර (පිරිමි)	හෙල්ලයේ බර (කාන්තා)
15න් පහල	600 g	600 g
17න් පහල	600 g	600 g
19න් පහල	800 g	600 g
විවෘත	800 g	600 g