

මුෂ්ඨී ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාව

හැඳින්වීම

1. මුෂ්ඨී ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාව දැන්වල මුෂ්ඨීය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් මෙම ක්‍රීඩාව කරනු ලබයි. ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ප්‍රචලිතව පවතින මෙම ක්‍රීඩාව තුලින් ක්‍රීඩකයෙකු තුල ඇති ධෛර්‍ය, ශක්තිය, දරුගැනීම පිලිබිඹු වේ. ක්‍රීඩකයෙකුට මුෂ්ඨී ප්‍රභාර ශිල්පීය ක්‍රම ඉගෙනීම සදහා බොහෝ කලක් ගතවේ.

ලෝක ඉතිහාසය

2. මුෂ්ඨී ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාව ඇත අතිතයේ සිට පැවත එන ක්‍රීඩාවකි. වසර 5000 කට පෙර ඉරාකයේ ආරම්භ වූ බව සදහන් වේ. පසුව ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර මෙම ක්‍රීඩාව ප්‍රචලිත විය. පළමුව මෙම ක්‍රීඩාව කලේ මුහුණට මුහුණලා නාසය ඇල්ලීමය. පසුව 1968 දී මාක්ස් කුවින් වෙරී නව මුහුණුවරකින් මෙම ක්‍රීඩාව කර ඇත. දැන්වල මුෂ්ඨීය පමණක් ප්‍රයෝජනයට ගෙන ප්‍රභාර එල්ල කිරීමට පුරුදු කර ඇත. මෙයින් ලේ ගැලීම් තුවාල වීම් වැලැක්වීම් සදහා සම් වැනි ආවරණ වලින් සැදුම්ලත් උපකරණ භාවිතා කරන ලදී. නවතම නීති රීති අනුව පැවැත්වෙන තරගයක් පොප් විලිටෙක්ස් රිතඩ් විසින් 1920 දී ලොවට හදුන්වා දෙන ලදී. 1929 දී ප්‍රථම මුෂ්ඨී ප්‍රභාරක තරගාවලියක් විලියම් වෙල්ටර් හෝවි නමින් පැවැත්වීය. මෙම තරගයේ තරග කරුවන් වූයේ ජැකි ඩෙන්සයිට් සහ ජෝර්ජ් කැලෝන්ටර්ස් ජයග්‍රහණය කලේ ජැකි ඩෙන්සයිට් විසිනි.

ශ්‍රී ලංකා ඉතිහාසය

4. 1914 දී ප්‍රථම වතාවට ශ්‍රී ලංකාවට මුෂ්ඨී ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාව හදුන්වා දෙන ලද්දේ දෙඩොගල් ඔබේසේකර මහතා විසිනි. 1921 දී (අමවර්) බොක්කින් ඇසෝසියේෂන් නමින් ලංකාවේ ප්‍රථම ආයතනික මුෂ්ඨී ප්‍රභාරක සංවිධානය පිහිටුවන ලදී.

5. වෘත්තීය මුෂ්ඨී ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාව මෙම ක්‍රීඩාව කරනු ලබන්නේ මුදල් සදහාය. (රූප සටහන 1 බලන්න) ප්‍රාගෞෂනල් බොක්කින් මෙය ක්‍රීඩාවක වශයෙන් කරගෙන යනු ලබයි. (රූප සටහන 2 බලන්න).



රූප සටහන 1



රූප සටහන 2

සීමාන්විතයි

6. මෙම ක්‍රීඩාසිද්ධ කිරීමේදී විවිධ ඉරියව් යටතේ සිදු කරනු ලබයි එනම් (රූප සටහන 3,4 හා 5 බලන්න)

අ. Upright stance



රූප සටහන 3

ආ. Semi-crouch



රූප සටහන 4

ඇ. Full crouch



රූප සටහන 5

7. මෙම ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයන් විසින් ප්‍රභාට ඵල්ල කිරීමේදී ප්‍රතිවාදියා වෙනුවෙන් ඵල්ල කරනු ලබන ප්‍රභාටක පහරවල් පවතිනව අතර, එය පහත සඳහන් පරිදි වේ: (රූප සටහන 6, 7, 8, 9, 10 හා 11 බලන්න)

අ. Cross - in counter



රූප සටහන 6

ආ. Hook -punch with a looping



රූප සටහන 7

ඇ. Uppercut



රූප සටහන 8

ඈ. Short straight-punch—
in short range and close range



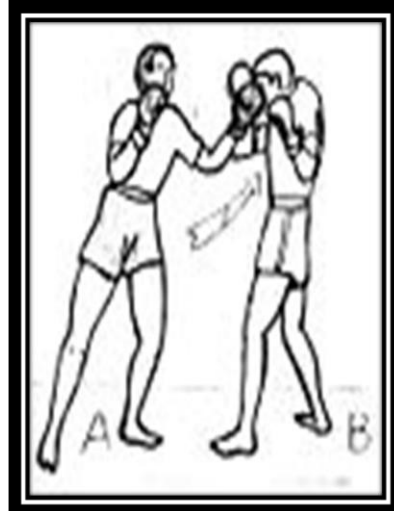
රූප සටහන 9

ඉ. Cross-counter (counter punch)



රූප සටහන 10

ඊ. Half uppercut - a combination of a wide uppercut/straight punch



රූප සටහන 11

8. මෙම ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයන් විසින් ප්‍රහාර වල්ල කිරීමේදී ප්‍රතිවාදියා වම ප්‍රහාරක පහරවල් මග හැරීම සඳහා භාවිත කරන උපක්‍රමික පහරවල යොදාගනී වය පහත සඳහන් පරිදි වේ: (රූප සටහන 12, 13, 14, 15, 16, 17 හා 18 බලන්න)

අ. Slipping



රූප සටහන 12

ආ Bobbing



රූප සටහන 13

අ. Blocking(with the arms)



රූප සටහන 14

අ. Cover-Up(with the gloves)



රූප සටහන 15

ඉ. Clinching



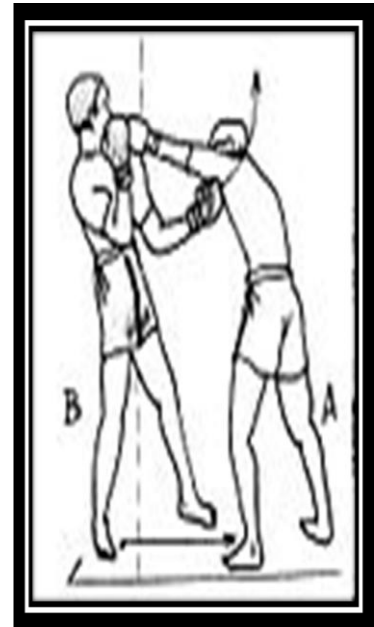
රූප සටහන 16

ඊ. Footwork



රූප සටහන 17

ෙ. Pulling away



රූප සටහන 18

9. මුස්ඩ් ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයෙකුට ක්‍රීඩාව සිදු කිරීමේ හුරු ක්‍රම දෙකක් පවති එනම්:

අ. වම.

ආ. දකුණ.

10. මුස්ඩ් ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාවේදී පහරදීමේ ක්‍රම පවතින අතර, එනම්:

අ. ස්ට්‍රේට් ලෝට්.

ආ. ස්ට්‍රේට් රයිට්.

ඇ. හුක් :- ලෝට් හුක් රයිට් හුක්.

ඈ. අපකට් :- ලෝට් අපකට් රයිට් අපකට්.

ක්‍රීඩක උපකරණ

11. වෙලුම්පටි දිග මීටර් 2.5 පළල සෙ:මී: 5 ක් සර්විකල් බැන්ඩේව් දැන් වල බැඳිය යුතුය. වෙනත් බැන්ඩේව් බැඳිය නොහැකිය. ජාත්‍යන්තර සහ ඔලිම්පික් තරගය සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට එම තරග භාර නිලධාරී තරගය ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම එම බැන්ඩේව් ලබාදිය යුතුය.

12. මුස්ඩ් ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාව සිදු කිරීමේදී ඊට අදාලව පැලඳිය යුතු ඇඳුම් ආයිතත්මි පවතින අතර, එනම්: (රූප සටහන 19 බලන්න)

අ. ක්‍රීඩකයින්ට පහසුවෙන් එහා මෙහා යා හැකි සපත්තු.

ආ. මේස් යුවල.

ඇ. මේස් බැනියමක්.

ඈ. කලවා දිග කලිසමක්.

ඉ. ගම් සිල් රබර් හෝ ප්ලාස්ටික් විය යුතුය.

ඊ. හෙඩ්ගාවි.

උ. බෝල් ගාවි.

ඌ. ටේප් බැන්ඩේව්.

එ. බොක්සින් ග්ලවුස්.

සීමාන්විතයි



රූප සටහන 19

13. මුළු ප්‍රභාරක ක්‍රීඩාවේදී ග්ලව්ස් නිතිය වශයෙන් විධානයක් පවතින අතර, එනම්:
- අ. බර කි:ග්‍රෑ: 67 පහල බර සඳහා අවුත්ස 08 (ග්‍රෑ:227) ත් ආවර්ණය භාවිතා කල යුතුය.
 - ආ. බර කි: ග්‍රෑ: 67 ඉහල බර සඳහා අවුත්ස 10. (ග්‍රෑ:287)
14. පුහුණු වීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ පවති එනම්: (රූප සටහන 20 බලන්න)
- අ. ග්ලව්ස්.
 - ආ. පන්චන් ග්ලව්ස්.
 - ඇ. ට්‍රොනින් හෙඩ්ගාඩ්.
 - ඈ. පන්චන් බැක්.
 - ඉ. පන්ච පැඩ්.
 - ඊ. බෝල ගාඩ්.



රූප සටහන 20

වේදිකාව

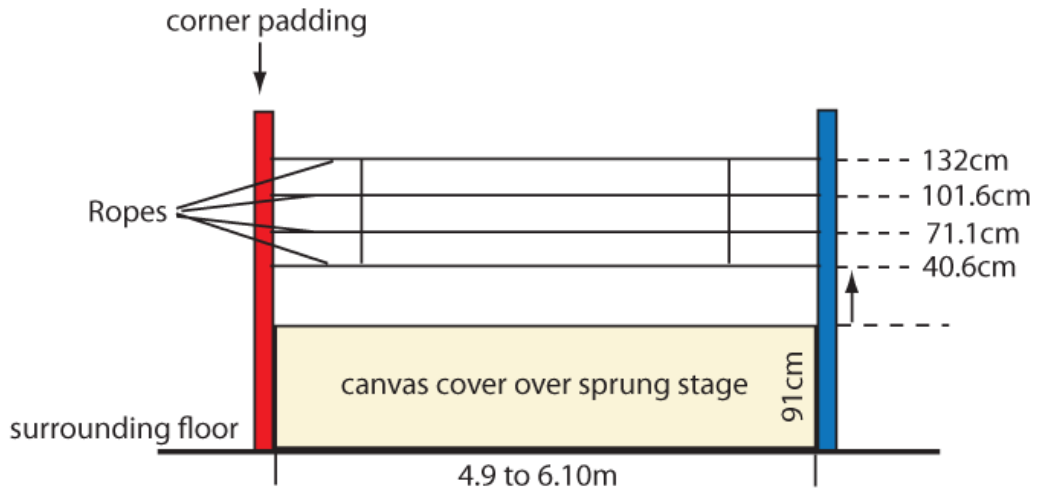
15. මෙය අඩි 16 ඩ 16 සිට 20 ඩ 20 ප්‍රමාණයේ සමචතුර ආකාරයෙන් යුතුයි. ජාත්‍යන්තර මුෂ්ඨි ප්‍රහාරක තරගයක් සඳහා සමචතුරස්‍රාකාර මුෂ්ඨි ප්‍රහාරක වේදිකාවක් තිබිය යුතුය මෙය පොලොව මට්ටමේ සිට අඩි 03 ක් හෝ 04 ක් ඉහලින් සැකසිය යුතුය කොන් 4 හි පැය 04 ක් තිබිය යුතුය වේදිකාව කැන්වස් රෙද්දක් දමා තිබිය යුතුය කඩයේ විශ්කම්භය සෙ:මි: 3 සෙ:මි: 5 ක් අතර විය යුතුය මුදු සිනිදු ආවර්ණයකින් පැය එකක් තිල් පාටින්ද එකක් රතු පාටින්ද අනෙක් දෙක සුදු පාටින්ද සකසා තිබිය යුතුය

16. වේදිකාවට නැගීම සඳහා තත්පර පඩි පෙළ 03 ක් තිබිය යුතුය එක් පඩි පෙළක් තිරක හට හා අනිත් දෙක ක්‍රීඩකයින් සඳහා වේ. සෙ:මි: 3 සෙ:මි: 4 පළල කැන්වස් රෙද්දක් වේදිකාවට තදට ඇද තිබිය යුතුය. ෆ්ලැට් ෆෝම් එකේ සිට ඉහල ලණුවට අඩි 4 අගල් 3 (සෙ:මි:130) ෆ්ලැට් ෆෝම් එකට අඩි 03 යි අගල් 04 ක් තිබිය යුතුය. ෆ්ලැට් ෆෝම් එකේ සිට යටිවි ලණුවට අඩි 1 අගල් 4 තිබිය යුතුය. ෆ්ලැට් ෆෝම් එකේ සිට දෙවන ලණුවට අඩි 2 අගල් 7.5 තිබිය යුතුය. (රූප සටහන 21 බලන්න).

17. අත් ආවරණ වල බර අවුන්ස 8, 10, 12 වශයෙන් ඇති මුෂ්ඨි ප්‍රහාර තරගයක් සඳහා පුද්ගලික අත් ආවරණ පාවිච්චි කළ නොහැක. ජ්‍යාතයන්තර මුෂ්ඨි ප්‍රහාරක සංගමයේ අනුමැතිය ලත් ආවරණ පමණක් භාවිතා කළ යුතුය. යම් ආවරණයක් ඇතුලත තිබිය යුතු අතර ලේස් කර තිබිය යුතුය. නැවත ඒවා භාවිතා කල නොහැකිය. තරග සඳහා එක් පටක අත් ආවරණයක් පැලඳිය යුතුය. ඒ අනුව වේදිකාවේදි භාවිත කලයුතු උපකරණ පවතින අතර, එනම්:

- අ. දුම්මල කඩු දමන ලද බන්දේසි දෙකක්.
- ආ. ඉදගැනීම සඳහා පොඩි පුටු දෙකක්.
- ඇ. චතුර බොතල්.
- ඈ. කෙල ගසන භාජන දෙකක්.
- ඉ. විරාම සට්ටා.

- ර. මේස සහ පුවි 07 ප්‍රචමාධාර කට්ටලයක්.
- උ. ගබඩා විකාශන යන්ත්‍ර.
- ඌ. ලකුණු පත්‍රිකා.
- එ. ස්ටේජ එකක් - ගිලන් ඇඳක්.
- ඵ. බෙල් එකක් - වොච් එකක්.
- ඹ. අන්වර් ඩවුන් ස්කොපින් සිස්ටර් පරිඝණක ලකුණු සටහන් කිරීම.



රූප සටහන 21

සමන්විතයි

18. මුළු ක්‍රීඩාව සිදුකිරීම සඳහා බර පංති පවතින අතර, එය පහත වගුවේ සඳහන් කර ඇත:

| | | |
|----|--------------------|-----------|
| 01 | ලයිට් ෆලයි වේට් | 49 ට අඩු |
| 02 | ෆලයි | 52 ට |
| 03 | බැන්ටම් වේට් | 56 ට |
| 04 | ලයිට් වේට් | 60 ට |
| 05 | ලයිට් වෙල්ටර් වේට් | 64 ට |
| 06 | වෙල්ටර් වේට් | 69 ට |
| 07 | මිඩ්ල් වේට් | 75 ට |
| 08 | ලයිට් හෙව් වේට් | 81 ට |
| 09 | හෙව් වේට් | 91 ට |
| 10 | සුපර් හෙව් වේට් | 91 ට වැඩි |

19. පළමු දින පෙ:ව: 0800 පැයේ සිට 1000 පැය දක්වා පැවැත්වෙන වෛද්‍ය පරීක්ෂණය සඳහා බර කිරීම සඳහා පෙනී සිටිය යුතු අතර එදිනම තම බර පංතිය තෝරා ගත යුතුය. බර කිරීමෙන් අනතුරුව කුසපත් ඇදීම කරනු ලැබේ. පළමු දිනෙන් අවසන් වී දෙවන සහ තුන්වන දිනවල පෙ:ව: 0800 - 0900 පැය දක්වා වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීම සඳහා සියලුම සුදුසුකම් ලත් ක්‍රීඩකයින් බර කිරීම සඳහා පෙනී සිටිය යුතුය. තරගයක් පැවැත්වෙන දිනදී සෑම තරගකරුවෙක්ම තමන්ගේ බර පන්තියේ අනුව භාරදිය යුතුය. පළමු දිනේදී තම බර පන්තියේ අනුව භාර දීමට දෙවන දිනේදී හෝ තුන්වන දිනේදී තම බර පන්තියට බර දීමට නොහැකි වුවහොත් එම තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් කරනු ගැබේ. තවද බර කිරීම් උපකරණයට ක්‍රීඩකයෙකුට නැගිය හැක්කේ එක් වාරයක් පමණි. මෙම තරගය පැවැත්වෙන දින කිහිපය තුළදී හැම තරග කරුවෙක්ම සෑම දිනකම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට සහභාගි විය යුතුය.

තරග වට

20. මුළු ප්‍රභාංක විවෘත තරගාවලියක් විනාඩි 03 වට තුනකින් සමන්විත අතර, එක් වටයක් අවසානයේදී විනාඩි එකක විවේක කාලයක් ලැබේ. ආකිතික තරග විනාඩි 02 ක වට තුනකින් සමන්විත වන අතර, වටයක් අවසානයේදී විවේක කාලයක් ලැබේ.

තිරක සහ විනිසුරුවන්

21. යුතුය. තිරක සහ විනිසුරුවන් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට සහ යෝග්‍ය සෑම ජාත්‍යන්තර තරගයකදීම එක් තිරක කෙනෙක් සහ විනිසුරුවන් පස් දෙනෙකු අනිවාර්යයෙන්ම සිටිය යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයට සහභාගි විය යුතුය.

පුරිය

22. පුරියට 03ක් හෝ පහක් සිටිය යුතුය. සභාපති සමග බොක්කිං තරගාවලිය සාධාරණ ලෙස පවත්වාගෙන යනවාද නැද්ද කියා සොයා බැලිය යුතුය.

23. විනිසුරු (තිරක) වගකීම් පවතින අතර, එනම්:

අ. ක්‍රීඩකයා ආරක්‍ෂා කිරීම තිරකගේ සම්පූර්ණ වගකීම වේ.

ආ. තිරක රාජකාරි කරනු ලබන්නේ බොන්ෂිං ඊන් වල තුල වේ. ඔහුගේ ඇදුම සුදු කලිසම, සුදු කමිසය, ලයිට් බ්‍රූට් හා ටයි හෝ බෝ පමණක් පැලඳ සිටිය යුතුය. සපිකල් බ්‍රූට් දෙකක් පාවිච්චි කල හැක. කොටින් පුලන් සාක්කුවේ තිබිය යුතුය.

24. එමෙන්ම විනිසුරු වෙන් වූ රාජකාරි පවතින අතර, එනම්

අ. තරගයේ නීති රීති අනුව තරගය පවත්වා ගෙන යාම.

ආ. සෑම අවස්ථාවකදීම තමාගේ අණසක යටතේ තරගය පාලනය කරගෙන යාම.

ඇ. නිතරම ක්‍රීඩකයාට අනවශ්‍ය විදිහෙන් පහර දීමට ලක්වීම තුවාල විම් වලින් වලක්වා ගැනීම. ග්ලවුස් සහ ඇදුම් පරීක්ෂා කිරීම

- (1). නැවැත්වීම Stop
- (2). බොක්ස් Box
- (3). දෙදෙනෙක් බදා ගෙන සිටීම Break

ඇ. ක්‍රීඩකයෙක් වැරද්දක් කල හොත් සුදුසු සංඥාවක් මගින් ක්‍රීඩකයාට පුරිය මගින් ජයග්‍රහණය ප්‍රසිද්ධියට පත්කරන තුරු තිරක විසින් ජයක්ග්‍රාහකයාගේ අත එසවීම නොකල යුතු අතර ජයක්ග්‍රාහකයා සංඥා මගින් පෙන්වීම නොකල යුතුවේ.

ඉ. තිරක විසින් එක් ක්‍රීඩකයෙකුට නීතිරීති උල්ලංඝනය කිරීම මොනයම් හේතුවකින් හෝ තරගය අත්හිටු වුවහොත් ඒබ ව මුලින්ම පුරිය සහාපති හට හේතූන් කියවේ.

25. එමෙන්ම මෙම ක්‍රීඩාව තුල තරග තිරක සඳහා වෙන්වූ බලතල පවතින අතර, එනම්:

අ. තරගය ඔනෑම අවස්ථාවක ක්‍රීඩකයෙකු වඩාත් දුෂ්භ නම් එම ක්‍රීඩකයාට ජයග්‍රහණය ලබා දීමට තිරකට බලතල ඇත.

ආ. එක් ක්‍රීඩකයෙකු අධික ලෙස තුවාල වූ අවස්ථාවක තව දුරටත් තරග පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය නොවේ යැයි හැඟේනම් තුවාල නොවූ ක්‍රීඩකයාට ජයග්‍රහණය ලබා දීමට බලතල වෛද්‍යවරයාගේ නිර්දේශය මත තිරකට ඇත.

ඇ. තරගය පවත්වන අවස්ථාවේදී ඒක් ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු විසින් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති අනුව තරගය සඳහා නොයන්නේ නම් තිරක විසින් ක්‍රීඩකයින් ඉවත් කිරීමේ බලතල තිරකට ඇත.

සීමාන්විතයි

ඇ. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති අනුව තරඟය පවත්වාගෙන නොයෙන අවස්ථාවක තරඟය පවත්වා එම වැරද්ද පෙන්වා දීම හෝ එම වැරද්ද ඉදිරාම අවවාද කිරීමක් හෝ තිරකට සම්පූර්ණ බලතල තිරකට ඇත.

ඉ. තිරකගේ නීතිරීති පිලි නොපැද බැන වැදීමක් හෝ ගහන්නට තැත්කල අවස්ථාවේ කෙලින්ම තරඟයෙන් ඉවත් කිරීමේ බලතල ඇත.

ඊ. පුහුණු කරුවන් කරන වැරද්දකදී පුහුණුකරුට දඬුවම් කිරීමට හෝ අවවාද කිරීමට බලතලද එම වැරද්දට ක්‍රීඩකයාට දඬුවම් කිරීමේ බලතල තිරකට ඇත.

26. මෙම ක්‍රීඩාවේදී ලකුණු ලබා දීමේදී ඊට වෙන් වූ වෙනම පිලිවෙත පවතින අතර, එනම්:

අ. පහර දෙනු ලබන අවස්ථාවන්හිදී විනිසුරු විසින් එය නිමිත පහරදීමක් නම් එක ලකුණක් ලබාදේ.

ආ. ලකුණක් ලැබිය යුතු පහරක් නම් බිලෝක් කිරීමක් හෝ ගාඩ් කිරීමකට හසුනොවී මීට මොලවු දැතින් ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයාගේ (ටාගට් එරියා එක්) ගර්ටියේ සම්පූර්ණ බර යොදා බොක්සිං ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති උල්ලංගනය නොකර දෙනු ලැබෙන පහරක් ලකුණු ලැබීමට නිමිතමි ඇත.

ඇ. ලකුණක් නොලැබෙන පහරක් නම් ක්‍රීඩාවේ යම්කිසි නීතියක් උල්ලංගනයක් කර පහරක් දීම.

ඈ. බොක්සිං ග්ලවුස් එක් මැද ඇතුල් පැත්තෙන් පිටපැත්තෙන් සයිඩ් පැත්තෙන් ලකුණක් නොලැබේ. ආම් එකෙන් පහරදීම ලකුණක් නැත. උරහිස් වල ගර්ටියේ සම්පූර්ණ බර නොයොදා පහරදීම ලකුණක් නොලැබෙන පහරක් වේ.

27. ජයග්‍රහනය ඇති වන ක්‍රම පවතින් අතර, එනම් :

අ. වට හතරක් අවසානයේ වැඩිපුර ලකුණු ලබාගත් ක්‍රීඩකයා ජයග්‍රහකයා බවට පත්වේ. තරඟය පවත්වාගෙන යන අවස්ථා වලදී දෙදෙනාම බිම වැටුණු විට ලකුණු වැඩිපුර ලබාගත් අය ජයග්‍රහනය කරයි.

ආ. තිරක විසින් එක් ක්‍රීඩකයෙකුට අවවාද කල අවස්ථාවකදී අනෙක් ක්‍රීඩකයාට ලකුණු 02 ක් එකතු වේ.

ඇ. එක් ක්‍රීඩකයෙකුට වඩා අනෙක් ක්‍රීඩකයාට දියුණු නම් තිරක විසින් ජයග්‍රහනය තීරණය කරයි .

ඈ. ක්‍රීඩකයෙකු තම කැමැත්තේ තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම නිසා අනෙක් ක්‍රීඩකයාට ජයග්‍රහනය හිමිවේ. උදා තරඟකරු වේදාකාවට නොපැමිණීම.

ඉ. ක්‍රීඩකයෙකු බිම වැටුණු හොත් තත්පර 10 ක් යැමට පෙර ක්‍රීඩා කිරීමට සූදානම් විය යුතුයි. එසේ ක්‍රීඩා කිරීමට සූදානම් නොවුවහොත් ජයග්‍රහනය අනෙක් ක්‍රීඩකයාට හිමිවේ.

ඊ. මුණ්ටි ප්‍රහාර ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති උල්ලංගනය කිරීම හේතුවෙන් තරඟයෙන් ඉවත්ව සිටීමෙන් අනෙක් ක්‍රීඩකයාට ජයග්‍රහනය ඇතිවේ.

උ. මෙම ක්‍රීඩාව වට තුනකින් සමන්විත වන අතර ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාම එක් වටයකින් ජයගෙන ඇති විට තුන්වන වටයේදීද සම ලකුණු මට්ටමක සිටියහොත් අවසන් ලකුණු ලබාගත් ක්‍රීඩකයාට ජයග්‍රහනය හිමිවේ.

28. මෙම ක්‍රීඩාව සිදු කිරීමේ සියලුම ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩාවේදී සිදු කරනු ලබන පොදු වැරදි ලවහින අතර, එනම්:

අ. වේල්ව ලයින් එකෙන් පහලට පහරදීම.

ආ. අල්ලා ගැනීම, එල්ලීම, කකුලෙන් පහරදීම, ඔලුව නැමීම, වැලමිටෙන් ගැසීම, බිම වැඩි සිටීමේදී ගැසීම, අත අල්ලා ගැනීම, ඔලුවෙන් ගැසීම.

ඇ. අල්ලාගෙන පහරදීම, රොස් එක අල්ලාගෙන පහරදීම, පහලට තල්ලු කිරීම, රොස් එකට හේත්තු වී ඇවිත් පහරදීම, ආමිඑක අල්ලා සිටීම, හිනාමතා ගසා නොගැනීම, කේන්ති ගැනීම, බැන වැදීම, රවා බැලීම, අඩියක් පස්සට නොගෙන පහරදීම (තිරක විසින්) බ්‍රේක් යයි පැවසූ අඩියක් පස්සට නොගෙන පහරදීම.

29. ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා කිරීමේදී යම් පරිවාස කාලයකට යටත් වන අවස්ථා පවතින අතර, එනම් එම අවස්ථා පහත සඳහන් පරිදි වේ:

අ. නොකවුට් හිසට පහරක් හෝ පහරවල් කිහිපයක් වැදීමෙන් එම ක්‍රීඩකයාට දින 28 ක් (සති 4) යනතුරු පුනුණුවීම හෝ තරගවලට සහභාගි කිරීමට නොහැක.

ආ. නොකවුට් සති 04 විවේක කාලය අනතුරුව එම ක්‍රීඩකයාට නැවත වතාවක් නොකවුට් විමක් හිසට පහර වැදුනොත් මාස 03 ක තරග පුනුණුවීමක් හෝ තරගයක් සඳහා සහභාගි වීමට නොහැකි වේ.

ඇ. නොකවුට් මාස 03 ක විවේක කාලයක් අනතුරුව නැවත වතාවක් එම ක්‍රීඩකයාට නොකවුට් හෝ හියම පහරදීමක් සිදුවුවහොත් එම ක්‍රීඩකයාට මාස 12 කට තරග තහනමක් පැනවෙනු ඇත.

ඈ. ඉහත සඳහන් නොකවුට් විමක් හෝ හිසට පහරදීමක් වුවහොත් තරග වලට තහනමක් වූ ක්‍රීඩකයෙක් නම් තරග වලට සහභාගි වන්නේ එම ක්‍රීඩකයා ස්නායු වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක්වා පහත සඳහන් විශේෂ වෛද්‍ය වාර්ථාවන් ලබාගත යුතුය:

අ. E.C.G පපුව පරීක්ෂා කිරීම.

ආ. C.C.T Ormri ඔලුව සම්බන්ධ පරීක්ෂා කිරීම. (Near opsyg biological Fee)

30. තරග සංවිධානය සහ තරගය පවත්වාගෙන යාමේදී සිදු කල යුතු පොදු කරනු පවතින අතර, එනම්:

අ. තරගයක් ආරම්භ වීමට ප්‍රථම සහ අවසන් වීමට අනතුරුව අතට අත Shaking hands පමණක් එකිනෙක අතර සිදුවේ.

ආ. සුදුසුකම් ලද වෛද්‍යවරයෙකු අනිවාර්යයෙන්ම තරගයක් ආරම්භ වීමට ප්‍රථම වේදිකාව අසල රැඳිය සිටිය යුතුයි. එම වෛද්‍යවරයා ප්‍රධාන දකුණු අත පැත්තේ ඇති සුදු කෙලවර අසල ස්ථාන ගතව සිටිය යුතුවේ. යම් අවස්ථාවකදී යම් ක්‍රීඩකයෙකු අපහසු තාවයකට පත්වූ විටකදී තිරක විසින් තරගය නොනවත්වා ගෙනයන්නේ නම් අපහසුතාවය පත්වූ ක්‍රීඩකයා බේරා ගැනීම සඳහා වෛද්‍යවරයා විසින් ජූරිය වෙත දැනුම් දී තරගය නැවැත්වීමට ක්‍රියා කිරීමට අයිතිවාසිකම් ඇත.

වයස් සීමාවන් (Minium and maximum Rule age Limit for Boxers)

31 ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරඟ සඳහා අවම වයස සීමාව අවු 17 වේ“ උපරිම වයස සීමාව අවු 34ක් වේ කැබෙට් ගුරතා තරඟා වලිය සඳහා අවම අවු 15 ක්ද උපරිම අවු 17 ක් වේ අවු 19 න් පහළ කණ්ණඩ ගුරතා තරඟය සඳහා අවම අවු 17 ක් වන අතර උපරිම අවු 19 ක් වේ.

32. පිට ලැමේ ක්‍රමය අනුව තරඟ කර පරාජයට පත්වන කණ්ඩායම් තරඟාවලියෙන් ඉවත් කෙරෙ පියග්‍රහනය කරන කණ්ඩායම් නැවත තරඟ වැදෙමින් ඉදිරියට යති අවසානයේදී පියග්‍රාහි ක්‍රීඩකයාට ගුරතාවයන්, අවසන් තරඟයේදී ඔවුන් අතින් පරාජය වෙත ක්‍රීඩකයාට අනු ගුරතාවයන් හිමි වේ.

33. මෙම තරඟ අවසානයේදී හොඳම ප්‍රහාරකයාද හොඳම පරාජිතයාද වශයෙන් ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු තෝරනු ලැබේ.

34 හොඳම ප්‍රහාරකයා මෙම ක්‍රීඩකයා ජුරිය මගින් තෝරාගන්නා අතර ඔහුගේ ප්‍රහාරක ඉරියව් සහ ක්‍රීඩාවේ විනය නිපුණත්වය අනුව ප්‍රහාර දීමේ හැකියාව යන කරුණු මත තෝරාගනු ලබයි.

35. හොඳම පරාජිතයා ඔහු ක්‍රීඩා කරනු ලබන ප්‍රතිවාදීන් සමග දක්ෂ ලෙස ක්‍රීඩාකර අවසන් තරඟයේදී එක් ලකුණකින් හෝ දශමස්ථානයකින් පරාජය වන ක්‍රීඩකයා හොඳම පරාජිතයා ලෙස ජුරිය තෝරනු ලබයි.

36. පිට ලැමේ ක්‍රමය පවත්වන තරඟාවලියකදී තරඟය අවසන් කිරීමට පැවැත්විය යුතු තරඟ ගණන සහභාගිවන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවට වඩා එකක් අඩුවේ.

උදා :- ක්‍රීඩකයින් 08 ක් තරඟයට සහභාගි වන්නේනම් තරඟ පැවැත්වීමට යුතු ගණන 07 කි.

37. වාසි දීමේදී පහත සඳහන් ක්‍රමය අනුගමනය කල යුතුය. පලමුවෙන් තරඟයට සහභාගි වන කණ්ඩායම් ගණන බලා ගැනීම.

ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 2 වැඩි නම් වාසිය දිය හැකිය.

දෙකේ බල සංඛ්‍යාව යනු 2 × 2 × 2 × 2× 2 ලැබෙන පිලිතුර අවශ්‍ය වේ. මේ අනුව 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, 2 බල සංඛ්‍යාව වේ.

38. වාසි දියයුතු නම් සහභාගි වී ඇති ක්‍රීඩකයින් ගණනට ඉදිරියේ ඇති දෙකේ බල සංඛ්‍යාව සොයා ඉන් ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව අඩු කිරීම ඉන් ලැබෙන පිලිතුර දිය යුතු වාසි ගණන වේ.

| අංකය | ක්‍රීඩක ගණන | ඉදිරි 2 බල සංඛ්‍යාව | ක්‍රමය | දියයුතු වාසි ගණන | තරඟාවලිය අවසන් වීමට තිබිය යුතු තරඟ |
|------|-------------|---------------------|--------|------------------|------------------------------------|
| 1 | 7 | 8 | 8-7 | 1 | 6 |
| 2 | 9 | 16 | 16-9 | 7 | 8 |
| 3 | 12 | 16 | 16-12 | 4 | 11 |
| 4 | 24 | 32 | 3-24 | 8 | 23 |
| 5 | 33 | 64 | 64-33 | 31 | 32 |
| | | | 14 | | |

සමාන්විතයි

සමාන්විතයි