රගර් ක්‍රීඩාවේ

ලෝක හා ලංකා ඉතිහාසය

1. **1823** වෝවික්ශයර් යුධ අභ්‍යාස විද්‍යාලයේ දි ක්‍රීඩා උපදේශක **විලියම් වෙබ් එලිස්** විසින් එක් වැසි දිනක පා පන්දු ක්‍රීඩකයින් සමග එකතු වී ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේදී බෝලයේ හුලං බැසීම නිසා ක්‍රීඩාව කරගෙන යාමට නොහැකි වී ඉතිරි වී තිබෙන හුලං ප්‍රමාණයට පන්දුවේ හැඩය පමණක් වෙනස් කොට පන්දුව අතින් අතට පත් කිරීමෙන්, පන්දුවට පයින් ගැසීමෙන්, උඩින් විරුද්ධ පිලට ගෙන යාමෙන් හා පන්දුව උඩ වැටී ලකුණු ලබා ගැනීමෙන් මෙම රගර් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වී ලෝකයට හඳුන්වා දි ඇත. (රූප සටහන 1 සහ 2 බලන්න):

රූප සටහන 1

රූප සටහන 2

අ. 1895 දි එංගලන්තයේ දකුණු ප්‍රාන්තයේ රග්බි සංගමයක් පිහිටුවා ගන්නා ලදි.

ආ. 1906 දි දහතුන් දෙනෙකුගෙන් සමන්විත ක්‍රීඩා තරඟ ආරම්භ වී එයට අදාල ක්‍රීඩා නීති සකස් කරන ලදි.

ඇ. 1922 දි රගර් සංගමය පිහිටුවා ගන්නා ලදි.

ඈ. 1943 දි ජාත්‍යන්තර රගර් සම්මේලනය ආරම්භ කරන ලදි.

ඉ. 1896 ඉංග්‍රිසි ජාතිකයින් විසින් උඩරට පළාත් වල මෙම ක්‍රීඩාව ආරම්භ කර ප්‍රචලිත කරන ලද අතර ඊට සමකාලීනව කොළඹ හා මහනුවර යන නගරයන්හි ඇති ප්‍රසිද්ධ පාසල් තුල මෙම ක්‍රීඩාව ව්‍යාප්ත කරන ලදි. වර්ථමානය වන විට මෙම ක්‍රීඩාව ක්‍රීඩා සමාජ මට්ටමින් හා පාසල් මට්ටමින් අතිශය ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස ක්‍රීඩා කරයි.

ඊ. සමස්ථ ලෝකය පුරාම රගර් ක්‍රීඩාවේ පාලනය, නීතිරීති සැකසීම, අනුග්‍රහය හා ජාත්‍යන්තර තරග සංවිධානය ජාත්‍යන්තර රගර් සම්මේලනය (**IRB** - INTERNATIONAL RUGBY BOARD) මගින් සිදු කරනු ලබයි.

2. යුධ හමුදාවට ඇති වැදගත්කම පහත පරිදි වේ:

අ. ශරීරයේ ශක්තිය වර්ධනය වීම.

ආ. හෘදය හා පෙනහළුවල දරාගැනීම වර්ධනය වීම.

ඇ. ක්‍රීඩා දක්ෂතාවය වැඩිදියුණු වීම.

ඈ. පුහුණු ශිල්පීය ක්‍රමයන්ට හුරුවීම.

ඉ. උනන්දුව හා උත්සහය වර්ධනය වීම.

ඊ. අධිෂ්ඨානයෙන් හා ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු වීම.

උ. තනිව හා කණ්ඩායම් වශයෙන් විනයානුකූලව වැඩකිරීමට පුරුදු වීම.

ක්‍රීඩා ඇඳුම් හා උපකරණ

3. රගර් ක්‍රීඩාව සඳහා වන ඇඳුම සහ උපකරණ සබැඳිව රූප සටහන 3 සහ 4 බලන්න.

අ. රගර් බෝල.

ආ. ජර්සි.

ඇ. කොට කලිසම්.

ඈ. රගර් බූට්.

ඉ. ස්ටොකින්ස්.

ඊ. හිස් ආවරණ.

උ. ග්ලව්ස්.

ඌ. දණහිස් ආවරණ.

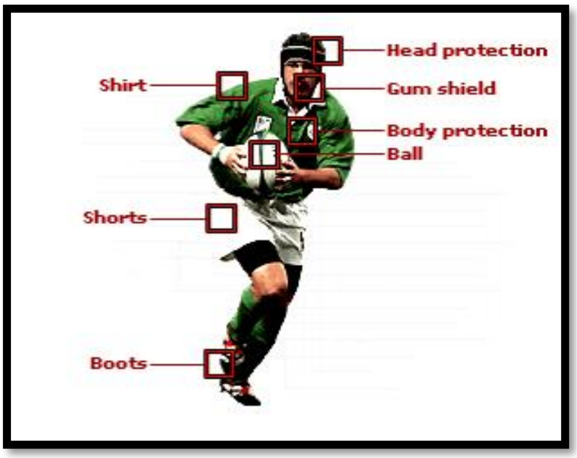
එ. වළලු කර ආවරණ .

ඒ. ස්ක්‍රම් මැෂින්.

ඔ. කෝන්ස් .

ඕ. කොඩි.

.



රූප සටහන 3

රූප සටහන 4

<u>තරඟ රටා</u>

රගර් ක්‍රීඩාව

ටෙස්ට් රගර් (TEST RUGBY)	සත් සාමාජික රගර් (7 s RUGBY)
අ. සම්පූර්ණ ක්‍රීඩකයින් ගණන - 22	සම්පූර්ණ ක්‍රීඩකයින් ගණන - 12
ආ. කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයින් ගණන - 15	කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයින් ගණන - 07
ඇ. අතිරේක ක්‍රීඩකයින් ගණන - 07	අතිරේක ක්‍රීඩකයින් ගණන - 05
ඈ සම්පූර්ණ කාලය විනාඩි - 80	සම්පූර්ණ කාලය - වි 14
ඉ. එක් අර්ධයක කාලය විනාඩි 40	එක් අර්ධයක කාලය - වි 07
ඊ. විවේක කාලය විනාඩි 10	විවේක කාලය - වි 02

<u>ක්‍රීඩක පිළිවෙත</u>

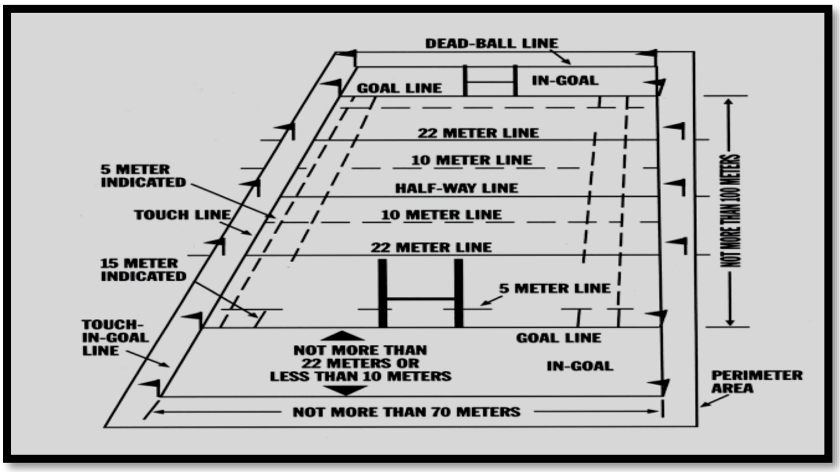
4. රගර් ක්‍රීඩාව සඳහා වන ක්‍රීඩා පිළිවෙත හා ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගත විම සබැඳිව රූප සටහන 5 බලන්න:

රූප සටහන 5

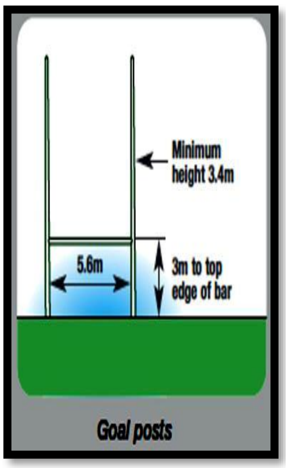
අ.	අංක 01 ක්‍රීඩකයා	-	ප්‍රොප්	(PROP)
ආ.	අංක 02 ක්‍රීඩකයා	-	හුකර්	(HOOKER)
ඇ.	අංක 03 ක්‍රීඩකයා	-	ප්‍රොප්	(PROP)
ඈ.	අංක 04 ක්‍රීඩකයා	-	සෙකන්ඩ් රෝ	(SECOND ROW)
ඉ.	අංක 05 ක්‍රීඩකයා	-	සෙකන්ඩ් රෝ	(SECOND ROW)
ඊ.	අංක 06 ක්‍රීඩකයා	-	ෆ්ලැන්කර්	(FLANKER)
උ.	අංක 07 ක්‍රීඩකයා	-	ෆ්ලැන්කර්	(FLANKER)
ඌ.	අංක 08 ක්‍රීඩකයා	-	නම්බර් එයිට්	(NUMBER EIGHT)
එ.	අංක 09 ක්‍රීඩකයා	-	ස්ක්‍රම් හාෆ්	(SCRUM HALF)
ඒ.	අංක 10 ක්‍රීඩකයා	-	ෆ්ලයි හාෆ්	(FLY HALF)
ඔ.	අංක 11 ක්‍රීඩකයා	-	වින්ග්	(WING)
ඕ.	අංක 12 ක්‍රීඩකයා	-	සෙන්ටර්	(CENTER)
ක.	අංක 13 ක්‍රීඩකයා	-	සෙන්ටර්	(CENTER)
ග.	අංක 14 ක්‍රීඩකයා	-	වින්ග්	(WING)
ච.	අංක 15 ක්‍රීඩකයා	-	ෆුල් බැක්	(FULL BACK)

<u>ක්‍රීඩා පිටිය</u>

4. රගර් ක්‍රීඩාව පිටිය සබැඳිව රූප සටහන 6 සහ 7 බලන්න.



රූප සටහන 6



රූප සටහන 7

අ. දිග 100 මි.

ආ. පළල 69 මි.

ඇ. මධ්‍යම රේඛාව.

ඈ. අවසන් රේඛාව .

ඉ. මීටර් 10 රේඛාව.

ඊ. මීටර් 22 රේඛාව.

උ. මීටර් 5 රේඛාව.

ඌ. ගෝල් රේඛාව.

එ. ගෝල් ප්‍රදේශය.

ඒ. ලයින් අවුට් රේඛාව.

ඔ. කොඩි 14.

ඕ. කොඩි කණුවල උස 1 මි.

ක. ගෝල් කණුවේ උස 14 මි.

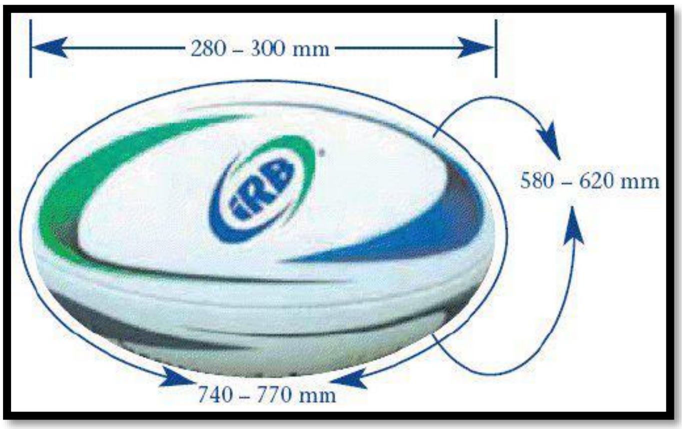
ග. ගොල් කණුවේ පරතරය 5.6 මි.

ච. හරස් ලියේ උස පොළවේ සිට 3.9 මි.

<u>**බෝලය**</u>

6. රගර් බෝලය නිර්මාණය වී ඇත්තේ බිත්තරයක හැඩයකින් යුතු මෘදු සමකින් සාදන ලද ද්‍රව්‍යයකින් මෙම බෝලය පළු

04 කින් සමන්විත රාමුවකින් නිමකර ඇත. තවද වායු පීඩනයකින් ස්ථාපිත කර ඇත. රූප සටහන 8 බලන්න.



රූප සටහන 8

අ. බෝලයේ දිග - 280 මිමි - 300 මිමි

ආ. බෝලයේ වටප්‍රමාණය - 740 මිමි - 770 මිමි

ඇ. බෝලයේ පළල - 580 මිමි - 620 මිමි

ඈ. බෝලයේ බර - 400 ග්‍රෑම් - 440 ග්‍රෑම්

<u>ටැකල්</u>

7. පන්දුව රැගෙන එන ක්‍රීඩකයෙක් නැවැත්වීම ටැකල් ලෙස හඳුන්වයි. එම නැවැත්වීමේදී ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාම බිම පතිතවන අතර බෝලය අතේ තිබෙන පුද්ගලයා බෝලය අතහැරිය යුතුයි. ටැකල් කළ ක්‍රීඩකයා ද අනෙක් ක්‍රීඩකයාව මුදා හැරිය යුතුයි. එය පන්දුව සතු ක්‍රීඩකයාට එක් ක්‍රීඩකයෙක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් වන පරිදි ක්‍රීඩාව තුල සිදුවේ. ටැකල් කිරීම ඉදිරිපසින්, පසුපසින් හා පැත්තෙන් සිදුකල හැකි අතර එහි මූලික පරමාර්ථය වන්නේ විරුද්ධ පිල සතුවන පන්දුව තම කණ්ඩායම වෙත ලබා ගැනීම හා ලකුණු ලබා ගැනීම වැලැක්වීම. රූප සටහන 9 බලන්න.

රූප සටහන 9

<u>කික්</u>

8. රග්බි ක්‍රීඩාව තුලදී දෑතින් පන්දුව යොමු කිරීමට පරිභාහිරව පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ ක්‍රමවේදයන් කිහිපයක් ඇත. තරග ආරම්භයේදී, තරගය කරගෙන යන අතරතුරදී, ලකුණු ලබාගත් පසු හා දඩුවම් පහර අවස්ථා වලදී පන්දුව උඩ දමා හෝ බිම පතිත වූ විට පහර දීම කික් යනුවෙන් හඳුන්වයි. රූප සටහන 10 බලන්න.

රූප සටහන 10

<u>ස්ක්‍රම්</u>

9. ස්ක්‍රම් එක් සෑදිමේදි එක් පිලකට ක්‍රීඩකයින් 08 දෙනෙකු සිටිය යුතුය. එම 08 දෙනාගෙන් තුන්දෙනෙකු ඉදිරි පෙලටත් දෙදෙනකු දෙවන පෙලටත් දෙදෙනෙකු තුන්වන පෙලටත් අවසානයට එක් ක්‍රීඩකයකුත් සිටිය යුතුය. ඉදිරිපෙළේ සිටින තිදෙනා විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් සමඟ බැඳී සිටිය යුතුය. ස්ක්‍රම් එකක් සෑදිමේදි පරමාර්ථය නම් යම් වැරැද්දක් සිදු වූ විට ඉක්මනින් නැවත ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමයි. දෙපිලම නිවැරදි ස්ක්‍රම් එක්ක සැදිමෙන් පසු ස්ක්‍රම් හාෆ් විසින් බෝලය ස්ක්‍රම් එකේ හරි මැදට පොලවට වදින සේ දැමිය යුතුය. සෑම සුළු වරදකටම ස්ක්‍රම් එකක් දෙනු ලැබේ. රූප සටහන 11 බලන්න.

රූප සටහන 11

10. ස්ක්‍රම් එකේදි ඇතිවන වැරදි පහත සඳහන් වේ:

- අ. බෝලය දැමීමට ප්‍රමාද වීම.
- ආ. එක් පිලකට අට දෙනෙකුට වඩා සිටීම.
- ඇ. බෝලය හරි මැදට නොදැමීම.
- ඈ. බෝලය පිටුපසට ගැනීමෙන් රැවටීම.
- ඉ. නිතරම බෝලය එලියට ගැනීමට උත්සහ නොකිරීම.
- ඊ. හුකර් පාදය ඔසවාගෙන සිටීම.
- උ. හුකර් පැත්තට ඇලවී සිටීම.
- ඌ. පන්දුව ස්ක්‍රම් එකෙන් එලියට දැමීමට පෙර ක්‍රීඩකයන් ඉවත් වීම.

<u>ලයින් අවුට්</u>

11. බෝලය මොනයම් විදිහකින් හෝ ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට ගියවිට ක්‍රීඩාව නවත්වා නැවත ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමට නම් එලියට යන බෝලය ආපසු පිටිය තුලට දැමීමට පනවා ඇති නීතිය ලයින් අවුට් නම් වේ. ලයින් අවුට් එකක් ආරම්භ වන්නේ ලයින් අවුට් රේඛාවේ සිට මිටර් 5 ට නොඅඩු හා මිටර් 15 ට නොවැඩි දුරකට හුකර් ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දුව ගුවනින් වීසි කිරීමෙන් හා අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන් විසින් උඩ පැන පන්දුව ලබා ගැනීමෙනි. ලයින් අවුට් එකක් සෑදීමේදි එක් පිලකට අඩුම වශයෙන් ක්‍රීඩකයින් 5 දෙනෙකු බැගින්වත් සිටිය යුතුය. එක් පිලකට වැඩිම වශයෙන් සිටින්නේ ක්‍රීඩකයින් 08 දෙනෙකු හෝ 07 දෙනකුය. ලයින් අවුට් එකකට පෙල සෑදීමේ දි දෙපිලේ ක්‍රීඩකයන් අතර මිටර් 1 පරතරයක් තිබිය යුතුය. රූප සටහන 12 බලන්න.

රූප සටහන 12

12. ලයින් අවුට් එකක සිදුවන වැරදි එහත සඳහන් පරදි වේ:

අ. කණ්ඩායම් දෙක අතර 1 මිටර කට වඩා අඩු පරතරයක් තිබීම.

ආ. 5 මි රේඛාව ඉදිරියේ හා 15 මිටර් රේඛාව පසුපස පෙල සෑදීම.

ඇ. බෝලය හරිමැදට නොදැමීම.

ඈ. බෝලය අල්ලන අවස්ථාවේදී බෝලය බිමට වැටීම.

ඉ. පන්දුව දැමීමට පෙර උඩ පැනීම.

ඊ. ගුවනේදි ඇගේ එල්ලීම හා තල්ලු කිරීම.

<u>රක්</u>

13. බෝලය බිම තිබෙන අවස්ථාවේ එක් එක් පිලේ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා බැගින් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් බෝලය වටා රැදි සිට බෝලය ලබා ගැනීමට උත්සහ කිරීම රක් නමින් හදුන්වයි. රක් එකක් සෑදුනු පසු එයට සහභාගිවන ක්‍රීඩකයින් සිටගෙන විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් සමඟ එකට බැඳී සිටිය යුතුය. බෝලය රක් එකෙන් එලියට පැමිණෙන විට මෙය අවසන් වේ. රූප සටහන 13 බලන්න.

රූප සටහන 13

14. රක් එකක සිදුවන වැරදි පහත සඳහන් පරිදි වේ:

අ. රක් එක උඩට පැනීම.

ආ. බෝලය අතින් ඇල්ලීම.

ඇ. රක් එකේ වැටී සිටින පුද්ගලයා එම ස්ථානයෙන් මිදීමට උත්සහ නොකිරීම.

ඈ. බෝලය සමග බිම පතිත වී සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුව අත් නොහැරීම.

ඉ. පන්දුව රහිතව එකිනෙකා පොර බැදීම.

ඊ. රක් එකට පැත්තෙන් දිවවිත් ක්‍රීඩා කිරීම.

<u>මෝල්</u>

15. මෝල් එකක් සෑදීමට අඩුම වශයෙන් ක්‍රීඩකයින් 03 දෙනෙකුවත් සිටිය යුතුය. පන්දුව හිමි පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පන්දුව සමග දුවවිත් ඉදිරියේ සිටින ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩකයින්ට විරුද්ධ දිශාවට හැරී තවත් ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකුගේ හෝ ඊට වැඩි ගණනකගේ සහයෝගය ඇතිව ස්තම්බයක් සේ සිට පන්දුව ආරක්ෂිතව රදවාගෙන ඉදිරියට ක්‍රීඩා කිරීමයි. බෝලය ගෙන යන ක්‍රීඩකයා හෝ බෝලය එලියට පැමිණි අවස්ථාවක මෝල් එක අවසන් වේ. රූප සටහන 14 බලන්න.

රූප සටහන 14

16. මෝල් එකක සිදුවන වැරදි පහත සඳහන් පරිදි වේ:

- අ. මෝල් එකට සම්බන්ධව ක්‍රීඩකයින්ගේ හිස සහ උරහිස් ඉඟටියෙන් පහලට තිබීම.
- ආ. මෝල් එකට සම්බන්ධ සිටින ක්‍රීඩකයින් එකට බැඳී නොසිටීම.
- ඇ. දෙපා ආධාර කරගෙන සිටගෙන නොසිටීම.
- ඈ. අත් හා උරහිස් වලින් බැඳී නොසිටීම.
- ඉ. මෝල් එක පෙරලීමට තැත් කිරීම.
- ඊ. ක්‍රීඩකයන්ගේ උඩට පැනීම.

<u>**ලකුණු ලබා ගැනීම හා තරග ස්වරූපය**</u>

17. රගර් තරඟාවලිකදි ලකුණු ලබා දෙන ආකාරය හා ලකුණු සටහන් කිරීමේ ලකුණු පුවරුව පහතින් දක්වා ඇත(රූප සටහන 15 බලන්න)

අ.	ගෝල දිනුම (GOAL)	-	ලකුණු 07
ආ.	උත්සාහක දිනුම (TRY)	-	ලකුණු 05
ඇ.	ප්‍රවර්තනය (CONVERSION)	-	ලකුණු 02
ඈ.	දඬුවම් පහර (PENALTY)	-	ලකුණු 03
ඉ.	ඩ්‍රොප් ගෝලය (DROP GOAL)	-	ලකුණු 03

කාසියේ වාසිය හා වේලාව

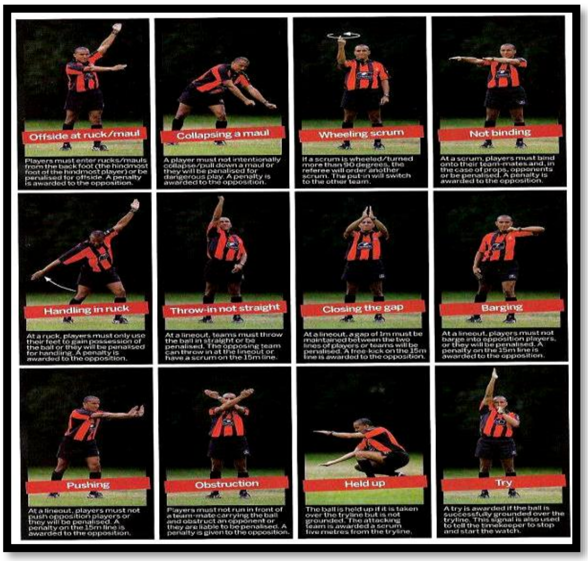
18. කණ්ඩායම් නායකයන් විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බැලීමෙන් පසු පන්දුවට පයින් ගැසීම හෝ පැත්ත තෝරා ගැනීමට තීරණය කරනු ලැබේ. ඒ බව ක්‍රීඩා විනිශ්චය කරුට දැනුම් දිය යුතුයි. ක්‍රීඩා තරඟයක සම්පූර්ණ කාලය විනාඩි 80 වේ. ජාත්‍යන්තර හැම තරඟයක්ම විනාඩි 80ක් ක්‍රීඩා කල යුතුය. තරඟයක පළමු වාරය විනාඩි 40ක් වේ. දෙවන වාරය විනාඩි 40ක් වේ. විවේක කාලය විනාඩි 10ක් වේ. හදිසි විටක යම් ක්‍රීඩකයකු අනතුරකට භාජනයට වුවහොත් විනාඩි 01ක් සහ ගෝල් පහරකට තත්පර 40 වශයෙන් දෙනු ලැබේ. ගනු ලබන අමතර වේලාවක් නියමිත කාලයේදීම ගත යුතුයි.

19. තරග සඳහා නම් කරනු ලබන කාර්ය මණ්ඩලය:

- අ. තරග තීරක.
- ආ. ප්‍රධාන විනිසුරු.
- ඇ. පැති විනිසුරුවරු.
- ඈ. ලකුණු සටහන්කරු.
- ඉ. කාල ගණකවරු.
- ඊ. වෛද්‍යවරු.
- උ. වෛද්‍ය සහයකයන්.

තරග නිතිරීති හා සංඥා

20. තරග නිති රීති හා විනිසුරු සංඥා සබැඳිව රූප සටහන 16 හා 17 බලන්න.



රූප සටහන 16

රූප සටහන 17

බෝල් ඔෆ් ප්ලේයර් ටචින් රෙෆ්රී

21. යම්කිසි අවස්ථාවදි ක්‍රීඩකයෙක් හෝ බෝලය විනිසුරුගේ ඇඟේ වැදුනොත් බෝලය හිමි පැත්තට ස්ක්‍රම් එකක් දෙනු ලැබේ.

නොකෝන්

22. ක්‍රීඩා කරමින් සිටින අතරතුරදි ක්‍රීඩකයා අතින් පන්දුව ඉදිරියට පතිතවීම නොකෝන් වේ. මෙහිදි විරුද්ධ පිලට ස්ක්‍රම් එකක් හිමිවේ.

ෆෝවර්ඩ් පාස්

23. ක්‍රීඩාවේදි පන්දුව ඉදිරියට පාස් කිරීම ෆෝවර්ඩ් පාස් ලෙස හැඳින්වේ. මෙහිදි විරුද්ධ පිලට ස්ක්‍රම් එකක් හිමිවේ.

ඔෆ් සයිඩ්

24. යම්කිසි යම්කිසි ක්‍රීඩකයෙක් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දි පන්දුව පසුපස හඹා යනතුරු පහර දුන් ක්‍රීඩකයාගේ පිලේ අනෙකුත් ක්‍රීඩකයින්ට පහර දුන් ක්‍රීඩකයාගේ ඉදිරියේ සිට දිව නොහැක.

කික් ඔෆ්

25. තරඟ තිරක විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බැලීමෙන් පසුව තරඟ ආරම්භ කරනු ලබයි. එවිට ප්‍රථමයෙන් එල්ලකරන පන්දු පහරට කික්ඔෆ් යනුවෙන් හඳුන්වයි. එය විරුද්ධ පිලේ 10 මි දක්වා පන්දුව ගමන් කල යුතුයි.

පැනල්ටි

26. කණ්ඩායමක් කරන වරදට අනුව විනිසුරු විසින් දඩුවම තිරණය කරනු ලබයි. එවිට පැනල්ටි එකක් දෙනු ලැබේ.

මාර්ක්

27. ක්‍රීඩා කරමින් සිටින අතරතුර එක කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයෙක් පන්දුව උඩ ගැසූ විට එය පතිත වනුයේ ක්‍රීඩා පිටියේ 22 මි සීමාවේ නම් පන්දුව රැකගන්නා ක්‍රීඩකයාගේ ආරක්ෂාවට මාර්ක් කළ හැක. එවිට ලැබෙනුයේ නිදහස් පා පහරකි.

22m ඩ්‍රොප් අවුට්

28. යම් අවස්ථාවක ක්‍රීඩාකරන ක්‍රීඩකයින් එල්ල කල පා පහරකින් බෝලය ට්‍රයි ඒරියා එකෙන් පිටතට ගිය විට විරුද්ධ පිලට 22 මි ඩ්‍රොප් අවුට් එකක් ලැබේ. එය 22 මි ප්‍රදේශයේ ඕනෑම ප්‍රදේශයක සිට පහර දිය හැක.

ඇඩ්වාන්ටේජ්

29. ක්‍රීඩාව වේගයෙන් පවත්වාගෙන යාම සඳහා මෙම නිතිය ක්‍රියාත්මක කරයි. මෙය සෑම වරදකදීම විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව රැගෙන ක්‍රීඩා කළහැක. මෙයින් වාසිය සිදුවන්නේ වරද නොකරන පිලටය.

වැරදි ක්‍රීඩා විලාසයන්

30. ඩේන්ජරස් ටැකල්, කොලර් ටැකල්, නෙක් ටැකල්, විෂමාචාර ක්‍රියා (පෑගීම, පහරදිම).

ප්‍රධාන විනිසුරු සංඥා

30. ස්ක්‍රම්/ ලයින් අවුට්/ දඬුවම් පහර/ නිදහස් පහර/ ට්‍රයි සහ පැනල්ටි ට්‍රයි.

13