01. ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය.

(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ප්‍රථමයෙන් ලෝකයට හඳුන්වාදෙන ලද්දේ 1895 දි ඇමරිකන් ජාතික විලියම් ජී මෝගන් මහතා විසිනි.

(2) පැසි පන්දුවක රබර් කෝෂය යොදා අඩි 06 ක් ඉහළින් බෝලය එහාට මෙහාට යවමින් පහරදිමට සලස්වමින් මෙම ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලදි.

(3) මෙසේ ආරම්භ කළ මෙම ක්‍රීඩාව ්මිමින්ටෝනෙට් නමින් හඳුන්වන ලදි.

(4) මහාචාර්ය ඒ. පීජී. හල්ස්ටඩ් මහතා මේ ක්‍රීඩාවේ ස්වරූපය අනුව එය මිමින්ටොනෙට් නොව වොලිබෝල් Volley ball-යනුවෙන් නම් කළ යුතු යැයි යෝජනා කළ අතර එතැන් පටන් මෙම ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් යනුවෙන් හඳුන්වන ලදි.

02. ලංකා ඉතිහාසය.

(1) මෙම ක්‍රීඩාව ප්‍රථමයෙන් ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ කොළඹ තරුණ ක්‍රිස්තියානි සංගමයේ අධ්‍යක්‍ෂකවරයෙකු වූ ආර්. ඩබ්ලිව්. කැමැක් මහතා විසිනි. ඒ 1916 දිය.

(2) 1947 දි ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවර ජාත්‍යන්තර වොලිබෝල් සම්මේලනය පිහිටුවා ගන්නා අතර එය FIVB- යනුවෙන් හඳුන්වන අතර දැනට ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ලෝකයේ රටවල් 218 ක් ද නවතම සංඛ්‍යා ලේඛනයට අනුව වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයින් දශ ලක්‍ෂ 220 ජාත්‍යන්තර සම්මේලනයේ ලියාපදිංචිව සිටි.

03. යුධ හමුදාවට ඇති වැදගත්කම.

(1) දරා ගැනීම.
(2) ශරීරය සහ මනසේ සම්බන්ධතාවය.
(3) ක්‍ෂණික තීරණ ගැනීම.
(4) කණ්ඩායම් හැකියාව.

04. ක්‍රීඩා ප්‍රදේශය.

(1) ක්‍රීඩාංගණයේ මතුපිට සමතලා සිරස් හා ඒකාකාරී විය යුතුය. එය ක්‍රීඩකයන්ට අනතුරු හා තුවාල සිදුනොවන අයුරින් සකසා තිබිය යුතුය.

(2) ජාත්‍යන්තර සම්මේලනය පිළිගත් තරඟ සඳහා මතුපිට දැව හෝ සින්තටික් වලින් සැකසීම පමණක් අනුමත කර ඇති අතර තරඟවලට පෙර මේ සඳහා ජාත්‍යන්තර සම්මේලනයේ අවසර ලබා ගත යුතුය.

(3) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගනවල ක්‍රීඩා පිටියෙහි ලා සුදු පැහැති වර්ණයකින් තිබිය යුතුය. ජාත්‍යන්තර සම්මේලනය පිළිගත් තරඟ සඳහා මායිම් රේඛා සුදු පාටින් ද ක්‍රීඩා පිටිය මතුපිට හා නිදහස් කලාපය වෙනස් වූ වර්ණයන්ගෙන් තිබිය යුතුය.

05. ක්‍රීඩා කලාප හා ප්‍රදේශ.

(1) එක්තරා පිටියක ඉදිරි කලාපය සීමාවන්නේ මාධ්‍ය රේඛාවේ අක්ෂයේ සිට එම පිටියේ ප්‍රහාරක රේඛාව දක්වා එම රේඛාවක් ඇතුළත් ප්‍රදේශයටයි. එම කලාපය පැති රේඛාව ඉක්මවා නිදහස් කලාපය අවසන්වන තෙක් විහිදී ඇති බවට සැලසේ.

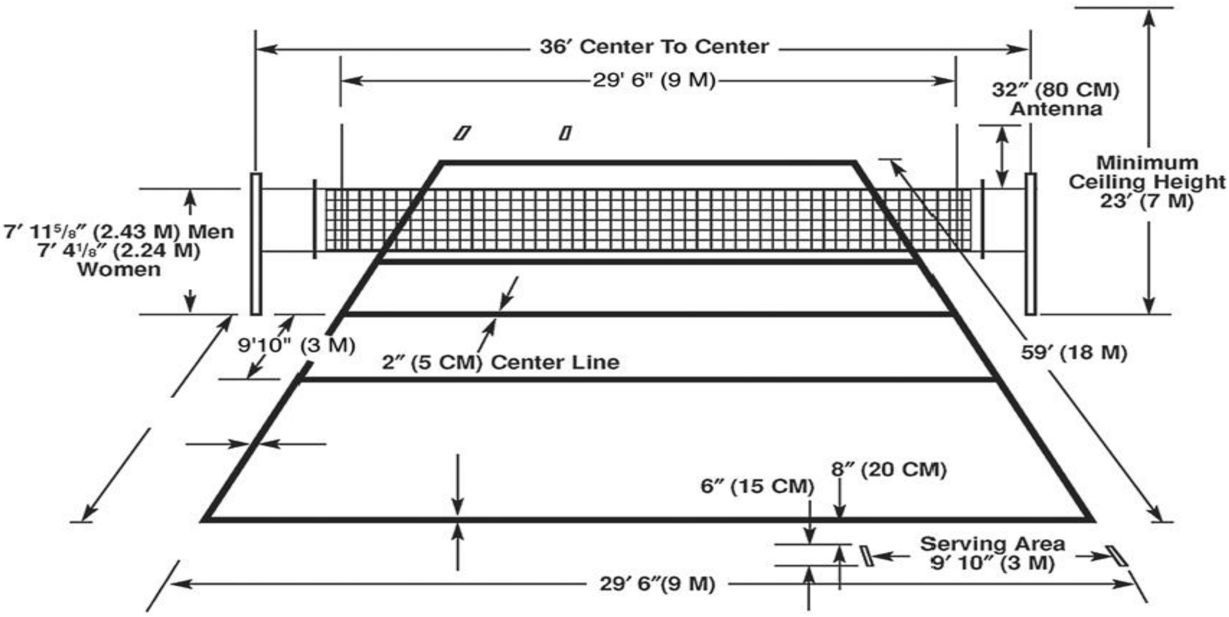
(2) පසුපස රේඛා දෙකකට පිටුපසින් මීටර් 09 ක් පළලින් යුක්තව පිරිනැමීමේ කලාපය සලකුණු කර ඇත. පිරිනැමීමේ කලාපය ලකුණු කරන්නේ පසු පස රේඛාවේ සිට එයට ලම්බකව 20 cm ක් දුරින් 15 cm ක් දිග රේඛා දෙකකිනි. එම රේඛා දෙක පැති රේඛා දෙකට කලින් ඇඳ තිබිය යුතු අතර එම රේඛා දෙක ද පිරිනැමීමේ කලාපයට අයත් වේ..

(3) දීර්ඝ කරන ලද ලෙස සලකන ප්‍රහාරක රේඛා දෙකෙන් සීමා වූ නිදහස් කලාපයේ ලකුණු සටහන්කරුගේ මේසය දක්වා ඇති ප්‍රදේශය ලෙස හඳුන්වයි.

(4) ජාත්‍යන්තර සම්මේලන පිළිගත් තරඟ සඳහා ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ප්‍රදේශය කණ්ඩායම් බංකු දෙක දෙකෙළවර නිදහස් ප්‍රදේශයට පිටතින් මීටර් 3 x 3 ප්‍රමාණයට සලකුණු කරනු ලැබේ.

(5) මීටර් 1 x 1 ප්‍රමාණයකින් වට වූ දැවුම් ප්‍රදේශය තුළ පුටු දෙකක් තබා තිබිය යුතු අතර එම ප්‍රදේශය සලකුණු කරන රේඛා 5 Cm ඝනකමින් රතු පාටින් ලකුණු කළ යුතුය. පැති රේඛාවලට පසුපසින් ඇති ක්‍රීඩක බැංකුවේ සිට මීටර් 15 Cm ක පිටුපසින් මෙම ප්‍රදේශය සලකුණු කරනු ලබයි.

06. ජාත්‍යන්තර වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය.



රූපසටහන - 01

07. දැල සහ කණු.

(1) මධ්‍ය රේඛා ඉහළින් සිරස්ව සැකසූ දැලේ ඉහළ කෙළවරේ ඇති උස පිරිමි අය සඳහා මීටර් 2.43 ක්ද, කාන්තාවන් සඳහා මීටර් 2.24 ක් ද වශයෙන් තැබිය යුතුය.

(2) දැලේ මධ්‍යයේ උස එය විය යුතු දෙකෙළවර පැති රේඛාවල ඉහළින් ද ඒ හා සමාන විය යුතුය. එහෙත් නීත්‍යානුකූලව උසට වඩා සෙන්ටිමීටර් 2 කට නොවැඩි වනසේ දෙකෙළවර පිහිටීමට අවසර දිය හැක.

(3) දැලේ පළල මීටර් 01 දී දිග මීටර් 9.50 සහ මීටර් 10.0 අතරද විය යුතු අතර දැලේ කොටුවක් හරි හතරැස් පැත්ත සෙන්ටිමීටර් 10 ක් වන සේ කළු පැහැයෙන් විය යුතුය.

(4) දැලේ ඉහළ කෙළවර සෙන්ටිමීටර් 7 ක් පළල සුදු කැන්වස් පටියක් දැලේ මුළු දිගටම යොදා තිබිය යුතු අතර දෙකෙළවර සිදුරක් ආකාරයෙන් විවෘතව තිබිය යුතුය. එම කැන්වස් පටිය තුළින් නැවෙන සුළු කම්බියක් යවා දැල තදට ඇද තිබිය යුතුය.

(5) දැලේ පහළ කෙළවර සෙන්ටිමීටර් 05 ක් පළල තවත් සුදු කැන්වස් පටියක් දැලේ මුළු දිගටම යොදා තිබිය යුතු අතර ඒ තුළින් ශක්තිමත් නූලක් යවා තදට බැඳ තිබිය යුතුය.

(6) පිටියේ පැති රේඛා සහ රේඛා හමුවන ස්ථානයේ සිට සිරස්ව දැල පෙදෙස සුදු පටි දෙකකින් බැද තිබිය යුතුය. ඒවා සෙන්ටිමීටර් 05 ක් පළල මීටර් 01 ක් දිග විය යුතු අතර දැලේ කොටසක් ලෙස සලකනු ලබයි.

(7) ෆයිබර් වැනි නැමෙන සුළු ද්‍රව්‍යකින් සැදි මීටර් 1.80 දිග මිලි මීටර් 10 ක විෂ්කම්භයකින් යුත් දණ්ඩක් විය යුතුය. දැලේ දෙකෙළවර සිරස්ව තිබිය යුතු අරත දැල දෙපැත්තෙන්ම මෙම දණ්ඩක් සවිකර තිබිය යුතුය.

(8) දැලේ ඉහළ කෙළවර සිට සෙන්ටිමීටර් 80 ක් ඉහළට සවිකර තිබිය යුතු අතර මෙම දඬුවල සෙන්ටිමීටර 10 න් 10 සුදු හා රතු වර්ණ ආලේප කර තිබිය යුතුය.

(9) මෙම දැලේ කොටසක් ලෙස සලකන අතර ඒවා සිරස්ව අසීමිතව විහිදී ඇතැයි සලකනු ලැබේ. ඒවා බෝලය යා යුතු සීමාව දක්වනු ලබයි.

(10) දැල බඳින කණුවේ උස මීටර් 2.55 ක් විය යුතු අතර එම උස ප්‍රමාණ වෙනස් කළ හැකි අයුරින් සලකා තිබිය යුතුය. කණු පැති රේඛාවල සිට මීටර් 0.50 ක් සිට මීටර් 1.00 ක් ඈතින් සිටවා තිබිය යුතුය.

08. <u>බෝලය.</u>

(1) ඇතුළත රබර් හෝ ඊට සමාන ටියුබයකින් යුතු පිට නැමෙන සුළු සමින් නිමවූ කෝෂයකින් සැදි බෝල ගෝලාකාර විය යුතුය.

(2) බෝලයේ වර්ණය ඒකාකාරී ලා පැහැයක් හෝ වර්ණ කීපයක් සංයුක්ත බෝල ජාත්‍යන්තර සම්මේලනයේ ප්‍රමිතීන්ට යටත්ව පිළිගත් ජාත්‍යන්තර තරඟ සඳහා භාවිත කරනු ලබයි.

(3) බෝලයේ පරිධිය සෙන්ටිමීර 65 සිට 67 විය යුතු අතර බර ග්‍රෑම් 260 සිට 280 අතර විය යුතුයි. ඇතුළත වායු පීඩනය වර්ග සෙන්ටිමීටරයක කිලෝ ග්‍රෑම් 0.30 හා 0.325 ක් අතර තිබිය යුතුය.

(4) ජාත්‍යන්තර සම්මේලනය පිළිගත් තරඟාවලි සඳහා බෝල තුනක් යොදා ගන්නා අතර එම බෝල අහුලන්නන් 06 දෙනෙකු යොදා ගැනේ. ඔවුන් පිටියේ නිදහස් කෙළවර හතරේ සහ තීරකවරුන් පිටුපස සිටිය යුතුය.

09. කණ්ඩායම්.

(1) කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 12 දෙනෙක්, පුහුණුකරුවෙක්, සහාය පුහුණුකරුවෙක්, අභ්‍යාසකයෙක් සහ වෛද්‍යවරයෙක් ඇතුළත් විය හැක. ජාත්‍යන්තර සම්මේලනය පිළිගත් තරඟ සඳහා නම් කරනු ලබන වෛද්‍යවරයා ජාත්‍යන්තර සම්මේලනය පිළිගත් අයෙකු විය යුතුය

(2) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හැර ලකුණු සටහන් පත්‍රයේ නම් ඇතුළත් ක්‍රීඩකයින් අතුරින් කණ්ඩායමේ නායකයා නම් කළ යුතුය.

(3) ලකුණු සටහන් පත්‍රයේ නම් ඇතුළත් ක්‍රීඩකයින් අතුරින් කණ්ඩායමේ නායකයා සහ පුහුණුකරු විසින් ලකුණු පත්‍රයේ අත්සන් යෙදූ පසු ක්‍රීඩකයින්ගේ නම් වෙනස් කිරීමට ඉඩ නොලැබේ.

(4) ක්‍රීඩාවේ නොයෙදෙන ක්‍රීඩකයින් තමන්ට අයත් කණ්ඩායම් බංකුවේ වාඩි වී සිටිය යුතු අතර එසේ නොමැති නම් තම ඇඟ උණුසුම් කරන ප්‍රදේශයේ සිටිය යුතුය. පුහුණුකරු හා අනිකුත් සාමාජිකයන් බංකුවේ වාඩි වී සිටිය යුතු අතර අවශ්‍ය විටකදී තාවකාලිකව පිටතට යා හැකිය.

10. උපකරණ.

(1) ක්‍රීඩා ඇඳුම ජර්සියකින්, කොට කලිසමකින්, මේස් දෙකකින් හා ක්‍රීඩා සපත්තු යුගලකින් සමන්විත විය යුතුය.

(2) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාගේ හැර අනෙකුත් සියළුම ක්‍රීඩකයින්ගේ ජර්සි, කොට කලිසම් හා මේස් ඒකාකාරී පිරිසිඳු හා එකම වර්ණයකින් යුක්ත විය යුතුය.

(3) ක්‍රීඩක ජර්සි අංක 1 සිට 18 දක්වා විය යුතුය.

(4) ජර්සිවල අංක ඉදිරිපස සෙන්ටිමීටර් 15 ක් හා පසුපස සෙන්ටිමීටර 20 ක් උසට අංක ඇඳ තිබිය යුතු අතර එම අංකයේ රේඛාව අවම වශයෙන් සෙන්ටිමීටර් 02 ක් වත් පළල විය යුතුය.

(5) ජාත්‍යන්තර සම්මේලනය පිළිගත් තරඟ සඳහා ක්‍රීඩකයන්ගේ කොට කලිසමේ දකුණු පැත්තේ සෙ.මී. 4-6 දක්වා උසකින් හා සෙ.මී. 01 ක් ඝනකම සිටින සේ අංක ඇඳ තිබිය යුතුය.

(6) කණ්ඩායමේ නායකයා හඳුනා ගැනීමට තම ජර්සියේ ඉදිරිපස අලංකාරයට යටින් සෙ.මී. 8x2 ප්‍රමාණයේ පටියක් ඇඳ තිබිය යුතුය.

11. කණ්ඩායමේ නායකයින්.

(1) කණ්ඩායම් දෙකේම ක්‍රීඩකයින්ගේ විනය සම්බන්ධ වගකීම එම නායකයින්ට හා පුහුණු කරුවන්ට පැවරේ.

(2) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කණ්ඩායම් නායකයා විය නොහැක.

(3) තරඟ ඇරඹීමට පෙර කණ්ඩායම් නායකයා ලකුණු සටහන් පත්‍රයේ අත්සන් තැබීමට සහ කාසිය උඩ දැමීමට කණ්ඩායම වෙනුවෙන් පෙනී සිටිය යුතුය.

(4) තරඟ පැවැත්වෙන අවස්ථාවේදී පිටිය තුළ කණ්ඩායමේ නායකයා හා තරඟ නායකයා ද වේ. කණ්ඩායම් නායකයා පිටිය තුළ නොමැති විට වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු (ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හැර) තරඟ නායකයා වශයෙන් පුහුණුකරු හෝ කණ්ඩායම් නායකයා විසින් නම් කළ යුතුය. ඔහුට/ ඇයට තරඟය නිමවන තෙක් හෝ කණ්ඩායම් නායකයා ආදේශනයකින් පසු නැවත පිටියට එනතෙක් තරග නායකයා වශයෙන් කටයුතු කළ හැකිය.

(5) බෝල ක්‍රීඩාවේ නොයෙදෙන විටදී තරඟ නායකයාට තීරකවරුන් සමඟ කතා කිරීමට අවසර ඇත.

12. පුහුණුකරු සහාය පුහුණුකරු.

(1) තරඟය පැවැත්වෙන අවස්ථාවේදී ක්‍රීඩා පිටියේ පිටත සිට තම කණ්ඩායමට මග පෙන්වමින් කටයුතු කළ යුතු අතර පෙළ ගැසීමේ අනුපිළිවෙල, ආදේශයන් හා කෙටි විවේක ලබා ගැනීම් වැනි කාර්යන් සම්බන්ධව දෙවන තීරක සමඟ කටයුතු කළ යුතුයි.

(2) තරඟයට පෙර ක්‍රීඩකයින්ගේ නම් සහ අංක ලකුණු සටහන් පත්‍රයේ නිවැරදිව තිබේදැයි බලා අත්සන් කළ යුතුය.

(3) තරඟ පැවැත්වෙන අවස්ථාවේදී පුහුණුකරුට, සෑම තරගයකටම පෙර ක්‍රීඩක ආරම්භක අනුපිළිවෙල සටහන් කර අත්සන් තබා දෙවන තීරකයට හෝ ලකුණු සටහන්කරුට භාරදීම කළ හැකිය.

(4) ඔහු කණ්ඩායම් බංකුවේ වාඩිවී සිටිය යුතු අතර තරඟය සම්බන්ධ කිසිම කාර්යය භාරයක් ඔහුට පැවරෙන්නේ නැත.

13. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා (ශිල්පීය ක්‍රම)

අ. පන්දුව පිරිනැමීම.
(1) අත් පිරිනැමීම
(2) උඩු අත් පිරිනැමීම
(3) ටෙනිස් පිරිනැමීම
(4) පාවෙන පිරිනැමීම
(5) ප්‍රහාරාත්මක පිරිනැමීම
(6) පිරිනැමීම ලබා ගැනීම

ආ. පන්දුව එසවීම.
(1) යටි අත එසවීම
(2) උඩු අත එසවීම

ඇ. ප්‍රහාරය.

ඈ. ආවරණය.
(1) තනි
(2) යුගල
(3) තිදෙනා

ඉ. පිටිය රැකීම.
(1) පිටියේ ඉදිරිපස
(2) පිටියේ පසුපස

14. පන්දුව පිරිනැමීම ඉගෙන ගැනීමේදී සැලකිය යුතු විශේෂිත කරුණු

(1) තමාට උචිත පරිදි පන්දුව උඩ දමා ගැනීම.
(2) පළමුව අත් දෙකින්ම පන්දුව උඩ දමා පහර දීමට පුහුණු වීම.
(3) පන්දුවේ නිවැරදි ස්ථානයට පහර දීමට පුහුණු වීම.
(4) හොඳින් ශිල්පීය ක්‍රම ඉගෙන ගන්නා තුරු වේගවත් පහර දීම්වලට නොයෑම.
(5) පන්දුව විවිධ ස්ථානවලට පතිත කරවීමට පුහුණු වීම.

ආ. පිරිනැමීම ලබා ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු.

(1) පන්දුව යටට ඉක්මනින් යාමට පුහුණු වීම.
(2) පන්දුව පිළිගැනීමේදී දෙඅත්වල බැඳීම වෙනස් නොකිරීම.
(3) දෙඅත්හි වැඩි පැතලි ප්‍රදේශය පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.
(4) පන්දුවට පහර දීමේදී අත් හා පාදවල හොඳ සම්බන්ධීකරණයක් පවත්වා ගැනීම.

ඈ. පන්දුව සැකසීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු.

(1) ආරම්භයේදී එන තැන සිට පන්දුව සකස් කිරීමට පුහුණු වී චලනයක් සමඟ පන්දුව සැකසීමට හුරුවීම.
(2) පන්දුව නලලට ඉහළින් විදීමට වග බලා ගැනීම.
(3) හැකි තරම් වේගයෙන් පන්දුව වෙත ළඟාවීමට පුහුණු වීම.

ඇ. ප්‍රහාරය ඉගෙන ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු.

(1) ශිල්පීය ක්‍රමය මිස වේගය පිළිබඳ මුලදී අවධානය යොමු නොකිරීම.
(2) ආරම්භයේදී දැල පහතින් බැඳ ශිල්පීය ක්‍රමය නිවැරදිව පුහුණු වීම.
(3) කාන්තාවන් සඳහා පළමු අවස්ථාවලදී දැලෙන් ඈත උස පන්දු යොදා ගැනීම.
(4) කෝණාකාරව දැලට පැමිණෙන පන්දුවට පහර දීමට පුහුණු වීම.
(5) ආවරණ මග හැර පහරදීමට පුහුණු වීම.

ඉ. වැලැක්වීම ඉගෙන ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු.

(1) ආරම්භයේදී දැලෙහි උස අඩු කර ශිල්පීය ක්‍රමයට පුහුණු වීම.
(2) අත් දෙක විරුද්ධ පිළට දමා පන්දුව වැලැක්වීමට පුහුණු වීම.
(3) ශරීරයෙහි පවත්වා ගත යුතු ආරුක්කු හැඩය පිළිබඳව විශේෂ අවධානය යොමු කිරීම.
(4) පළමුව එකතැන සිට වැලැක්වීම ප්‍රගුණ කිරීම හා පසුව චලනයත් සමග කරන පුහුණු වෙත යොමුවීම.
(5) දෙදෙනෙකු හා තිදෙනෙකු සමඟ කරන ඒකාබද්ධ වැලැක්වීම පුහුණු වීම.
(6) ඇඟිලි සම්පූර්ණයෙන්ම විහිදුවා වැලැක්වීමට පුහුණු වීම.

(7) ඇස් දෙක ඇර පන්දුව වැලැක්වීමට පුහුණු වීම.

ඊ. පිටිය රැකීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු.

(1) විලුඹ ඔසවා හැකි තරම් පහත්වී ශරීර බර ඉදිරියට යොමු කර පන්දුව ලබා ගැනීමට පුහුණු වීම.
(2) අත්දෙක දෙපසින් තබා ශරීරය ලිහිල්ව තබා ගැනීමට පුහුණු වීම.
(3) කුමන ක්‍රමයකින් හෝ පන්දුව ඉහළට ගැනීමට පුහුණු වීම.

15. <u>ක්‍රීඩක ආදේශනයන්.</u>

(1) එක තරගයක් තුලදි එක ක්‍රීඩකයෙක් හට 3 න් වතාවක් ආදේශනය සිදු කල යුතුය.

(2) ආදේශනය සිදුකරන අවස්ථාවේ විරුද්ධ පිලේ කණ්ඩායම් නායකයා හට දෙවන විනිසුරු විසින් ප්‍රකාශ කල යුතුය.

(3) ක්‍රීඩා ආදේශනයට පෙර දෙවන විනිසුරු විසින් පලවන විනිසුරු වෙත දැනුවත් කල හැකිය.

(4) ක්‍රීඩා පිටියේ ඉදිරි කලාපය තුලදි ක්‍රීඩකයින් ආදේශනය කල යුතුය.

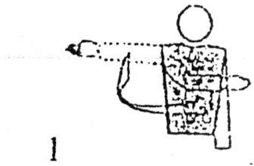
16. <u>ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා</u>

(1) පන්දුව පිරිනැම්මේ ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දු පිරිනැම්මෙන් පසු විරුද්ධ පිලට ලකුණක් හිමි වු පසු එම ක්‍රීඩකයා සමග ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ආදේශනය කල යුතුය.

(2) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපය ඉපිලිමෙන් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරිම නොකල යුතුය.

(3) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දුව එසවූ අවස්ථාවේදි වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ඉදිරි කලාපයේ ඉපිලිමෙන් පසු ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරිම නීති විරෝධි ක්‍රියාවක් වේ.

17. <u>තීරකවරුන්ගේ නිල සහ හස්ථ සංඥා.</u>

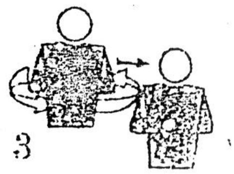

1

අ. **පිරිනැමීමට අවසර දිම.**
පිරිනැමීම දිශාව ඔස්සේ අත යැවීම.

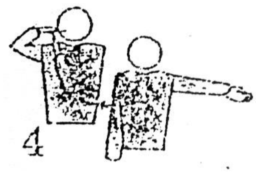
2

ආ. **ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම.**
අත්දෙක ඉදිරියට සහ පසුපසට තබා ඇඟ වටා කර කැවීම.

ඈ. **පිරිනැමීමට හිමි පැත්ත.**
පිරිනැමීමේ කණ්ඩායම ඇති පැත්තට අත් දික් කිරීම.



ඈ. **කෙටි විවේක.**
එක් අතක ඇඟිලි සිරස්ව ඉහළට තබා අනිත් අත ඒ උඩ ඔ අකුර හැඩයට තැබීම, කණ්ඩායම දැක්වීම.



ඉ. **ක්‍රීඩක ආදේශනය.**
අත් වැලමිටනේ නවා ඉදිරියෙන් තබා එකක් වටා අනික් රවුමට කරකැවීම.

5

ඊ. **වැරදි හැසිරීම .**
දඬුවම, සඳහා (කහ) කාඩ්පත පෙන්වීම.

6

උ. **නෙරපා හැරීම.**
නෙරපා හැරීම සඳහා (රතු) කාඩ්පත පෙන්වීම.

7

ඌ. ක්‍රීඩා කිරීමට නුසුදුසු බවට පත් කිරීම.

ක්‍රීඩා කිරීමට නුසුදුසු බවට පත් කිරීම සඳහා කාඩ්පත් දෙකම එකම අතට ගෙන පෙන්වීම.

8

එ. පිරිනැමීමේදි අතින් බෝලය ගිලිහී නොතිබීම.

10

ඒ. තරඟ අවසානය.

ඇඟිලි දිග හැර අත් දෙක පපුව ඉදිරියේ කතිරයක් හැඩයට තැබීම.

9

ඔ. පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම.

11

ඕ. වැළැක්වීමේ වැරදි හෝ ආවරණය.

12

ක. පෙළ ගැසීම හෝ ස්ථාන මාරුවීමේ වැරදි.

13

ඛ. බෝලය ඇතුළත වැදිම.
බාහුව සහ ඇඟිලි පොළවට දික්කර පෙන්වීම.

14

ග. බෝලය පිටත වැදිම.

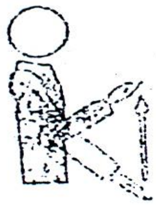
15

ඝ. ඇල්ලීම.

අල්ල ඉදිරියට හරවා වැලමිට ළඟින් බාහුව නමා

සෙමින් ඉහළට එසවීම.

16



ත. දෙවරක් ස්පර්ශ වීම.

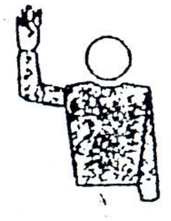
අල්ල ඉදිරියට හරවා ඇඟිලි දෙකක් විහිදා පෙන්වීම.

17

ඪ. සිව්වරක් පහර දීම.

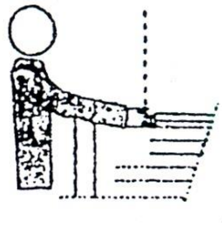
අල්ල ඉදිරියට හරවා ඇඟිලි හතර විහිදා පෙන්වීම.

18



ද. ක්‍රීඩකයා දැල ස්පර්ශ කිරීම හෝ පිරිනමන ලද බෝලය නියමිත සීමා තුළින් විරුද් පිලට නොයාම අදාල පැත්තේ දැල පෙන්නුම් කළ යුතුය.

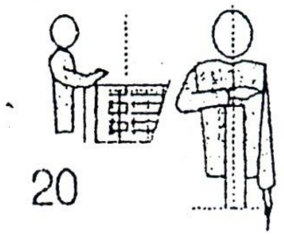
19



ණ. දැලෙන් උඩ විරුද්ධ පැත්තට ළඟාවීම.

අල්ල පහළ හරවා වැලමිටෙන් නමා බාහුව දැලට ඉහළින් තිරස්ව තබා පෙන්වීම.

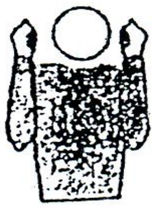
20



ප. ද්විත්ව වැරදි හා නැවත පිරිනැමීම.

අත් දෙකේ මාපට ඇඟිලි සිරස්ව ඉහළට එසවීම.

23



බ. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩා පිටිය ස්පර්ශ කිරීම.

මධ්‍ය රේඛාවට ඇඟිල්ල දික්කර පෙන්වීම.

22

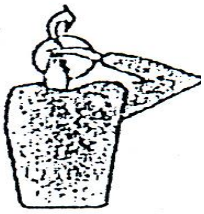
ම. ප්‍රහාරක පහරේ වැරදි ඉහළට එසවූ අතේ වැලමිටෙන් පහළ.

බාහුව ඉදිරියෙන් පහළට යැවීම. පසුපස ක්‍රීඩකයා හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හෝ විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීම.

21

ට. බෝලය ස්පර්ශ වීම.

එක් අතක් ඉහළට ඔසවා අනෙක් අතින් පිරිමැදිම.



24

<u>සම්පත් භාවිතය.</u>

අන්තර්ජාලය.

ක්‍රීඩා හා පෝෂණය.

පුවත්පත් / සගරා.

විද්‍යුත් මාධ්‍යය.

ක්‍රීඩා හා කළමනාකරණ අධ්‍යයන පීඨය කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය.

ශ්‍රී ලංකා පදනම් ආයතනය.