



වායු රයිෆල සහ වායු පිස්තෝල වෙඩි තැබීමේ  
මූලික විෂය කරුණු

**BASICS IN AIR RIFLE & AIR PISTOL SHOOTING**

ශ්‍රී ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා වෙඩි තැබීම් සංගමය

**SRI LANKA SCHOOLS SHOOTING SPORTS ASSOCIATION**

කපිතන් හර්ෂ විස්. විරසුරිය

( ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා වෙඩි තැබීම් විනිසුරු / පුහුණුකරු )

ශ්‍රී ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා වෙඩිතැබීම් සංගමය

**Sri Lanka Schools Shooting Sports Association**



### **දැක්ම - Vision**

පාසල් වෙඩිකරුවන් : ඉහල දක්ෂතා දක්වන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් බවට පත් කිරීම මගින් , ඔවුන්ගේ මානව සහ ක්‍රීඩා හැකියාවන් ලඟා කර ගැනීමට අවස්ථා සැලසීම .

To bring up school shooters as High Performance Athletes; in order to achieve their Human and Athletic Potentials.

### **මෙහෙවර - Mission**

දිපව්‍යාප්තව පුහුණුවීම් සහ තරඟාවලි පැවැත්වීම මගින් : මීටර 10 වායු රයිෆල සහ වායු පිස්තෝල වෙඩි තැබීමේ ක්‍රීඩාව ප්‍රචර්ධනය කිරීම .

To promote 10 meter Air Rifle & Air Pistol Shooting Sport by conducting island wide Trainings and Competitions.

### **Values**

Responsibility - වගකීම්

Integrity – බැඳීම සහිතධව

Dedication - කැපවීම

Honesty – අවංකත්වය

Accountability - වගවීම

Respect – ගෞරවය

Capt.HSW











ශ්‍රී ලංකා පාසල් ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන් සහ විශ්වවිද්‍යාල / උසස් අධ්‍යාපනය ලබන ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන් සඳහා වූ අධ්‍යයන දත්තයන්

( 01 ) ශ්‍රී ලංකා පාසල් ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා : මූලික නිපුණතා පරීක්ෂණ / පාඨශාලායීය වෙඩි තැබීම් තරඟ කාල සීමා සහ උණ්ඩ

උණ්ඩ (Pellets) - .177 කැලිපරය / ඉලක්ක දුර සීමාව - මීටර 10 / ඉලක්ක උස - මීටර 1.4

සුදානම් කාලය - විනාඩි 05 - උණ්ඩ 05

තරඟ කාලය - විනාඩි 10 - උණ්ඩ 10

ශ්‍රී ලංකා පාසල් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩකාවන් සඳහා : මූලික නිපුණතා පරීක්ෂණ / අන්තර් පාඨශාලායීය වෙඩි තැබීම් තරඟතරඟ පැවැත්වෙන ඉසව්

වායු රයිෆල් / වායු පිස්තෝල - සිටගෙන වෙඩි තැබීම

( ඛාලක සහ ඛාලිකා වෙන් වශයෙන් )

( 02 ) ජාතික සහ ජාත්‍යන්තර වායු රයිෆල් / පිස්තෝල වෙඩි තැබීමේ තරඟ කාල සීමාවන් සහ උණ්ඩ සංඛ්‍යා සීමාවන් .

ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා වෙඩි තැබීම් ෆෙඩරලකරයේ තරඟ නීති රීති අනුව ( **International Shooting Sport Federation - ISSF Rules & Regulations** )

උණ්ඩ ( Pellet ) - .177 කැලිපරය / ඉලක්ක දුර සීමාව - මීටර 10 / ඉලක්ක උස - මීටර 1.4

ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා - සුදානම් කාලය - විනාඩි 15 ( උණ්ඩ සංඛ්‍යාව - සිත්සේ )

තරඟ කාලය - පැය 01 විනාඩි 15 ( **Paper Targets + 15minutes** )

උණ්ඩ සංඛ්‍යාව - උණ්ඩ 60

( 03 ) ශ්‍රී ලංකා පාසල් - මූලික ඒකල නිපුණතා පරීක්ෂණ :Basic Individual Qualifying Tests of SLSSSA) භාවිතාකරනු ලබන අවි.

( අ ) .177 කැලිපරයේ උණ්ඩ භාවිතා කල හැකි වායු රයිෆල් / වායු පිස්තෝල පමණක් විය යුතුය . ( **.177 Cal - Air Rifle / Air Pistol** )

( ආ ) වායු සිලින්ඩර කොටස් සවි කිරීම මගින් / සම්පීඩන වායු නිපයුම් මගින් : වායු ඔලය ලබාදෙන අවි නොවිය යුතුය .

( ඇ ) අවියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රාථමික වායු රයිෆල් / වායු පිස්තෝල ගණයට අයත් විය යුතුය . ( **Basic Spring Piston / Break Barrel** )

( අඤ ) කර්මාන්ත ශාලාවේ නිශ්පාදිත මූලික අවියට අමතර නවීකරණය කිරීම් කිසිවක් සිදු නොකල අවි.

( ඉ ) ප්‍රාථමික විවෘත්ත ලෝහමය දර්ශක විය යුතු අතර , කාචමය හෝ සංවෘත්ත දර්ශක නොවිය යුතුය. ( **Basic Open Iron Sights** )

( 04 ) ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩකාවන් සඳහා - මූලික නිපුණතා තරඟ ඇගයීම් .

( අ ) අත්දිග “ රි ෂර්ට් ” කම්සයක් ( ලිහිල් නොවන ) හෝ වෙනත් සුදුසු අත්දිග උඩුකය ඇගයීමක් හා ඔඳු පටියක් පැලඳී දිගු කලිසමක් ( ලිහිල් නොවන ) සහ පැතලි අඩි සහිත “කැන්වස්” පාවහන් යුවලකින් සැරසී තරඟ සඳහා සහභාගී විය හැක .

( ආ ) හුරු ඇස විවරව තබා ගැනීමට සහ නුහුරු ඇස වසා තබා ගැනීමේ පහසුවට : සකස් කරන ලද ඇස් ආවරණයක් පැළඳියහැක ( උපරිම දිග - 40 මි:මි: / උපරිම පළල - 30 මි:මි: )

( ඇ ) වෙනයම් ආකාරයක ආවරණ හෝ තරඟ ආධාරක ඇඟලීම් කිසිවක් පැළඳීම සිදුකල නොහැක .

විශ්වවිද්‍යාල/උසස් අධ්‍යාපනය ලබන ශිෂ්‍ය /ශිෂ්‍යාවන් සඳහා ඉහත සීමා අදාල නොවන අතර , ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා වෙඩි තැබීම් ලෙඩර්ලකරයේ තරඟ නීති රීති අනුව ( **International Shooting Sport Federation - ISSF Rules & Regulations** ) තරඟ කල හැක .





**Bartholomeus Girandoni 's - Air Rifle  
– Made in Italy 1779**



**Capt. HSW**









Capt. HSW



## Break Barrel Spring Piston



## Pre Compressed Pneumatic (PCP) Air Guns



( 05 ) ආරක්ෂක විධිවිධාන - නිරන්තර අවදානය සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීම .

**( Safety Precautions - Always Keep in Mind and act accordingly )**

( අ ) වායු බල අවි වර්ගීකරණයට අයත් අවි ( වායු තුවක්කු ) 1996 අංක 22 දරන තුවක්කු ( ගිණි අවි ) ආඥා පනත ප්‍රකාරව “තුවක්කුව” යන හැඳින්වීමට අයත් නොවන බව / සන්නිවේදන තොරතුරු හැකිමට බලපත්‍ර අවශ්‍ය නොවන බව. එනමුත් අපරික්ෂාකාරී පරිහරණය මගින් මරණීය හෝ බරපතල තුවාල සිදුවිය හැකි බව. පුහුණුවේ නිරතවන කිසිදු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩකාවක වෙඩි පිටියක් / පුහුණුවීම් ස්ථානයක් තුළදී නියමිත ආරක්ෂක විධිවිධානයන්ගෙන් පරිහානිකරව : අනුමත ඉලක්ක පතක් නොවන වෙනයම් කිසිදු පීචි සත්වයෙකු / අපීචි වස්තුවක් වෙත කිසිදු ආකාරයකින් අවි මෑහීම / ඉලක්ක ගැනීම් පුහුණුවීම් කිසිදු අවස්ථාවකදී සිදු නොකිරීමට තරයේ වගබලා ගත යුතු බව.

( ආ ) අවියකට උණ්ඩ ඇතුල් කිරීම / ඉලක්කයක් වෙත අවිය මෑහීම සිදුකල යුත්තේ : වෙඩි පිටියක් / පුහුණු පරිශ්‍රයක් ලෙස වෙන්කල සුදුසු ආරක්ෂිත ස්ථානයක් තුළදී , නියමිත ආරක්ෂිත සීමාවන්හි ස්ථානගතවීමෙන් පසුව , ලැබෙන විධානයන් මත පමණකි . ඉලක්කපත් පිහිටි දෙසට (Butt End) අවියේ බැරලය යොමුකර තබා සිටියදී පමණක් අවිය උණ්ඩ ඇතුල් කිරීම සිදුකල යුතුවේ . අන් සෑම අවස්ථාවකදීම අවි උපරිම ආරක්ෂක විධානයන්ට අනුකූලව තබාගත යුතුය.

( ඇ ) වෙඩි තැබීම නිමවූ පසු ස්ථානගතවීමෙහිම සිටීමින් , එක් අතක් ඔසවා තරඟ විනිසුරු / පුහුණුකරු වෙත ඒ බව පෙන්නුම් කල යුතුය.

( අඟ ) වෙඩි පිටියක් තුළදීත් ඉන් පිටතදීත් අවි රැගෙනයාම සිදුකල යුත්තේ : අවියට උණ්ඩ ඇතුල් නොකර , ඒ සඳහා වන බහාළීමක දමා / අවියේ ඉදිරි කෙළවර පහතට යොමුවන සේ උපරිම ආරක්ෂක විධානයන්ට අනුකූලවය . වායු සිලින්ඩර කොටස් / නිපයුම් මගින් : වායු බලය ලබාදෙන අවි වල : එම කොටස් ගලවා රැගෙන යායුතුය. (ගුවන් මගින් ප්‍රවාහනය කිරීම් අවස්ථාවල වායු සිලින්ඩර කොටස් / නිපයුම් වල වායු සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්කර තිබිය යුතුය)

( ඉ ) විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරී පද්ධතියකින් තොරව වෙඩි පිටියේ කටයුතු සිදු කෙරෙන අවස්ථාවල : ඉලක්කපත් සවි කිරීම / මාරු කිරීමක් සිදුකිරීමේදී : වෙඩි තැබීමේ ඉලක්කපත් පුවරු සියල්ල වෙතම වෙඩි තැබීම් සිදුකරන සියළුම අයවළුන් සිය අවිවලට උණ්ඩ ඇතුලත් නොකොට , අවියේ ඉදිරි කෙළවර පහතට යොමුවනසේ ආරක්ෂක විධානයන්ට අනුකූලව රැළී සිටිය යුතු වේ.



( 05 ) ආරක්ෂක විධිවිධාන - නිරන්තර අවදානය සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීම .

**( Safety Precautions - Always Keep in Mind and act accordingly )**

( ඊ ) අවියේ ක්‍රියාකාරීත්ව දෝශයක් වන්නේ නම් : අවියේ ඉදිරි කෙලවර ඉලක්ක පුවරු දෙසට යොමුවනසේ තබා , නියමිත ආරක්ෂිත ඉරියව්වෙහිම රැඳී සිටිමින් , එක් අතක් එසවීම මගින් , තරඟ විනිසුරු / පුහුණුකරු දැනුවත් කල යුතුය. ( විධිමත් කරුණු පරීක්ෂාවකින් / දෝශ නිවැරදි කිරීමකින් පසු : නැවත වෙඩි තැබීම් අවස්ථා සැපයෙනු ඇත. )

( උ ) අවියට උණ්ඩ යොදා නොමැති බව සහ ක්‍රියා කාරීත්ව කොටස් ආරක්ෂිතව පවත්නා බව භාහිරයට පැහැදිලිව පෙන්වුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාවය මෙහිදී වැදගත් කරුණක්වේ ( Empty Chamber Indicator - ECI / Clear Barrel Indicators - CBI ) වෙඩි තැබීම් නිමකල අයවළුන් ඒ සඳහා යොදාගත් අවි : නියමිත මේසය මත , අවියේ බැරලය ඉලක්කපත් පිහිටි දෙසට චල්ලවන ලෙස තබා ලැබෙන විධානයන්ට අනුව පමනක් වෙඩි පිරියෙන් / පුහුණුවීම් ස්ථානයෙන් ඉවත්විය යුතු අතර , ඉන් පසු පුහුණුකරු / සහය පුහුණුකරුවන් විසින් , එම අවිතුල උණ්ඩ නොවන බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා අනුපිළිවෙලින් කටයුතු කල යුතුය.

( ඌ ) වෙඩි පිරියේ / පුහුණුවීම් ස්ථානයේ සීමාවන් පැහැදිලිව දැන්වීම් සහ බාදක යොදා තැබිය යුතු අතර , දැක්වෙන සීමාවන්ගෙන් ඔබ්බට ඇතුල්වීම හෝ එම සීමාවන් තුල වන්නාවූ සියළුම කටයුතු : තරඟ විනිසුරු / පුහුණුකරු - අවසරය / විධානයන් මත පමනක් සිදුකල යුතුය.

( ඵ ) වෙඩි තැබීම් සිදුකරනු ලබන / වෙඩි පිරියක් තුල රැඳී සිටිනු ලබන අවස්ථාවන්හිදී ආරක්ෂිත අක්ෂි / ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රිය ආවරණ පැළඳ සිටීම අනිවාර්යය වන අතර , වෙඩි තැබීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන උණ්ඩ ( Pellets ) රියම් ( Lead ) මිශ්‍රිත වන බැවින් වෙඩි තැබීම් නිමාවෙන් පසු , දෙඅත් සමන් යොදා සෝදා ගැනීමද අනිවාර්යය අවශ්‍යතාවයකි . වරක් භාවිතයටගත් උණ්ඩ නැවත කිසිදු විටකදී භාවිතයට නොගත යුතුය.

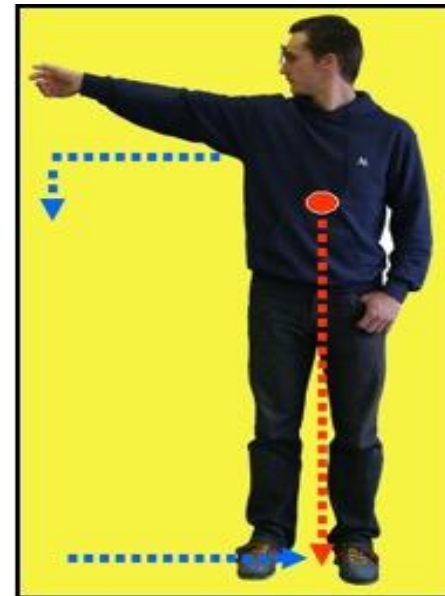
( ණ ) ප්‍රමිතිගතව නිශ්පාදනය නොකල අවියකින් විවිධ අනතුරු සිදුවිය හැකි වන්නාක් මෙන්ම : ප්‍රමිතිගතව උණ්ඩයක ( Pellets ) විය යුතු රියම් ( Lead ) ප්‍රචීණය අඩුවීම / යකඩ හෝ වෙනත් ලෝහ ප්‍රතිශතය අධිකවීමේ හේතුව මත , වෙඩි තබන ලද උණ්ඩ තැලී අකර්මන්‍යවීම් තත්වයෙන් මිදී අන්තරායකර ලෙස ආපසු ගමන්ගැනීම් සිදුවිය හැකි බැවින් , නිශ්පාදන ආයතනයන් පිළිබඳවද අවදානය යොමු කිරීමද අනිවාර්යය අවශ්‍යතාවයකි.

( ඹ ) වෙඩි තැබීම සඳහා භාවිත කල තැලීගිය උණ්ඩ ( Pellets ) කොටස් එක්රැස් කර : පාරිසරිකව වියහැකි හානි අවමයක් වන පරිදි , සුදුසු ඇසුරුමක බහා තබා ප්‍රච්ඡිකරණය කිරීමෙහි යෙදෙන යම් ආයතනයක් වෙත ලබාදීමට / මුදලට විකිණීමට ක්‍රියා කිරීම.

## නිවැරදි ඉරියව්වත් පවත්වාගෙන යාමේදී සැලකිල්ලටුනු කරුණු කිහිපයක්

( 01 ) ඉලක්කය සමගින් : අක්ෂි පථය ස්වභාවික සමපාතවීම් තත්වයකට , මූලිකව ස්ථානගතවීම (**Natural Alignment** ) වෙඩි තැබීම සඳහා තෝරාගනු ලබන ඉරියව්ව අනුව : ඉලක්කය සමගින් සමපාතවන අයුරින් ස්ථානගතවී , ඉලක්කය දෙස බලා දෙඅස වසා ගන්න . තත්පර කිහිපයකින් නැවත දෙඅස විවර කර බැලීමේදී ඉලක්කය ඔබගේ දර්ශණ පථය සමගින් සමපාතව පවතින්නේ නම් එය ස්වභාවික සමපාතවීම් අවස්ථාවකි . ඉදිරි පාදයේ විලම්බ ස්ථාවරව පවත්වාගෙන යමින් , ඇඟිලි වලින් වමට හෝ දකුණට අනුක්‍රමිකව භ්‍රමණයක් සිදු කිරීම මගින් , ස්වභාවික සමපාතවීම සකසා ගැනීම හා ඉලක්ක පත්‍රය , දර්ශක සහ ඇස : එකිනෙක සමපාත තරගැනීම පහසුවෙන් සිදුකල හැක . ( වෙඩි පිටියේ / වෙඩි තැබීම් තිරුවේ ස්ථානගතවූ පසු : අවි තබා තිබීමට වන මේසයේ දාරයත් , වෙඩි තබන්නාගේ කලවයත් අතර අඟල් 06 ක පමණ ඉඩ ප්‍රමාණයක් පැවතිය යුතුය )

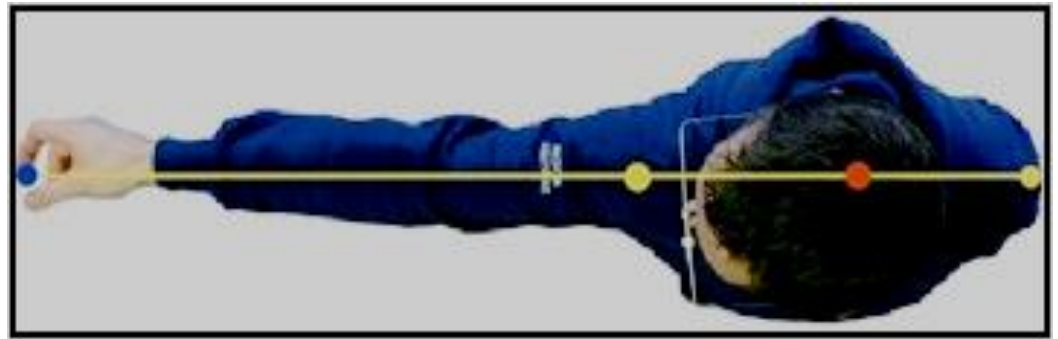
( 02 ) අස්ථි මත බර රඳවා ගැනීම (**Bone/ Skeletal Support** ) මාන්ශ පේෂීන් අවම ලෙස යොදා ගැනීම (**Reduce Muscular Usage** ) සෑම වෙඩි තැබීම් වාරයක් සඳහාම : එකඟ සමානවූ අයුරින් ස්ථානගතව සිටීම (**Consistency in Positioning** )





( 03 ) වම්අත සහ වැලමිට ස්ථානගත කිරීම ( වායු පිස්තෝල සඳහා නුහුරු අත කලිසම් සාක්කුවේ දාරය හෝ බඳු පටියේ දාරයක් ආදාර කර ගනිමින් , පහසු පරිදි රඳවා ගත හැක )

( 04 ) උරහිස් සාක්කුවේ රයිෆලය ස්ථානගත කරගැනීම හා දෙඋරහිසේ පලලට දල වශයෙන් සමානවන පලලකින් යුතුව , දෙපා ස්ථානගත කරගැනීම. දකුණු අතින් ( හෝ වම් අතින් ) අවිය ග්‍රහනය කර ගැනීම සහ දකුණු වැලමිට ස්ථානගත කර ගැනීම ( ඉතා තදින් / දැඩිසේ අවිය ග්‍රහනය කර ගැනීම සිදු නොකල යුතුය )



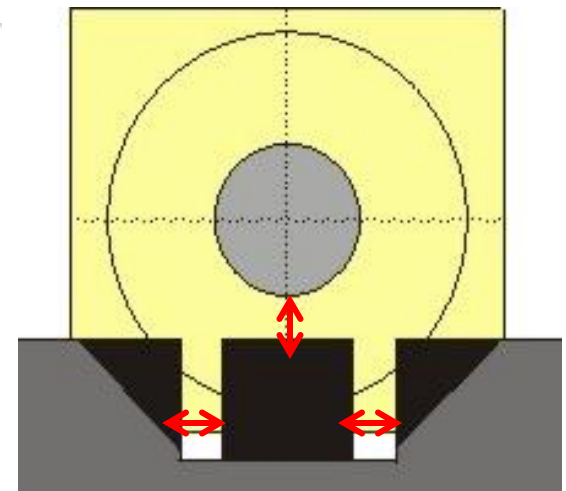
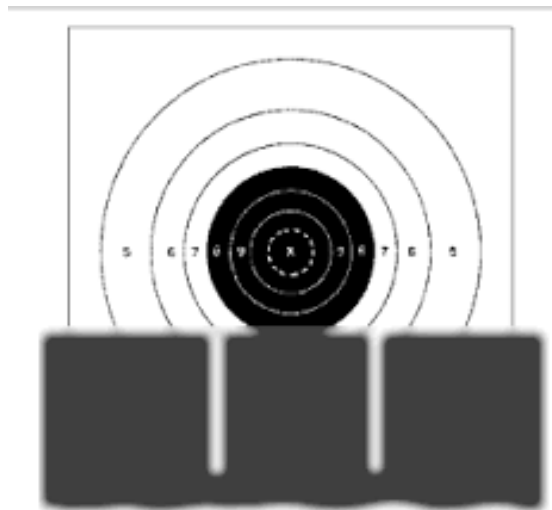
( 05 ) රයිෆලයේ “බට්” කොටසේ කම්මුල තබන ස්ථානය හඳුනා ගැනීම සහ හිස සෘජුව තබා ගැනීම . ( **Head - Upright Position** )

ඉහත 01 , 02 , 03 , 04 සහ 05 යන කරුණු : වෙඩි තබන සෑම උණ්ඩයක් සඳහාම , එකඟා සමාන චන්ඛාඩු අයුරකින් සිදුකිරීමද අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයකි.

අවියේ සම්පූර්ණ බර සහ සියළු ක්‍රියාකාරීත්ව තත්වයන් : වෙඩි තබන්නා සමගින්ම බද්ධවන කත්වයකට පත්කර ගැනීම , ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ( **Centre of Gravity - COG** ) ඉදිරි පාදය ආසන්නයේ රඳවා තබා ගැනීමේ අනුපිළිවෙල යටතේ සිදුකල යුතුවේ.

( 06 ) නිවැරදි හුස්ම ගැනීම් රටාව ( **Breathing Cycle** ) සහ ඉලක්කය වෙත ක්‍රමිකව අවතීරණයවීම ( **Target Approach** )

හොඳින් සිදුකල ආශ්වාස / ප්‍රශ්වාස වාරයන් දෙකකින් පමණ පසු : පෙනහළු තුලට ගන්නා ලද හුස්ම රඳවාගනිමින් සිටින , තත්පර 06 ක පමණ කාලයක් තුලදී වෙඩි තැබීම සිදුකිරීම සුදුසු වන අතර , මෙම කාල පරාසය තුලදී වෙඩි තැබීම සිදුකල නොහැකිවූයේ නම් , නැවත පෙර පරිදිවූ අනු පිළිවෙලින් එය සිදුකල යුතුවේ . හොඳින් සිදුකල ආශ්වාස / ප්‍රශ්වාස වාරයන් දෙකකින් පමණ පසු : පෙනහළු තුලට ගන්නා ලද හුස්ම සම්පූර්ණයෙන් පිටකල පසුවද ඉහත පරිදි වෙඩි තැබීම සිදු කල හැක . තියුනු ඉලක්ක ගැනීම් කාලය ( **Sharp Aiming Timing** ) - උපරිම තත්පර 02 ක පමණ.

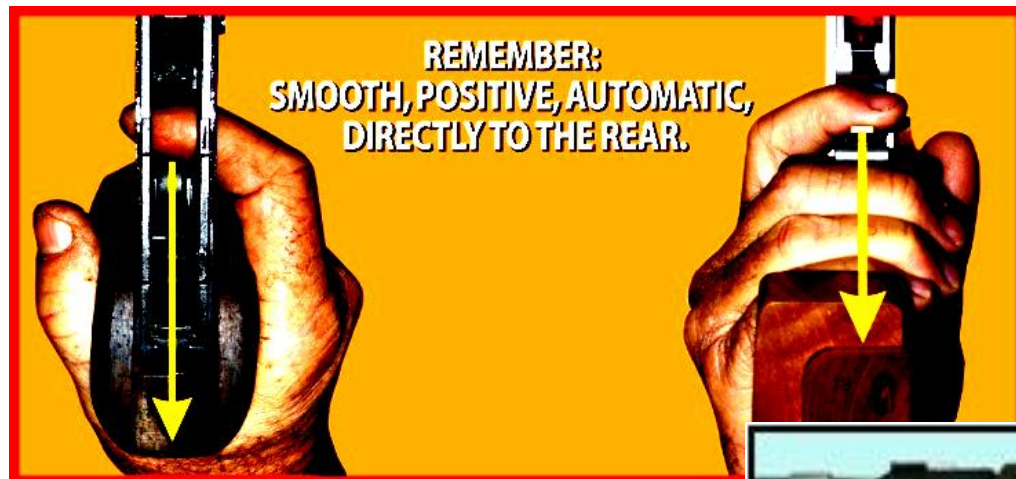




( 07 ) ට්‍රිගරය පාලනය කිරීම ( Trigger Control ) ට්‍රිගරය තෙරපුම් කාලය ( Trigger Timing )  
බාදා රහිත නිවැරදිබව ( Trigger Cleaness )

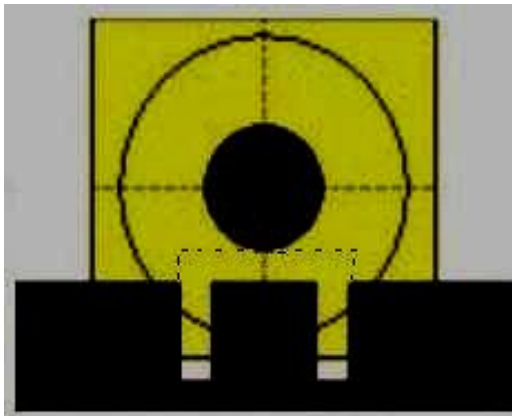
දුබර ඇඟිල්ලේ මුල් පුරුක පමණක් යොදාගනිමින් හුස්ම රඳවාගනිමින් සිටින කාලය අතරතුරදී සීරුවෙන් ට්‍රිගරය ( ඉඳුරාම පසුපස දෙසට ) තෙරපීම සිදුකල යුතුවේ . ට්‍රිගරයේ බර ( **Trigger Weight** ) / පළමු තෙරපුම ( **First Pressure** ) / දෙවන තෙරපුම ( **Second Pressure** ) තත්වයන් පිළිබඳව සහ සිදුවිය හැකි පොදු වැරදි පිළිබඳ අවදානය යොමු කිරීමද මෙහිදී වැදගත්වේ.

පොදු වැරදි - Flinch - හැකිලුනු / බියපත් ස්වභාවය Buck - දැඩි සවිමත් කාය විලාශයක් උත්සාහයෙන් යුතුව පවත්වාගෙන යාම / දැඩි ග්‍රහනයකින් යුතුව අවිය දුරා සිටීම Jerk - ගැස්මකින් යුතු අංග චලනය / ට්‍රිගරය හෝ අවිය හැසිරවීම.





වායු රයිෆල - සංවෘත ලෝහමය දුර්ශක  
**Air Rifles - Iron Aperture Sights**



වායු පිස්තෝල - විවෘත ලෝහමය දුර්ශක  
**Air Pistols - Open Iron Sights**  
 ප්‍රාථමික වායු රයිෆල - විවෘත ලෝහමය දුර්ශක  
**Basic Air Rifles - Open Iron Sights**



## ( 08 ) වෙඩි තැබීමත් සමගින් සිදුකල යුතු ක්ෂණික පසු විපරම ( **Follow Through** )

මෙහිදී ට්‍රිගරය තෙරපීමත් සමගින් උණ්ඩය අවියෙන් පිටව ගියද : තම අවසන් ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමකින් තොරව , තප්පර කිහිපයක කාලයක් රැඳී සිටීමේ හා උණ්ඩය පතිතවූ ස්ථානය හඳුනා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය අදහස් වේ. මෙමගින් වෙඩි තැබීම සිදුකල අවස්ථාවේදී සිදුවන පොදු වැරදි හේතුවෙන් , කුරැමානම් වෙනස්වූයේද යන කරුණ සම්බන්දයෙන් වෙඩි තැබීම සිදුකල පුද්ගලයා හටම අවබෝදයක් ලද හැකිවනු ඇත

## අවියක් සිරුමාරුකර ගැනීම ( **Zeroing a Wepon / Adjusting Sights** )

ඉලක්ක පත්‍රයක් මතට කුරැමානම්ගෙන : වරකට උණ්ඩ 05 බැගින් වෙඩි තැබීමට සලස්වා උණ්ඩ පතිතවන ස්ථානය අනුව , අවියේ පසු දර්ශකය ( **Rear Sight** ) මත වන උස් පහත් කිරීම උපාංගය ( **Elevation Adjustment** ) හෝ වමට හෝ දකුණට වෙනස් කිරීම් උපාංගය ( **Windage Adjustment** ) සකසා ගැනීම මගින් වෙඩි තබන්නාගේ ඇසට අදාල වන්නාවූ අයුරින් සකසා ගැනීම සිරුමාරුකිරීම මගින් සිදුකරනු ලැබේ .



වායු රයිෆල - සංවෘත ලෝහමය දර්ශක  
**Air Rifles - Iron Aperture Sights**

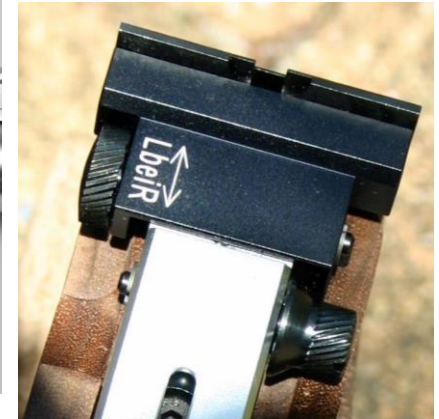


## වායු පිස්තෝල - විවෘත ලෝහමය දුර්ශක Air Pistols - Open Iron Sights

### Elevation Adjustment



### Windage Adjustment



## ප්‍රාථමික වායු රයිෆල - විවෘත ලෝහමය දුර්ශක Basic Air Rifles - Open Iron Sights



### මානසික කළමනාකරණය සහ ව්‍යායාම

සිරුරේ නම්‍යශීලී භාවය සහ දිගු වෙලාවක් එක් ඉරියව්වක රැඳී සිටීමේදී ඇතිවන වෙනස දරාගැනීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු වන : සාමාන්‍ය ව්‍යායාම සිදු කිරීම අනිවාර්යයවේ. වෙඩි තැබීම් සිදු කිරීමට පෙරාතුව සිරුර උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිහිපයක යෙදීම වැදගත් වන අතර, ගැස්මකින් යුතුව හෝ පැහිම් ස්වභාවයන්ගෙන් තොරව මෙම ව්‍යායාම සිදු කිරීමද වැදගත්වේ.

ක්ෂණිකව අවදානය ඉලක්කගත කරගැනීම මෙන්ම, නිවැරදි හුස්මගැනීම රටාවන් සමගින් දිගු වෙලාවක් එක් ඉරියව්වක රැඳී සිටීමේ හැකියාවන් සහ මානසික ඒකාග්‍රතාවය උපරිම අයුරින් වර්ධනය කර ගැනීමට, භාවනා ක්‍රමවේදයන්ද සහය කරගත යුතු වේ.



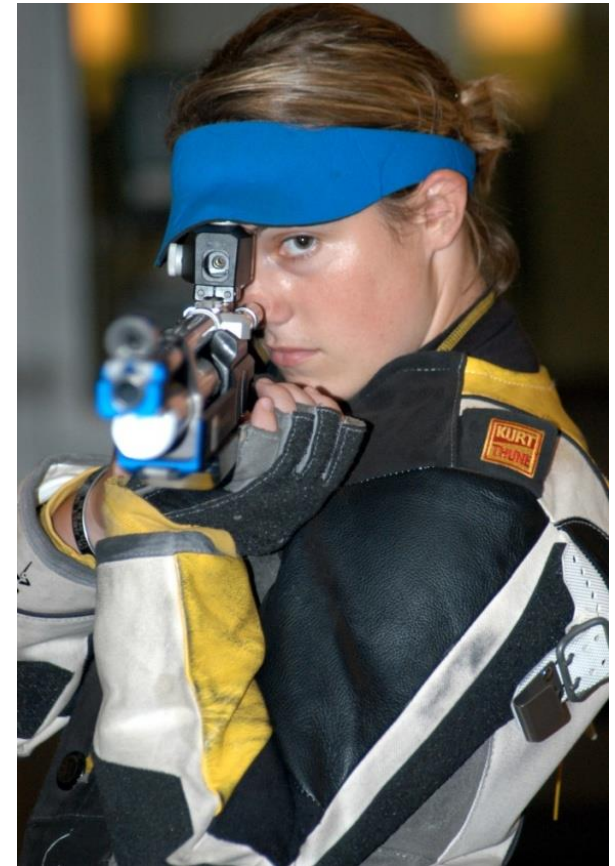


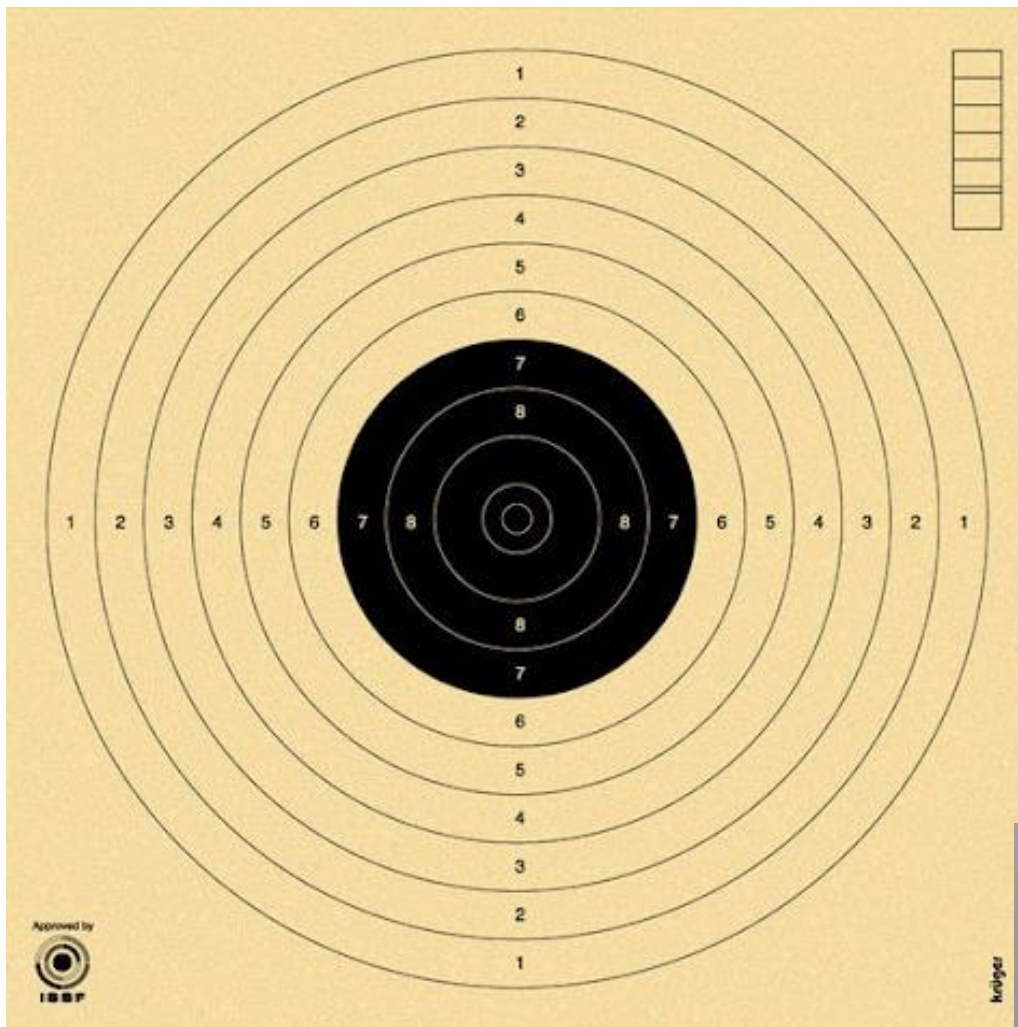
## මීටර 10 - වායු රයිෆල ඉලක්ක පත්‍රයක්

ඉලක්ක පත්‍රයේ ප්‍රමාණය - 10 සෙ:මි: X 10 සෙ:මි:

ලකුණු හිමිවන අවසන් කවයේ විශ්කම්භය - 45 .5 මි:මි:

ලකුණු 10 හිමිවන කවයේ විශ්කම්භය - .5 මි:මි:





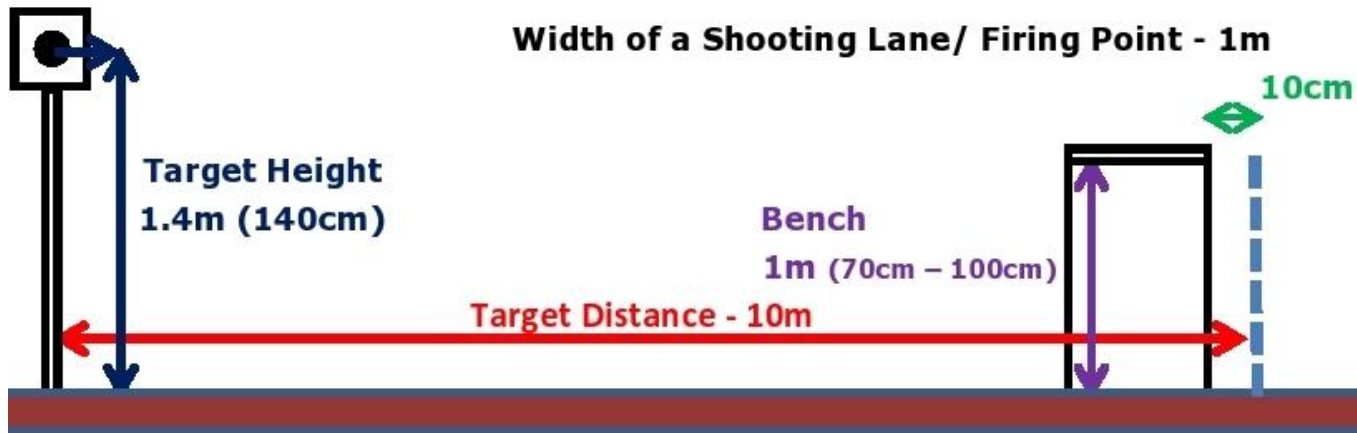
### මීටර 10 - වායු පිස්තෝල ඉලක්ක පත්‍රයක්

ඉලක්ක පත්‍රයේ ප්‍රමාණය - 17 සෙ:මි: X 17 සෙ:මි:  
 ලකුණු හිමිවන අවසන් කවයේ විශ්කම්භය - 15 .5 සෙ:මි:  
 ලකුණු 10 හිමිවන කවයේ විශ්කම්භය - 11 .5 මි:මි:



**10m Air Gun Ranges must be Installed Indoors.**

**Light Requirement – General Area - 300/ 500 Lux. Targets - 1500/ 1800 Lux.**



**ISSF does not specify any maximum FPS for 10m Air Rifle.**

**170 m/s = 557.74 ft/s**

**175 m/s = 574.15 ft/s**

**180 m/s = 590.55 ft/s - 600ft/s**

**Muzzle Velocity - "F" in a Pentagon mark indicates ; a muzzle energy not exceeding 7.5 J**



**Youth & Junior Men/Women / Men & Women ( 10M Air Rifle / Air Pistol )**

**60 Shots - Pellets - .177Cal (4.5mm)**

**Electronic Targets - 1 hour & 15 minutes (75 minutes)**

**Paper Targets - 1 hour & 30 minutes (90 minutes)**

**10M Air Rifle**

**Weight - 5.5Kg**

**Maximum Length of the barrel /system - 850mm**

**No set trigger.**

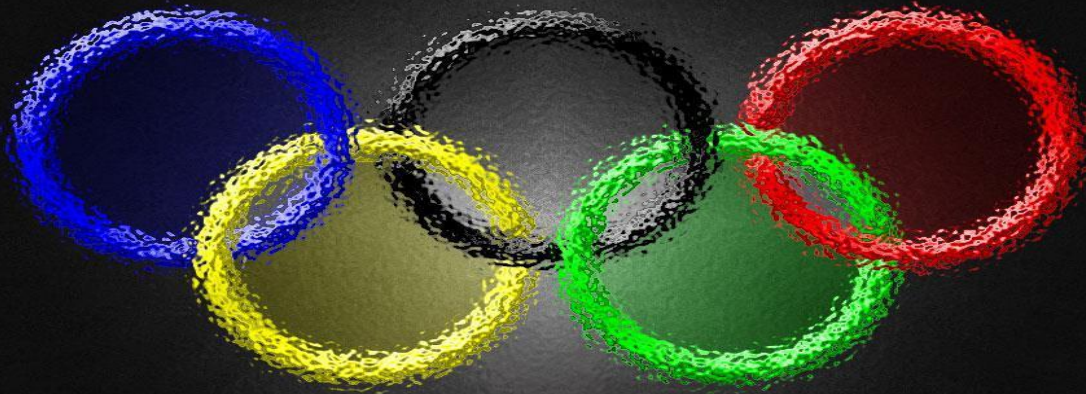
**10M Air Pistol**

**Weight - 1.5Kg**

**Measuring - 420 X 200 X 50 mm**

**Trigger Pull - 500g.**

**"WINNING MEDALS will definitely will not be WORTH  
WITHOUT SPORTSMANSHIP"**



**SPORTSMANSHIP is defined as ;  
Playing Fair.  
Following the Rules of the Game.  
Respecting the Judgment of Referees and Officials.  
Treating Opponents with Respect.**

**An athlete gains so much knowledge by  
just participating in a sport. Focus,  
discipline, hard work, goal setting and,  
of course, the thrill of finally achieving  
your goals. These are all lessons in life.**

**-Kristi Yamaguchi. (Skating)**

**"As to the Methods,  
Their maybe million and  
then some, but  
Principals are few. The  
man who grasps  
principals, can  
successfully select his  
own methods. The man,  
who tries methods  
ignoring Principals, is  
sure to have trouble."**

**-Ralph Waldo Emerson  
(American essayist,  
lecturer, and poet)**



**“Number one is just to gain a passion for running. To love the morning, to love the trail, to love the pace on the track. And if some kid gets really good at it, that’s cool too.”**

**-Pat Tyson.  
(Cross country/Track and field)**

**The medals don’t mean anything and the glory doesn’t last. It’s all about your happiness.  
The rewards are going to come, but my happiness is just loving the sport and having fun performing.**

**-Jackie Joyner-Kersey.  
( Heptathlon/Long jump)**

**“Give Respect  
to Gain Respect”**

**“GIVE THE WORLD  
THE BEST YOU  
HAVE AND THE  
BEST WILL COME  
BACK TO YOU.”**

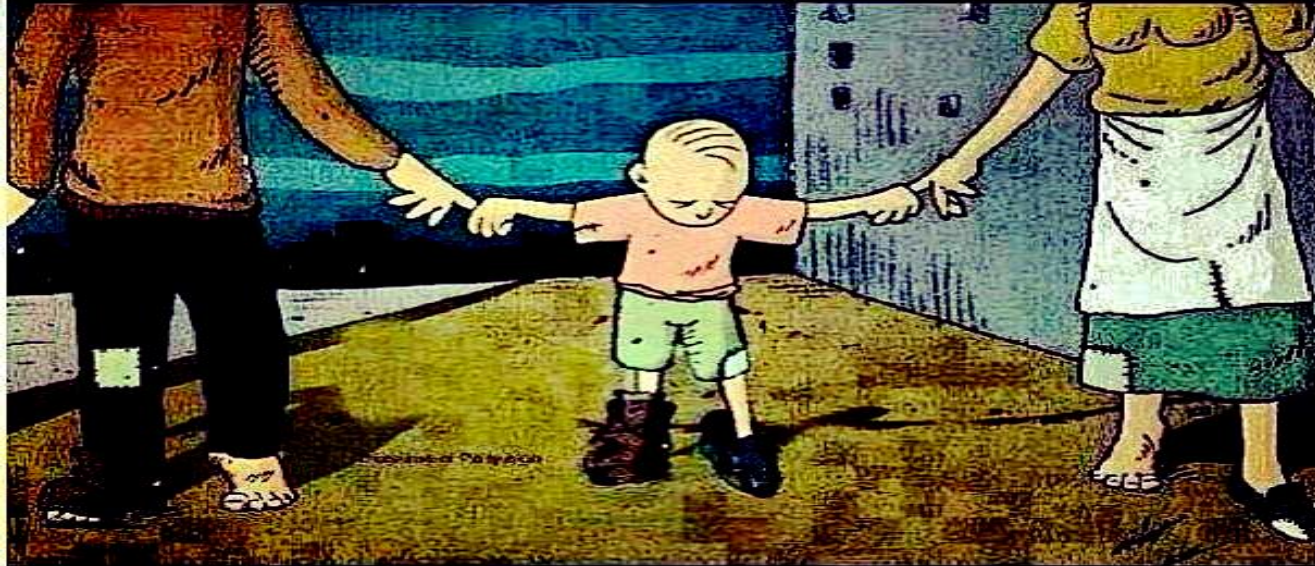
**“Love All, Trust a Few,  
Do wrong to None”**

**- William Shakespeare**

being brief is the essence of intelligence.

**Capt. HSW**

Never complain about the things  
your parents could not give you...



it was probably all they had.

Few Health Rules/ Points for a healthy person ;

Maximum amount of added Sugars

Men - 150 calories per day (37.5 grams / **9 teaspoons**)

Women: 100 calories per day (25 grams / **6 teaspoons**)

Recommended Sault Intake per day No more than

2,300 milligrams ( 1 teaspoon ) and an Ideal Limit - 1,500 mg ( **½ teaspoon** ) per day.

Daily Water Intake : Average Male **3.7 liters** (15 cups)

Average Female **2.7 liters** (11 cups)

Resting Heart Rate - Normally between 60 /100 Beats per minute.

Normal Blood Pressure - 120/80 (Systolic/ Diastolic) - Borderline High - 139/89



Capt.HSW