

මෙලෙ ක්‍රීඩා



11 ශ්‍රේණිය

මලල ක්‍රීඩා පොදු නීති

මලල ක්‍රීඩා පොදු නීති රීති

මලල ක්‍රීඩා සඳහා පොදු නීති රීති පද්ධතියක් පවතින අතර, වර්ගීකරණය අනුව දිවිම්, පැනිම් හා විසි කිරීම් ඉසව්වලට වෙන් වූ විශේෂිත නීති රීති ද හඳුන්වා දී ඇත.

ඇඳුම

තරග සඳහා සහභාගි වීමේ දී තරගකරුවන්ගේ ඇඳුම පහත සඳහන් ගුණාංගවලින් යුක්ත විය යුතු ය.

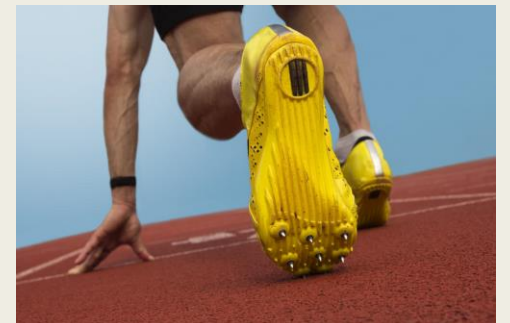
1. පිරිසිදු විය යුතු ය.
2. ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය විය යුතු ය. විරෝධතාවන්ට තුඩු නොදෙන, තෙත් වූ විට පවා විනිවිද නොපෙනෙන ඇඳුමක් විය යුතු ය.
3. විනිසුරුවන්ගේ දර්ශනයට බාධා නොවිය යුතු ය.
4. ඇඳුමේ උඩුකය කොටසේ ඉදිරිපස හා පසුපස එක ම වර්ණයකින් තිබිය යුතු ය.



පාවහන්

ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් තරගවලට සහභාගි වීමේ දී පහත සඳහන් පරිදි පාවහන් නීතිය ක්‍රියාත්මක වේ.

1. පාවහන් නොපැලඳ සහභාගි විය හැකි ය.
2. එක් පාදයක පමණක් පාවහන් පැලඳිය හැකි ය.
3. පාද දෙකෙහි ම පාවහන් පැලඳිය හැකි ය.
4. තරගයක දී පාවහන් පැලඳීමේ අරමුණු විය යුත්තේ පයට ආරක්‍ෂාව, සමතුලිතබව රැක ගැනීම හා පොළොව හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීම ය. මෙම අරමුණු හැර වෙනත් අතිරේක ආධාරයක් ලබා දෙන පාවහන් (ඇතුළත දුනු හෝ ඒ සමාන දෙයක් සවි කළ පාවහන්) නොපැලඳිය යුතු ය.
5. පාවහන්වලට උපරිම වශයෙන් ඇණ 11ක් සවි කර ගත හැකි ය.



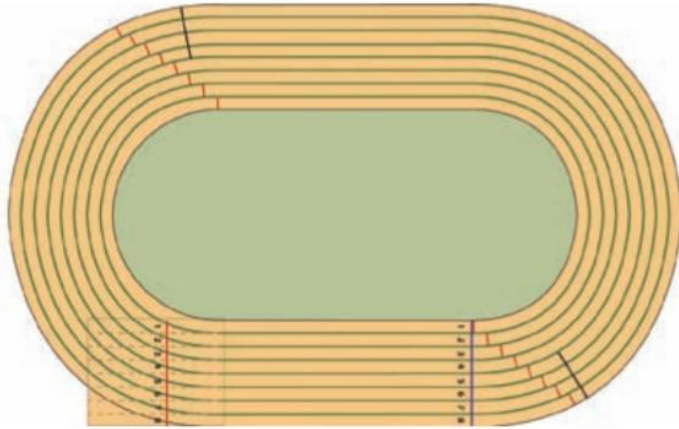
තරග අංක

1. තරගකරුවෙකු තරගයේ දී උඩුකයේ ඉදිරිපස හා පිටුපස පැහැදිලිව පෙනෙන සේ අංක දෙකක් පැලඳිය යුතු ය.
2. උස පැනීම හා රිටි පැනීම ඉසව්වල දී අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපස හෝ පිටුපස එක් අංකයක් පමණක් පැලඳිය හැකි ය.
3. තරග අංකය උපරිම දිග 24 cm හා පළල 20 cm විය යුතු ය.

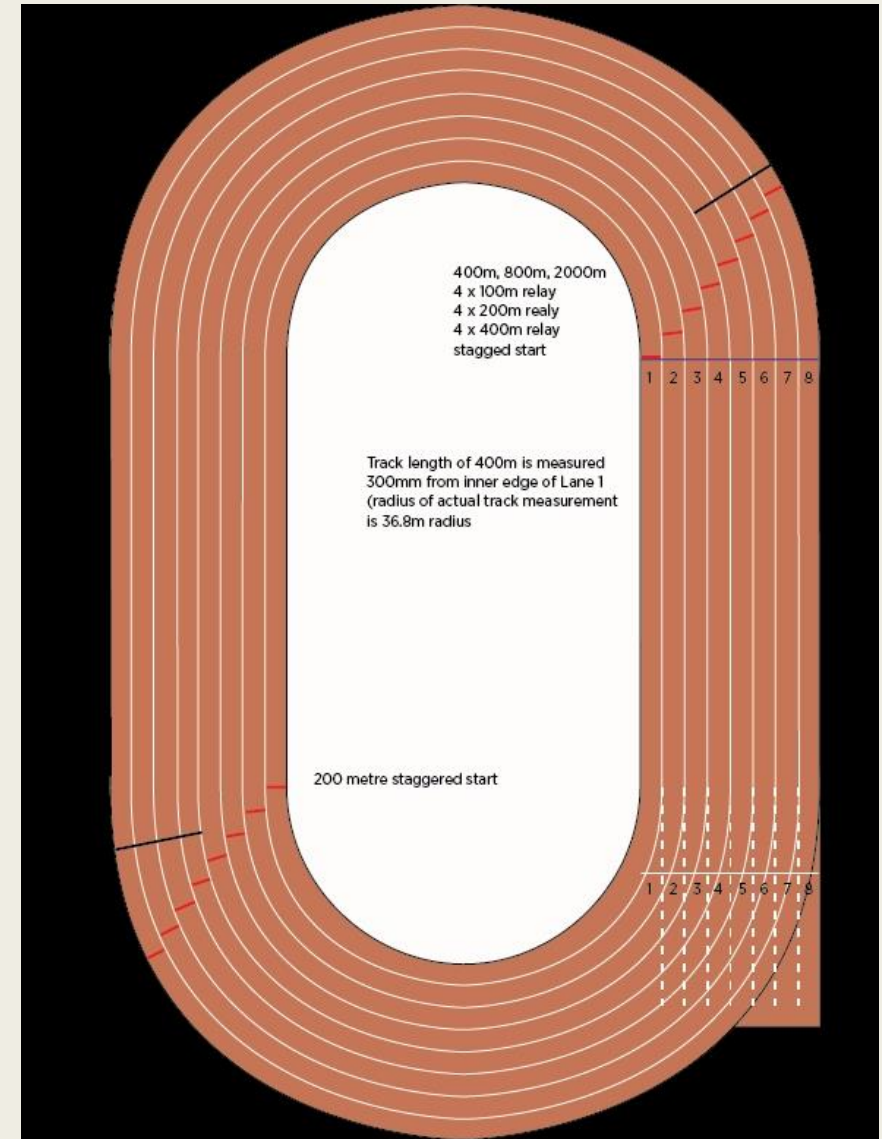


ධාවන පටයේ පොදු නීති රීති

1. සම්මත ධාවන පටයක දුර මීටර් 400ක් විය යුතු ය.
2. සෘජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත විය යුතු ය.
3. ධාවන මං තීරුවක පළල මීටර් 1.22 කි.
4. ධාවන පටයක අවම මං තීරු 8ක් විය යුතු ය.



5. මීටර් 400 හා ඒ දක්වා වූ සියලු තරගවල දී ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ.
6. මීටර් 100x4, 200x4, 400x4 මිශ්‍ර සහාය තරගවල පළමු ධාවකයා ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ.
7. මීටර් 800 ඇතුළු ඊට වැඩි තරග සඳහා හිටි ආරම්භය ගැනීම අනිවාර්ය වේ.
8. ධාවන පටය මත ධාවනයේ හෝ ඇවිදීමේ දිශාව වාමාවර්තව විය යුතු ය.
9. තරග කරුවන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සිටි නම් මූලික වට පැවැත්විය යුතු ය.



පිටියේ තරග නීති

පිටියේ තරග (පැනීමේ ඉසව්ව/විසි කිරීමේ ඉසව්ව) සඳහා පොදු හිඟ රීති

1. ඉසව්ව ආරම්භ කිරීමට පෙර තරග පෙදෙස තුළ සෑම තරග කරුවෙකුට ම පුහුණු වාර ලබා ගත හැකි ය
2. තරගයක් ආරම්භ කිරීමෙන් පසුව ක්‍රීඩාපිටිය හෝ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත
3. උස හා රිටි පැනීම හැර අනෙක් පිටිය ඉසව්වල දී තරගකරුවන් සංඛ්‍යාව 8ට වැඩි නම් සෑම තරග කරුවෙකුට ම වාර 3ක් හිමි වන අතර එහි දී වැඩි ම දක්ෂතා දැක් වූ 8 දෙනාට තවත් අතිරේක වාර තුනක් හිමි වේ. (ජාත්‍යන්තර තරග හැර වෙනත් තරගවල දී තම සංවිධායකයන්ගේ අභිමතය පරිදි වාර ගණන වෙනස් කළ හැකි ය.)
4. උස හා රිටි පැනීමක දී එක් උසක් තරණය කිරීමට අවස්ථා තුනක් හිමි වේ

