

# මලල කී්ඩා

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමග පැවත එන ස්වාභාවික කියාකාරකම් සමූහයකි. පසු කාලීනව මේවා දියුණු වීමෙන් නූතන මලල කීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත. සංවිධානාත්මක ලෙස මලල කීඩාව ආරම්භ වූයේ ගීසියේ බව සැලකේ. ශී ලංකාවට මලල කීඩාව හඳුන්වා දෙන

ලද්දේ මුතානෳ ජාතිකයන් විසිනි.



m Champ.

# මලල කීඩා වර්ගීකරණය

ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඉසව් දුර පුමාණය අනුව ද පැනීම් ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුව ද, විසි කිරීම් ඉසව් විසිකරනු ලබන ආකාරය හා උපකරණ අනුව ද වර්ගීකරණය කර ඇත. ඒ අනුව,

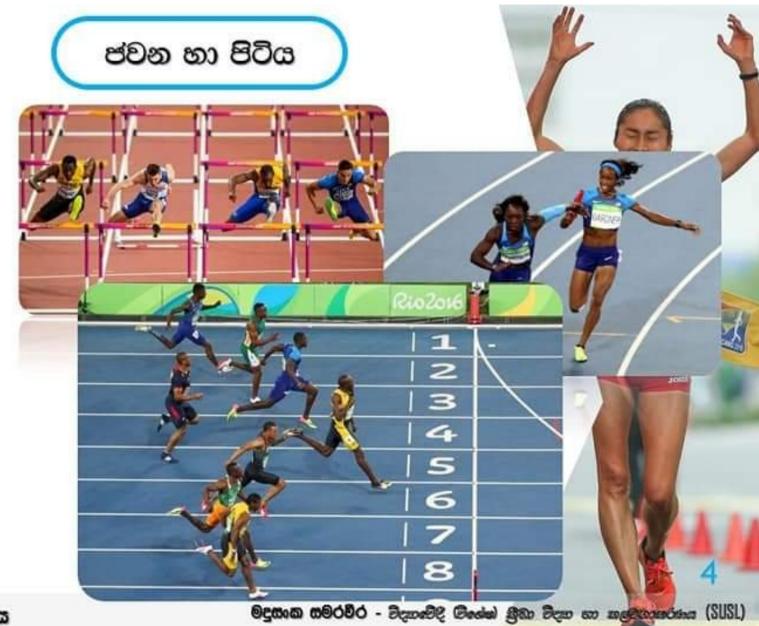
- 1. ජවන හා පිටිය
- 2. තරග ඇවිදීම
- 3. මාර්ග ධාවන
- 4. රට හරහා දිවීම
- 5. කඳු දිවීම



## ජවන ඉසව්

## කෙටි දුර

- ෙමී. 100
- මී. 200
- මී. 100 කඩුලු
- මී. 110 කඩුලු
- මී. 100×4 සහාය දිවීම
- මී. 400
- මී. 400 කඩුලු
- මී. 400×4 සහාය දිවීම

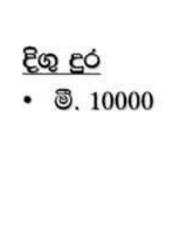


# මැදි දුර

- මී. 800
- ෙම්. 1500
- මී. 3000
- මී. 5000

• ස්ටීපල් චේස්







## පැනීම් - ති්රස් පැනීම්

සෞඛනය තා ශාර්රික අඛනපනය - 10 ශේණිය

• දුර පැනීම



• තුන් පිම්ම



මදුසංක සමරවීර - විදහමේදී ශියේෂ) නීතා විදහ හා සළ<del>ුද්දාසර්</del>සය (SUSL)

## පැනීම් - සිරස් පැනීම්

සෞඛනය තා ශාර්රික අඛනපනය - 10 ශේණිය

• උස පැනීම



• රිටි පැනීම





මදුකාක කමරවීර - විදාහමේදී ශිකේෂ) නීමා විදාහ හා කළුදිගාණරණය (SUSL)

#### විසිකිරීම්

• කවපෙත්ත විසිකිරීම



• හෙල්ල විසිකිරීම



මදුසංක සමරවීර - විදහමේදී (විශේෂ) නීතා විදහ හා කළදිගාෂරණය (SUSL)

සෞඛනය තා ශාර්රික අඛනපනය - 10 ශුේණිය

#### විසිකිරීම්

• මිටිය විසිකිරීම



• යගුගිය දැමීම



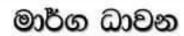
මදුසංක සමරවීර - විදහමේදී ගියේෂ) නීතා විදහ හා කළුදිගාකරණය (SUSL)

තරග ඇවිදීම

පිරිමි කි.මී. 20, 50

කාන්තා කි.මී. 20





• කි.මී. 10, 15, 20

අර්ධ මැරතන් (කි.මී.
21.0975)

කි.මී. 25, 30

මැරතන් (කි.මී. 42.195)

• කි.මී. 100

• මාර්ග ධාවන සහාය දිවීම



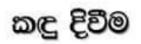
සෞඛනය හා ශාර්රික අධනපනය - 10 ශුේණිය

මදුසංක සමරවීර - විදහස්වදි ගිසේෂ) නිමා විදහ හා කළමහාසරණය (SUSL)



- පිරිමි කි.මී. 4, 8, 12
- කාන්තා කි.මී. 4, 6, 8





- පිරිමි කි.මී. 8, 12
- කාන්තා කි.මී. 4, 8



## පුයාම තරග (මිශු තරග)

ං පංච පුයාම (පිරිමි)

දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 200, කව පෙන්න විසි කිරීම, මීටර් 1500

ං සප්ත පුයාම (කාන්තා)

මීටර් 100 කඩුලු, උස පැනීම, යගුලිය දැමීම, මීටර් 200, දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 800

ං දස පුයාම (පිරිමි / කාන්තා)

මීටර් 100, දුර පැනීම, යගුලිය දැමීම, උස පැනීම, මීටර් 400, මීටර් 110 / මීටර් 100 කඩුලු, කව පෙන්න විසි කිරීම, රීටි පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 1500



## තරග ඇවිදීම

ඇවිදීම සියලු දෙනා විසින් ම කරනු ලබන සාමානෘ කියාවකි. මෙය මිනිසාට ස්වාභාවික ව ලැබී ඇති චාලක හැකියාවකි. පසු කාලීනව ඇවිදීම ද තරගකාරී ඉසව්වක් බවට පරිවර්තනය විය. සාමානෘ ඇවිදීමට වඩා තරග ඇවිදීමෙහි යම් යම් වෙනස්කම් ඇතත් පොදු ලක්ෂණ ද ඇත.





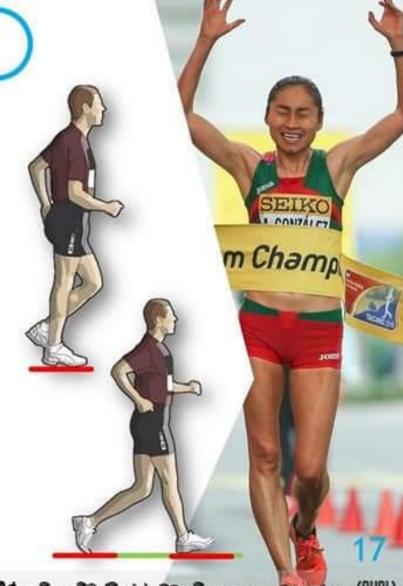
## තරග ඇවිදීමේ අවධි

#### තනි ආධාරක අවධිය

- කීඩකයා එක් ආධාරක පතුලකින් පොළොව හා සම්බන්ධ ව සිටින අවධිය යි
- මෙහි දී ඉදිරියට ගමන් කිරීමට වේගයක් ඇති කර ගැනීමත්, ඉදිරි පතිත කිරීම සඳහා නිදහස් පාදය සූදානම් කර ගැනීමත් සිදු වේ

#### ද්විත්ව ආධාරක අවධිය

- කුීඩකයා පාද පතුල් දෙකෙන් ම පොළොව නා සම්බන්ධ ව සිටින අවධිය යි
- පොළොව හා සම්බන්ධතාව නොකඩවා පවත්වා ගැනීමට මේ අවධිය අවශෘ වේ



# නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ දී ශරීරයේ කිුිිියාකාරීත්වය

#### පාදවල කිුියාකාරීත්වය

- පළමු ව පාදයේ යටි පතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලය කොටස ද, අවසානයේ දී පා ඇගිලි ද වශයෙන් පිළිවෙළින් පාදවල පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ කෙරේ
- ඉදිරියට ගමන් කිරීම සඳහා පසු පාදයෙන් වේගවත් හා ශක්තිමත් තල්ලවක් ලබා දෙයි
- ඉදිරි පාදයේ ඇගිලි හා දුණතිස් සන්ධිය කෙළින් ඉදිරියට යොමු ව තිබේ
- ඍජු රේඛාවක් ඔස්සේ පාද තබයි
- ඉදිරි පාදය නිම පතිත වන තුරු පසු පාදය සෘජු ව තිබේ



m Champ

# අත්වල කිුිිියාකාරීත්වය

උරතිස් ලිනිල් ව තබා ගැනේ

• වැළමිට සන්ධියෙන් අංශක 90 ක් පමණ නවා අත් උරනිසෙන් වේගයෙන් ඉදිරියට හා

පසු පසට චලනය වේ





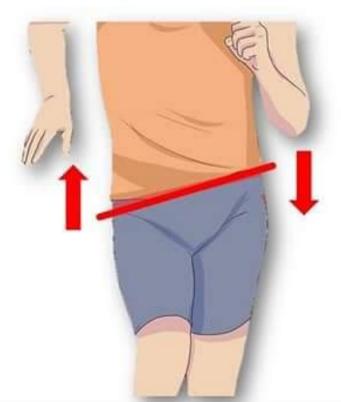
සෞඛනය තා ශාර්රික අධනපනය - 10 ශේණිය

# උකුල කිුිිියාකාරීත්වය

යොමු වේ

උරතිස් අක්ෂය හා උකුල් අක්ෂය මාරුවෙන් මාරුවට ඉහළට හා පහළට එලනය

වේ. එනම් සාජු වන පාදයේ උකුල ඉහළට යන අතර එම පැත්තේ උරහිස් පහතට





මදුසංක සමරවීර - විදහමේදී ගියේෂ) මුතා විදහ හා ක<del>ළදිගාකරණය</del> (SUSL)

## තරග ඇවිදීමට අදාළ නීති රීති

තරග ඇවිදීමේ දී පියවර තැබීමට අදාළ නීති දෙකක් බල පැවැත්වේ

 තරග ඇවිදීමේ දී සෑම විටක ම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධ ව තිබෙන පරිදි පියවර තැබිය යුතුය. එනම් පසු පාදය පොළොවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළොව හා ස්පර්ශ විය යුතුය

 ඉදිරි පාදය පොළොව මත තබන පළමු මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස් නොනැමී සෘජු ව තිබිය යුතුය



# තරග ඇවිදීමේ විනිසුරු නිල සංඥා

තරග ඇවිදීමේ නීති අනුගමනය නොකළ හොත් කීඩකයින්ට පෙන්වීමට පහත

සංකේත යොදා ගැනේ



පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැති වීම

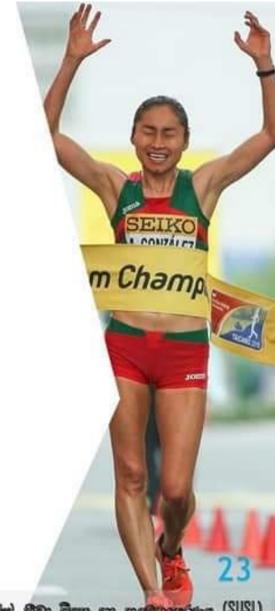


දණහිස නැවීම

මදුසාක සමරවීර - විදාහමේදි ශියේෂ) නීතා විදාහ හා කළදිභාකරණය (SUSL)

#### අභනාස

- 1. මලල කුීඩා වර්ගීකරණ සටහනක් ඇඳ දක්වන්න
- 2. තරග ඇවිදීමේ පියවරක අවධි දෙක ලියන්න
- 3. නිවැරදි ඇවිදීමේ දී පාදවල කුියාකාරිත්වය ලියන්න
- 4. තරග ඇවිදීමට අදාළ නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න



# ස්තුතියි

