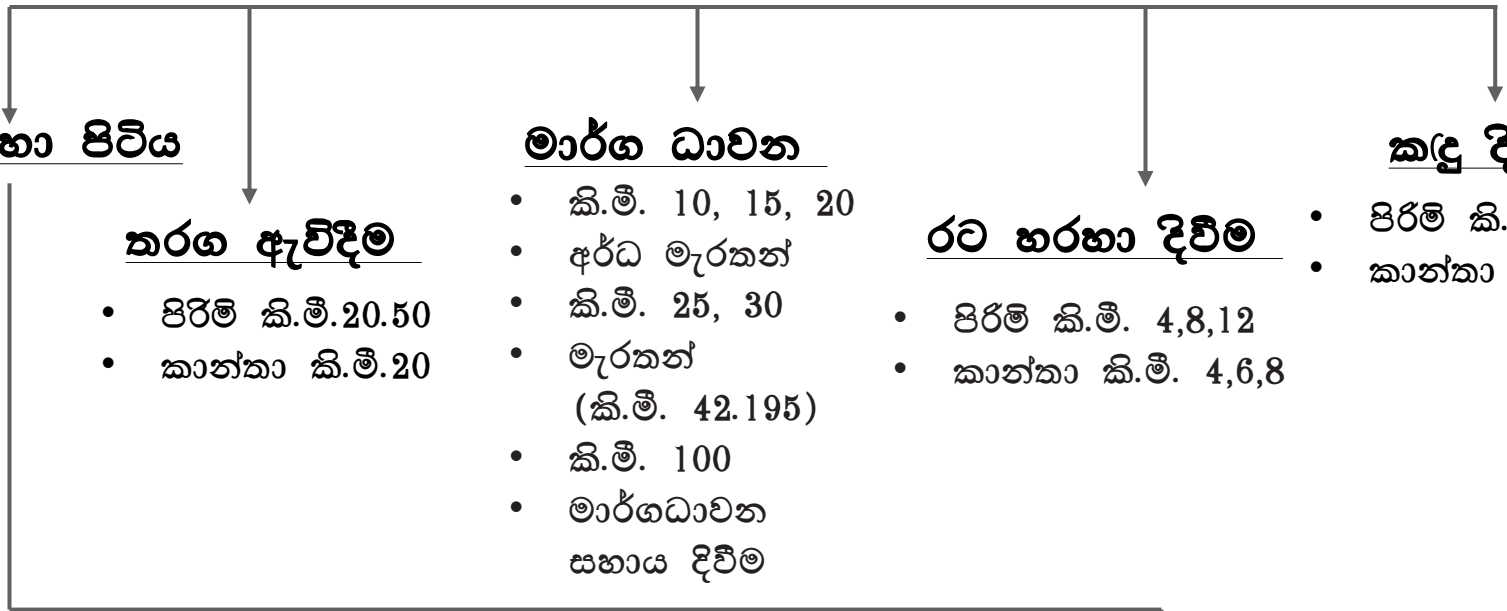


11 වසර

මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳව දැනුවත්  
වේමු.....



# මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වර්ගීකරණය



## ජවන හා පිටිය

### කරග ඇවිදීම

- පිරිමි කි.මී.20.50
- කාන්තා කි.මී.20

## මාර්ග ධාවන

- කි.මී. 10, 15, 20
- අර්ධ මැරතන්
- කි.මී. 25, 30
- මැරතන් (කි.මී. 42.195)
- කි.මී. 100
- මාර්ගධාවන සහාය දිවීම

## කඳු දිවීම

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

### රට හරහා දිවීම

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

### ජවන ඉසව්ව

#### කෙටි දුර

- මී.100
- මී 200
- මී.100 කඩුළු
- මී.110 කඩුළු
- මී.100 x4
- මී.400
- මී.400 කඩුළු
- මී.400 x4

#### මැදි දුර

- මී.800
- මී.1500
- මී.3000
- මී.5000
- සට්පල් චෙස්

#### දිගු දුර

- මී. 10000

### පිටිය

#### පැනීම

##### කිරස් පැනීම

- දුර පැනීම
- තුන් පිම්ම

##### කිරස් පැනීම

- උස පැනීම
- රිච් පැනීම

#### විසිකිරීම

- කව් පෙත්ත විසිකිරීම
- හෙල්ල විසිකිරීම
- මිටිය විසිකිරීම
- යතුලිය දැමීම



.....

## ශිල්පීය ක්‍රම.....

පිළිගත් නීතිරිති වලට අනුකූලව කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් ඵලදායීව හා කර්යාක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ක්‍රමවේදය මේ නමින් හැඳින්වේ.

මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල සියළුම තරඟ ශිල්පීය ක්‍රම පහතින් දැක්වේ

### තරඟ ඇවිදීම

- පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය (leg Movement)
- අත්වල ක්‍රියාකාරිත්වයට (Arm Action)
- උකුල් ක්‍රියාකාරිත්වයට (Hip Action)



## පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය

- පසු පස පාදයෙන් තල්ලුවක් ඇති කිරීම.
- විලුඹ → පාද කොට්ට → පා ඇඟිලි ලෙස පතුල පොළොවේ ස්පර්ශ වීම.
- සැහැල්ලු ලෙස පැනීමකින් තොරව තොරව පා තැබීම.



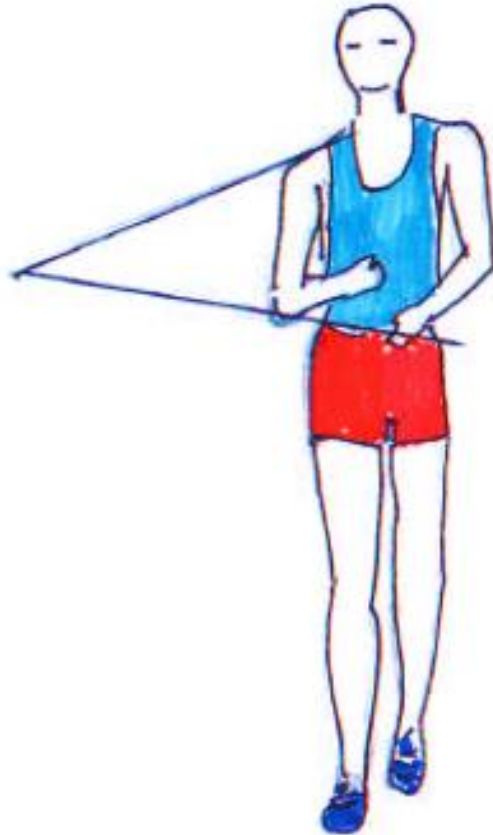
## අත්වල ක්‍රියාකාරිත්වයට

- උරහිස් ලිහිල් ව තබා ගැනීම.
- වැළඹිට අංශක 90 ක කෝණයකින් සිටින සේ තබා ගැනීම.
- අත් ස්වභාවිකව පැදවීම .



## උකුල් ක්‍රියාකාරීත්වයට

- උකුල් සන්ධියේ ඉහළට හා පහළට මාරුවෙන් මාරුවට චලනයක් ඇති වන සේ ඇවිදීම.



## තෙට් දුර ධාවනයේ ශිල්පීය ක්‍රමය .....

### පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය

- ආරම්භය ඉතා වේගවත් බැවින් ශරීරය ඉදිරියට නැඹුරුව පවතියි. පසුව ක්‍රමයෙන් ශරීරය සෘජු වේ.
- තරග අවසානයේ දී වේගවත් බව මදක් අඩු වන අතර, කඳ ඉදිරියට නැඹුරු වේ.
- දිගු දුර ධාවනයේ දීට වඩා දණහිස එසවීම වැඩි ය. ධාවන පියවර අතර පරතරය දිගු වේ.



## අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වයට

- දෑත් උරහිස් වටා  $90^\circ$  ට පමණ ඉදිරියට හා පසු පසට චලනය වේ.

## උකුල් ක්‍රියාකාරීත්වයට

- පාදය උකුල් අක්ෂය වටා චක්‍රීයව චලනය වේ.



## මැදි දුර / දිගු දුර ධාවනයේ ශිල්පීය ක්‍රමය .....

### පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය

- ශරීරයේ ඉහළ කොටස සෘජුව තබා ගෙන දිවීම සිදු කරයි. අවසානයේ වේගවත් වීමත් සමග ශරීරය ඉදිරියට නැමී පවතී. පියවර අතර දුර කෙටි වේ. එමෙන් ම දණ හිස එසවීම මද වශයෙන් සිදු වේ.

### අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වයට

- අත්වල වලන කෙටි දුර දිවීම මෙන් වේගවත්ව සිදු නොවේ.





## උකුල් සන්ධියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට

- පාදයේ උකුල් වටා චලනය වේ. සිරුර ලිහිල්ව හා රේඛමයව ක්‍රියා කරයි.



# කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය.....

කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙකකි.

1. කඩුල්ල තරණය කිරීම
2. කඩුලු අතර දිවීම

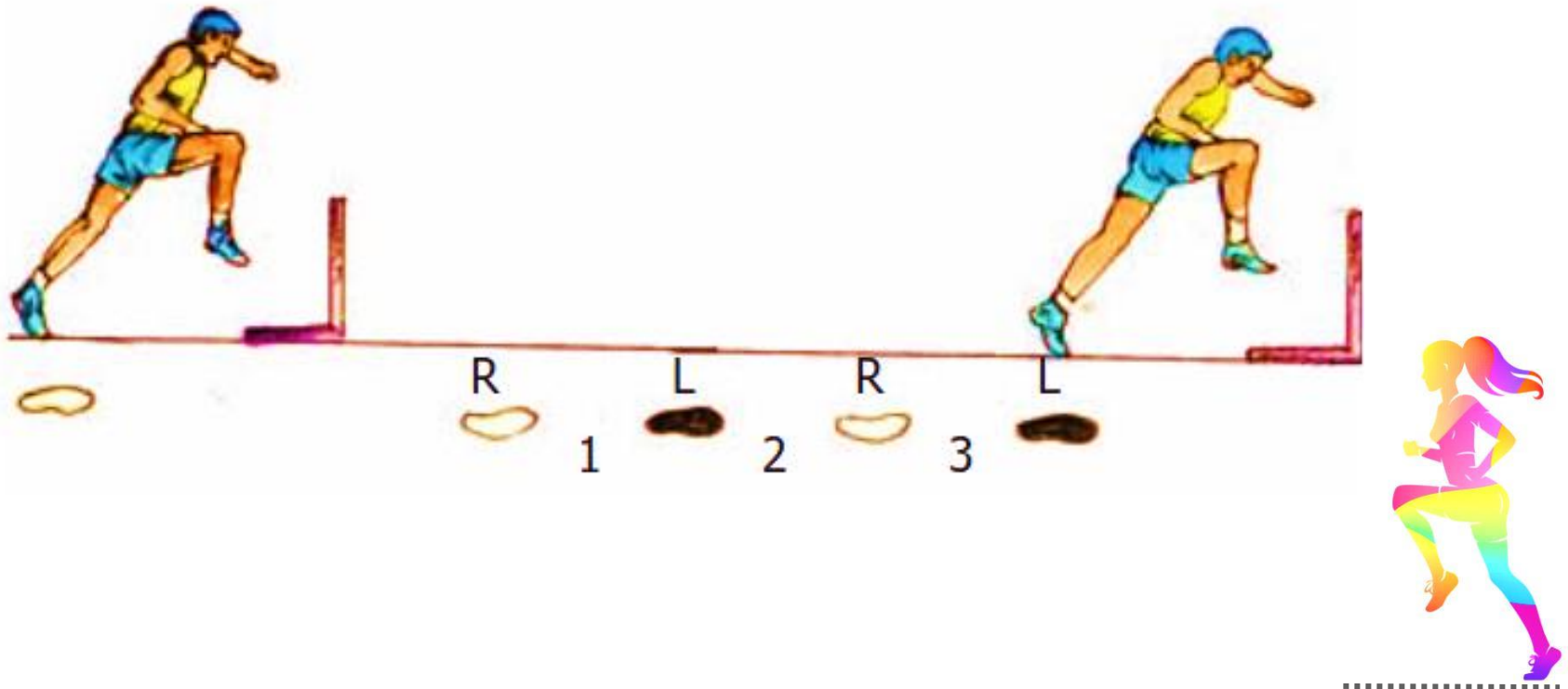
## කඩුල්ල තරණය කිරීම



නික්මීම      →      ←      කඩුල්ල තරණය      →      ←      පතිත වීම      →

## 2. කඩුලු අතර දිවීම

- මීටර් 100, මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම සඳහා ආරම්භක පුරුදුවේ සිට පළමු කඩුල්ලට පියවර අටකින් ළඟා විය යුතු ය.
- ඊළඟ කඩුලු වලට පියවර තුනකින් ළඟා විය යුතුය.



# සහාය දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය.....

සහාය දිවීමේ දී යොදා ගන්නා යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි.

දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය  
යෂ්ටිය දෙස බලමින්  
(මීටර් 400 × 4)

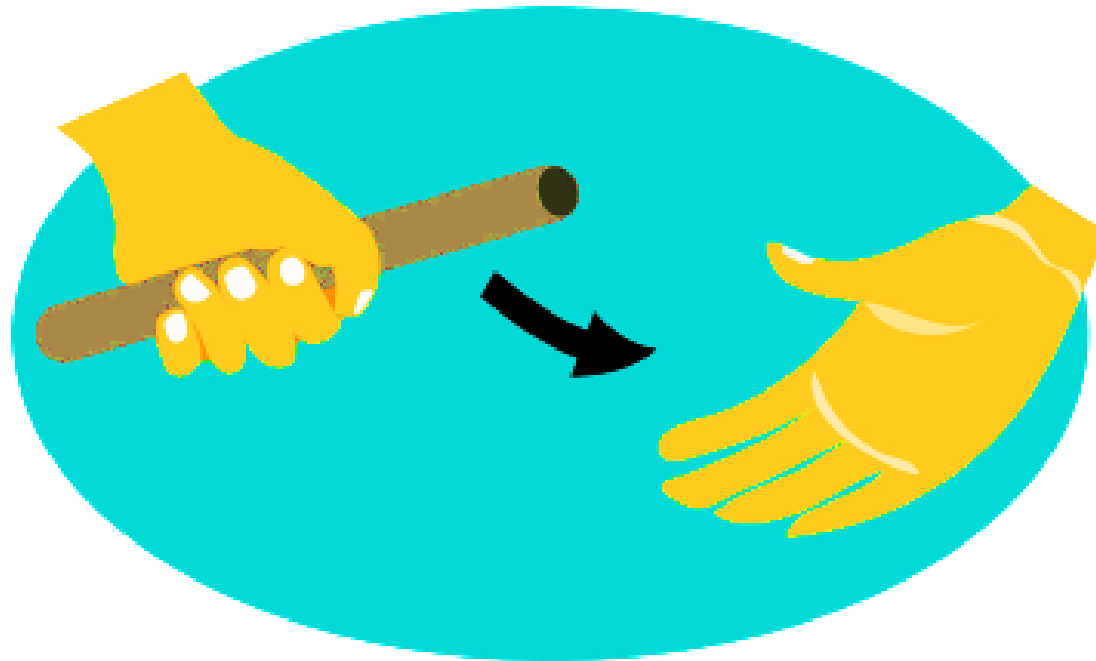
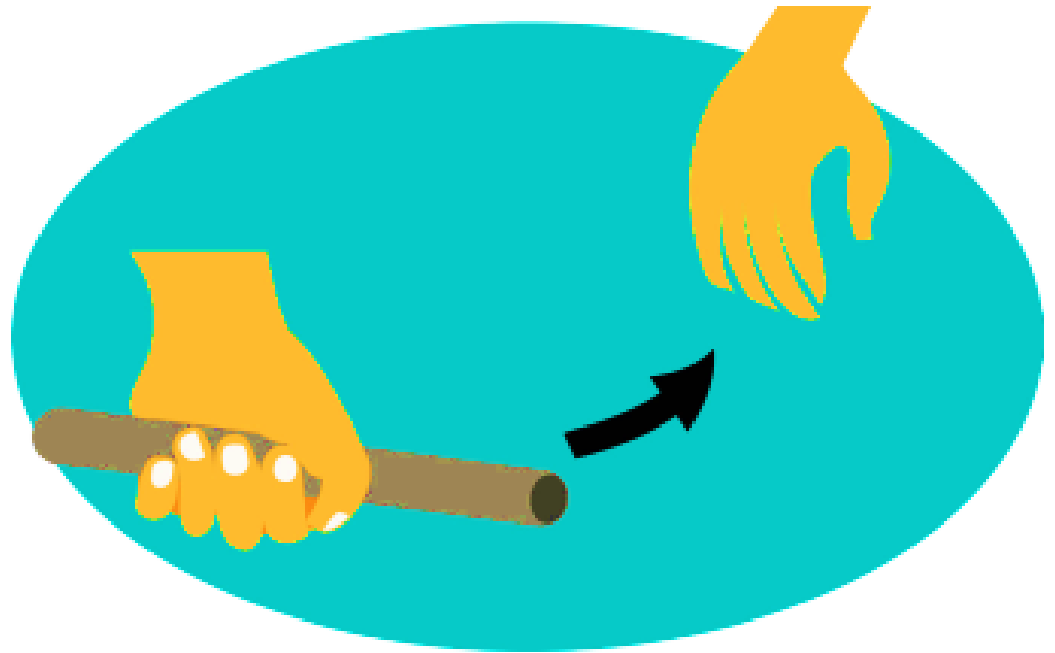
අදෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය  
යෂ්ටිය දෙස නොබලමින්  
(මීටර් 100 × 4)

මෙම ක්‍රම දෙකටම යෂ්ටිය ලබා ගැනීමේදී භාවිතා කළ හැකි ආකාර දෙකකි.

- 1) දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය                      - උඩු අත් හෝ යටි අත් ක්‍රමය
- 2) අදෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය                    - උඩු අත් හෝ යටි අත් ක්‍රමය



→ උඩු අත් ක්‍රමය



← යටි අත් ක්‍රමය



යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම සිරුරේ  
කුමන අතින් ද යන්න මත පදනම්ව යෂ්ටි මාරුව වර්ග කල  
හැකිය.

## 1. ඇතුළත මාරුව - (Insied pass)

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින්  
(ධාවන පථයට සාපේක්ෂව ඇතුළු අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී.  
යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් එය රැගෙන එයි.



## 2. පිටත මාරුව - (Outside pass)

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමතින් එය රැගෙන එයි.



### 3. මිශ්‍ර මාරුව - (Mixed pass)

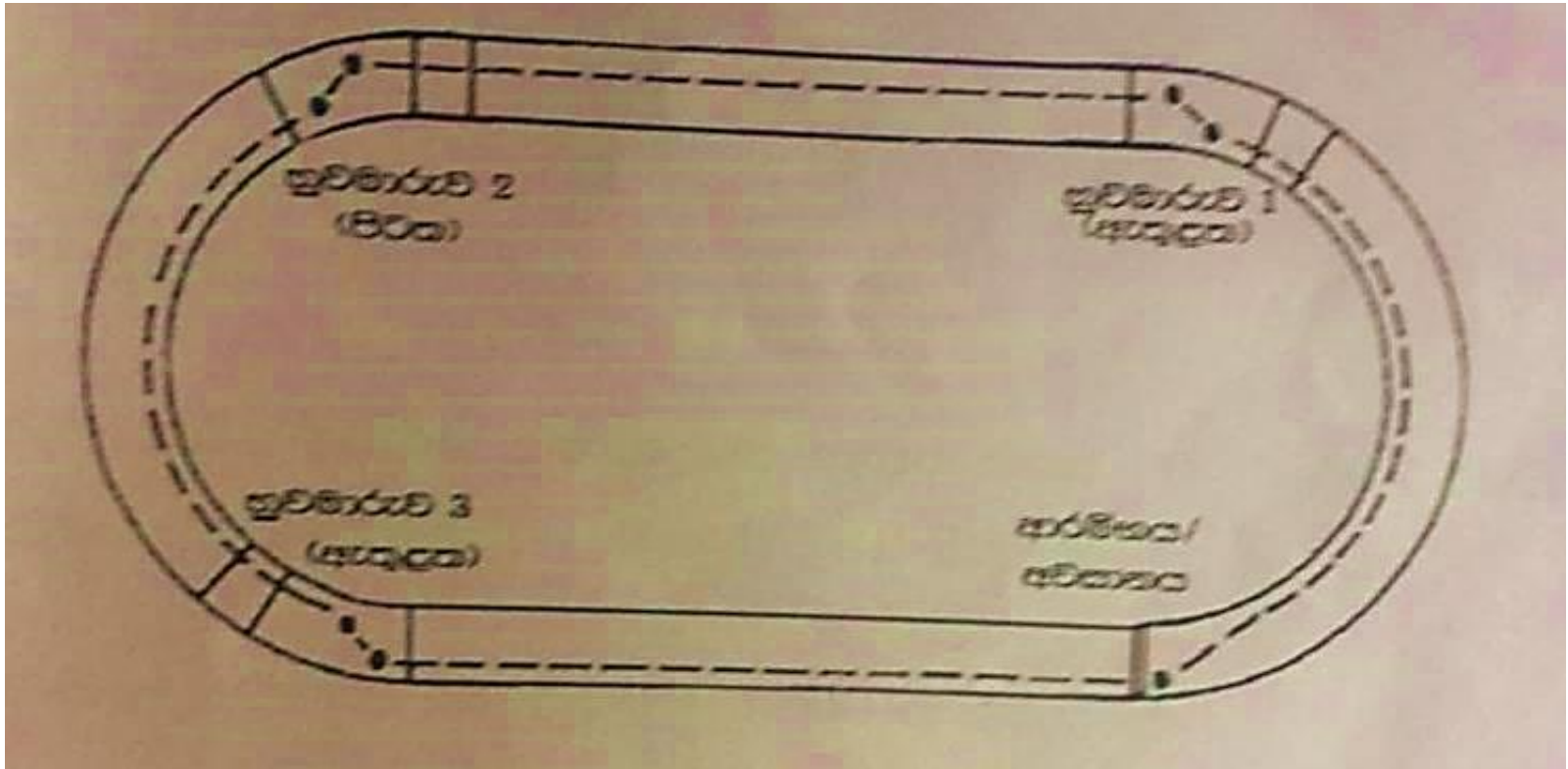
- 1) පළමු ධාවකයා දකුණු අතින් ගෙන දෙවන ධාවකයාගේ වමකට යෂ්ඨිය ලබා දීම. ( ඇතුළත මාරුව)
- 2) දෙවන ධාවකයා වමකින් ගෙන තුන්වන ධාවකයාට දකුණු අතට යෂ්ඨිය ලබා දෙයි. (පිටත මාරුව)
- 3) තුන්වන ධාවකයා දකුණු අතින් ගෙන සිව්වැන්නට වම් අතට ලබා දෙයි. (ඇතුළත මාරුව)

උදා-

පළමු → වම + දකුණ → දකුණෙන් + වමට → වමෙන් + දකුණට







මිශ්‍ර ක්‍රමය මී 100×4 සහය කරන  
 වලට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ ඉහත රූපය තුළින් මයාව  
 පැහැදිලි වේ.

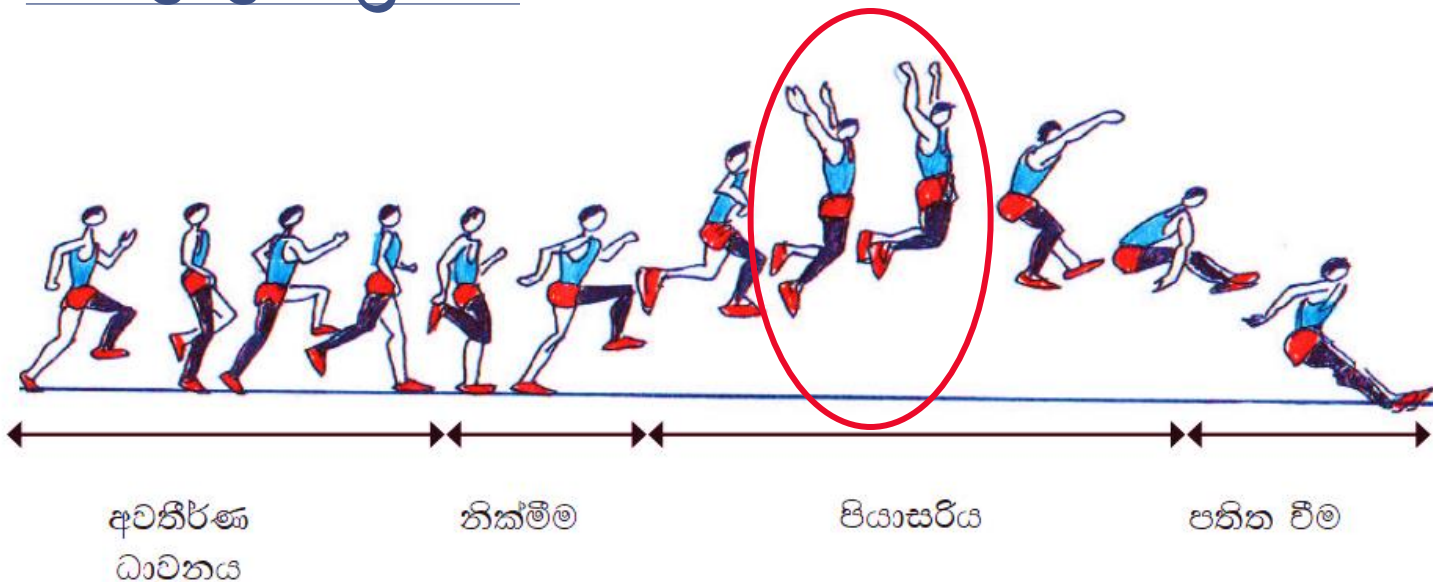


# දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය.....

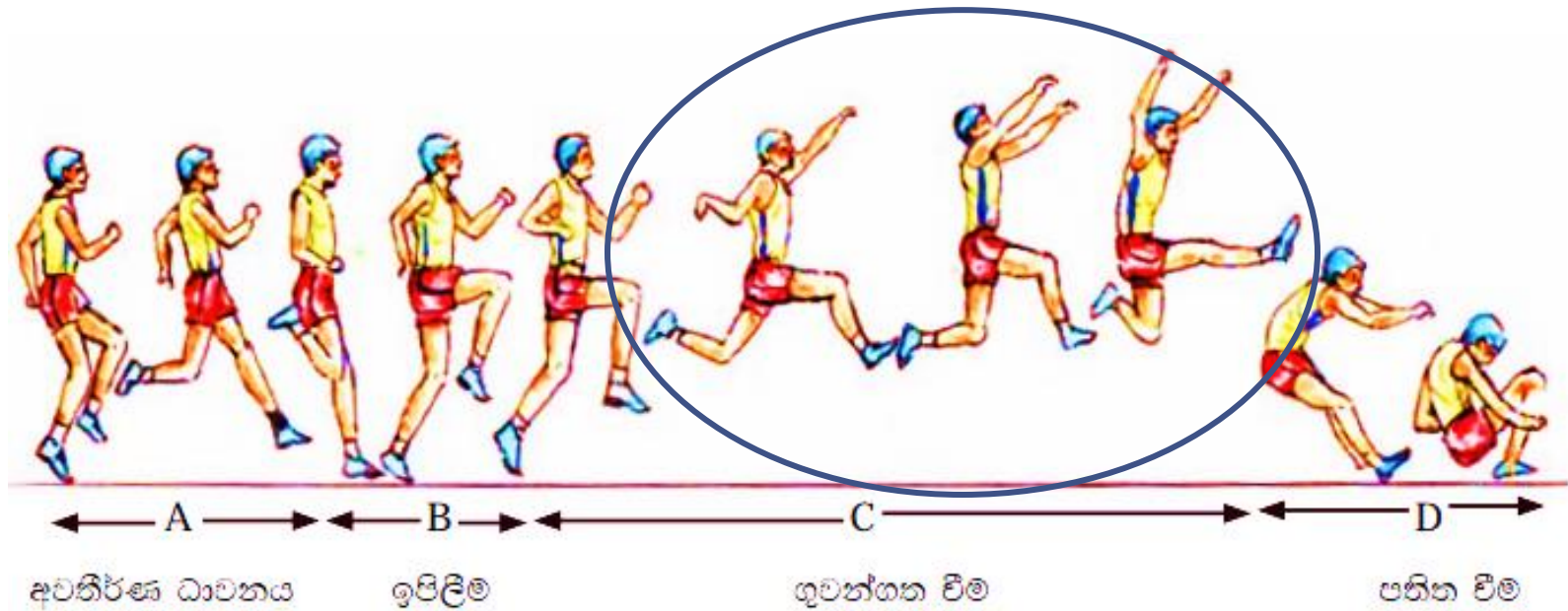
1. ඵල්ලෙන ක්‍රමය (Hang technique)
2. පාවෙන ක්‍රමය (Sail technique)
3. ගුවනක පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Hitch-Kick technique)

ශිල්පීය ක්‍රම ගොඩනැගී ඇත්තේ ක්‍රීඩකයා තම පිරුර ගුවනේදී හසුරවා ගන්නා ආකාර අනුවයි.

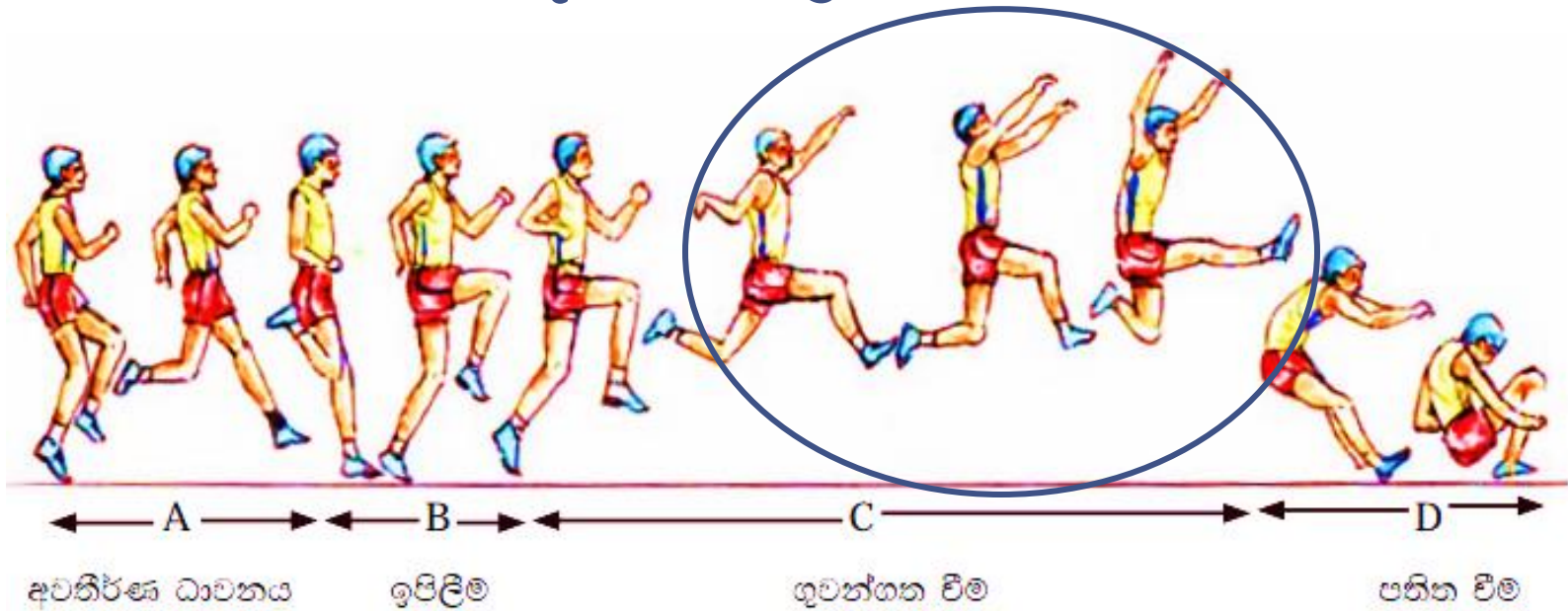
## 1. ඵල්ලෙන ක්‍රමය



## 2. පාදේන ක්‍රමය



### 3. ගුවනක පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය



## උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය.....

උස පැනීමේ හරස් දණ්ඩ තරණයේ දී ශරීරය පිහිටන ආකාරය අනුව ක්‍රීඩකයන් යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම 5ක් ඇත.

1. කතුරු පිම්ම (Scissor jump)
2. පෙරදිග පිම්ම (Eastern cut off)
3. බටහිර පිම්ම (Western roll)
4. ස්ට්‍රැඩ්ල් පිම්ම (Straddle)
5. පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury flop)

මෙම ඉසව්වලදී ශිල්පීය ක්‍රම ගොඩනැගී ඇත්තේ ක්‍රීඩකයා පියාසරික අවධියේදී තම සිරුර ගුවනේදී හසුරවා ගන්නා ආකාරය අනුවයි.







(කතුරු පිම්ම)





(පෙරදිග පිම්ම)





(ଋଷିର ଶିଳ୍ପ)







(ස්ත්‍රීවල පිම්ම)

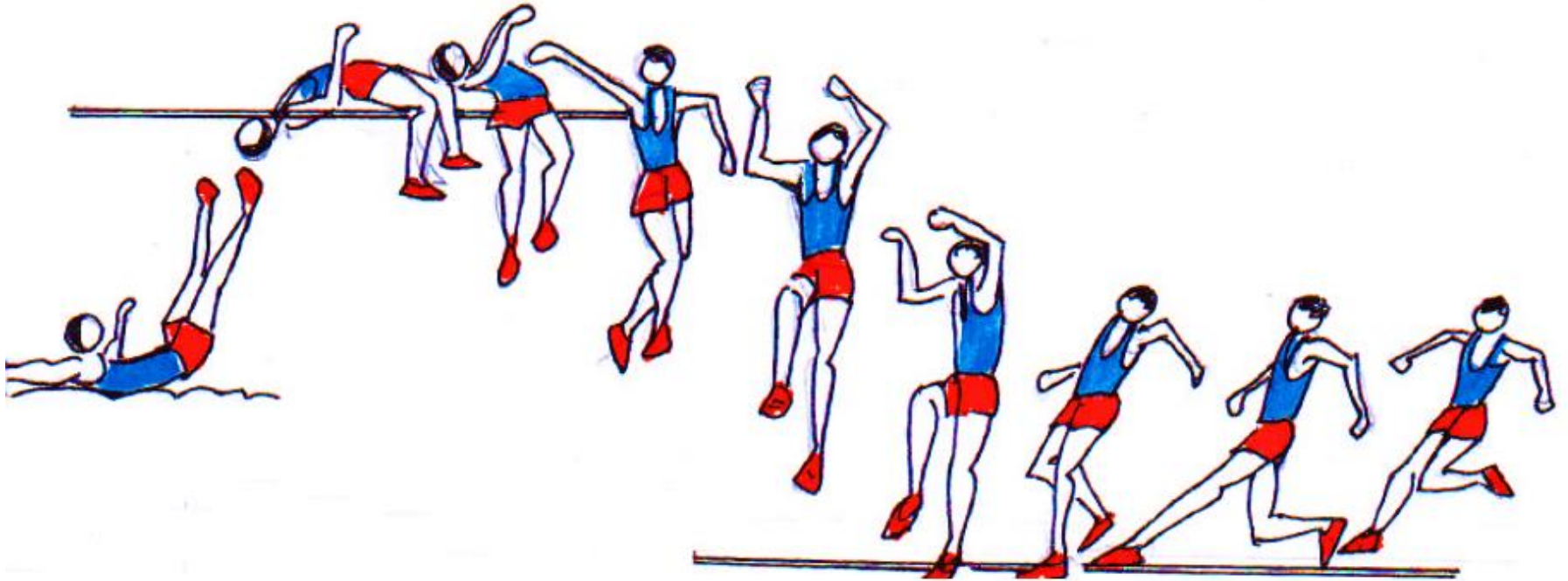




(පොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය)



# පොස්බර් ඵලෝප් ක්‍රමය

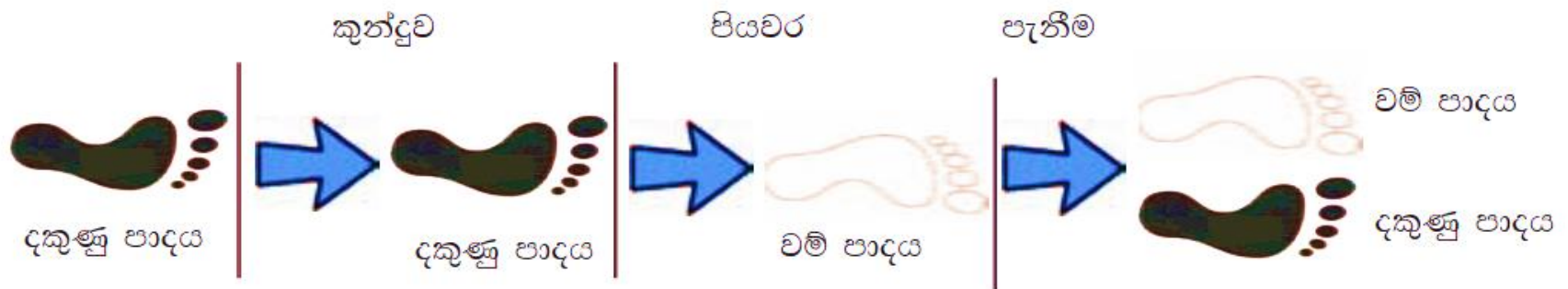


# තුන් පිම්ම ශිල්පිය ක්‍රමය.....

තුන්පිම්ම පැනීමේදී අවතිර්ණ ධාවනයෙන් පසු ඉපිලීම සිදුකළ පාදයෙන් ම (Hop) දෙවන ඉපිලීම ද (Step) සිදු කළ යුතුය. තෙවන ඉපිලීම ඊට විරුද්ධ පාදයේ විය යුතුය. අවසානයේ පතිත වීම පාද දෙකෙන්ම කළ යුතුය.

උදා:-

- දකුණ → දකුණ → වම → පතිත වීම  
(Hop) (Step) (Jump)
- වම → වම → දකුණ → පතිත වීම  
(Hop) (Step) (Jump)





# යගුලිය දැවීම ශිල්පීය ක්‍රමය.....

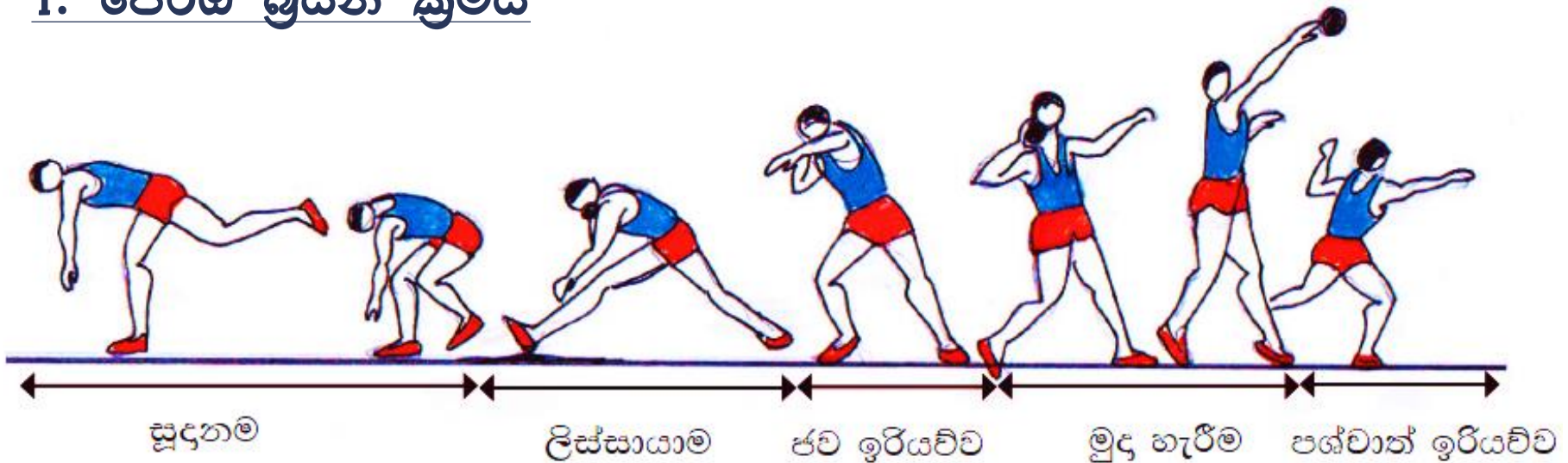
- යගුලිය දැවීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි.

1. පෙරේම් බ්‍රයන් ක්‍රමය- රේඛීය ක්‍රමය (Linear technique)

2. කරකැවී විසි කිරීමේ ක්‍රමය - භ්‍රමණ ක්‍රමය

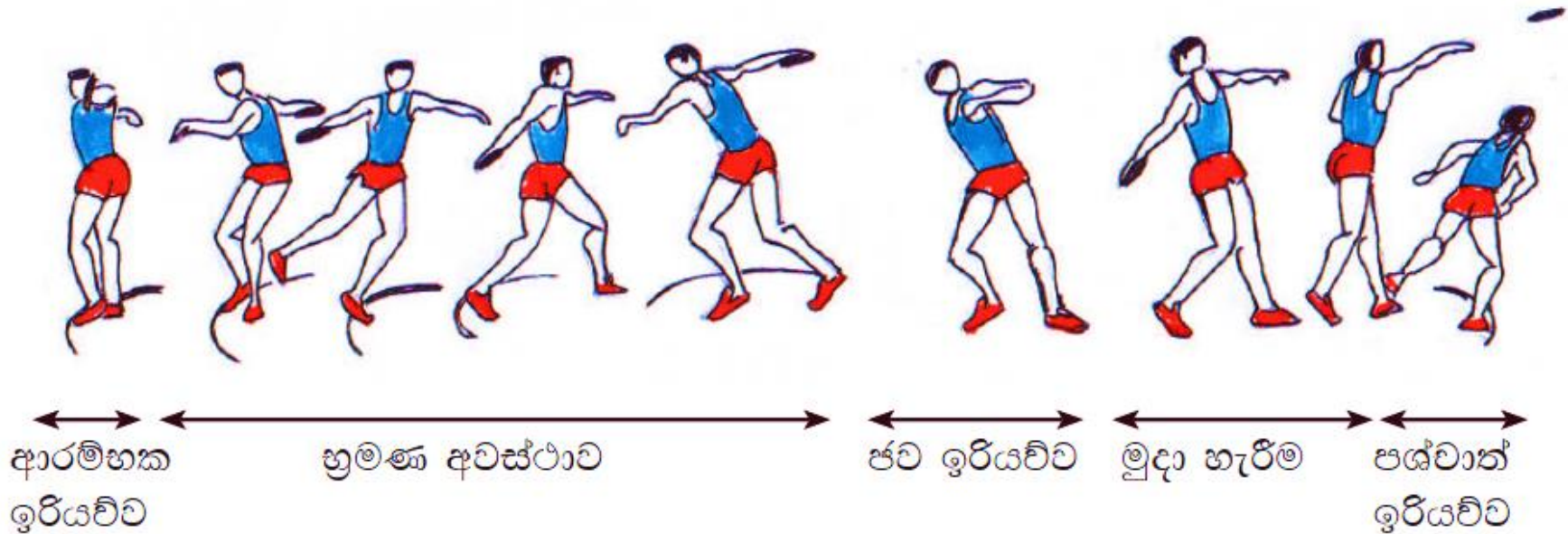
(Rotational technique)

## 1. පෙරේම් බ්‍රයන් ක්‍රමය



# කවචෙන්හ වසි කිරීමේ ශිල්පය ක්‍රම.....

## කරකැවි වසි කිරීමේ ශිල්පය ක්‍රමය



වසි කිරීමේ ඉරියව් අවස්ථා රූප වල විසිරී තිබුණද සියලු අවධි ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ කවය තුළදී පමණි.



# හෙල්ල විසි කිරීමේ ශිල්පය ක්‍රම.....

## පියවර 03 ක්‍රමයට අනුව හෙල්ල විසිකිරීම

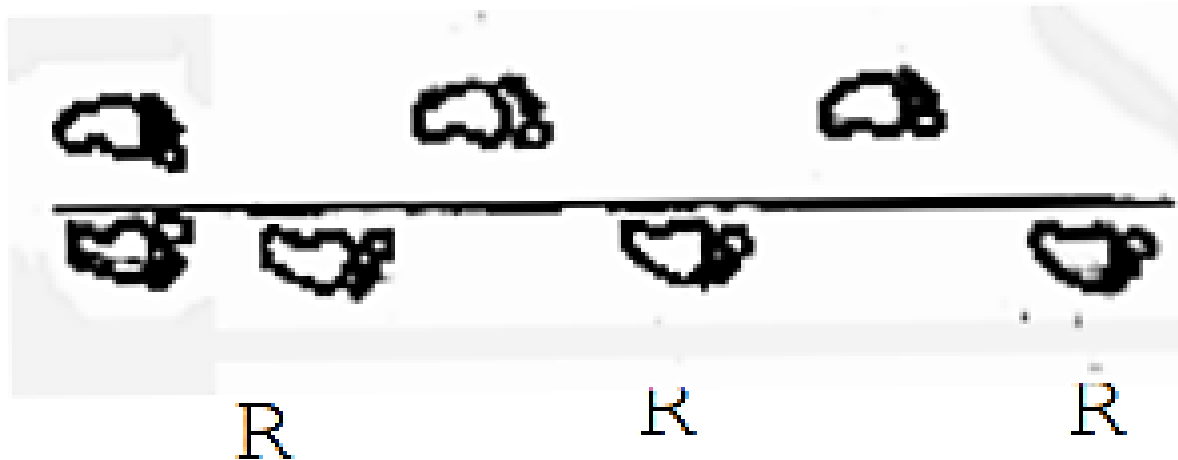
විසිකිරීම් අවධි යටතේ හෙල්ල පිටු පසට ඇදීමක් සමග හරස් අතට පා තබමින් පියවර 03 ගෙන හෙල්ල මුදා හැරීම නිසා මෙම ක්‍රමයට යෙදී ඇත.



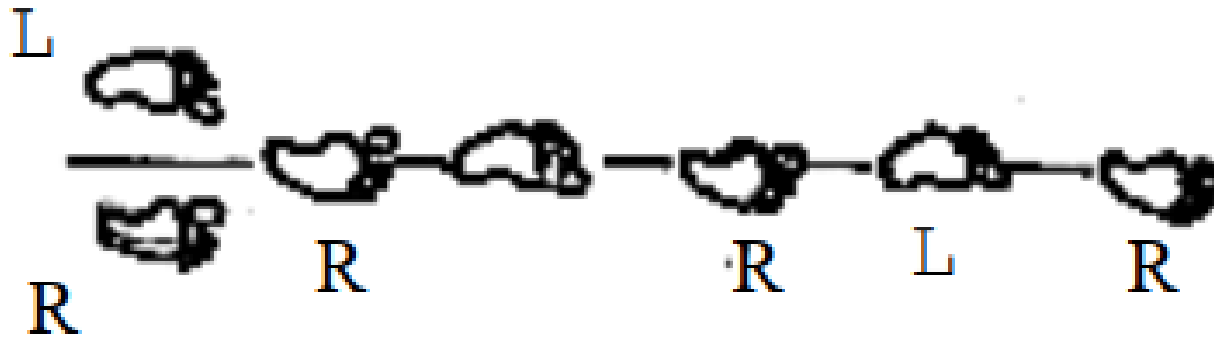
ඒ ඒ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල ශිල්පිය ක්‍රම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් අභ්‍යාස :-

### තරග ඇවිදීම

- සෘජු රේඛාවක දෙපස පාද තබමින් වේගය අඩු වැඩි කරමින් ඇවිදීම.







- අගල් 5ක් පමණ රේඛාවක් මත පාද තබමින් ඇවිදීම හා එම රේඛාව මත විකර්ණව පාද තබමින් ඇවිදීම.
- හැකි තරම් උකුල් සංඛ්‍යේ ක්‍රියාකාරිත්වයට ගැලපෙන අයුරින් දැත්, කඳ හා පාද තබමින් ඇවිදීම.



## පියලුම් ධාවන අභ්‍යාස වලින් ඉටුවන කාර්යයන්:-

1. අත් හා පාද නිවැරදි වලන ඔස්සේ බලය ලබා ගැනීම.
2. ධාවන පියවරක නිවැරදි වලන ව්‍යුහය හා රිද්මය ලබා ගැනීම.
3. ධාවනයේ දී නිවැරදි ව කඳ කොටස තබා ගැනීම.
4. ස්නායු හා පේශි සමායෝජනය කිරීම.
5. ධාවනයට අදාළ වන පේශි හා සන්ධි කාර්යක්ෂම කිරීම.
6. වේගය දියුණු කිරීම.
7. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීම.

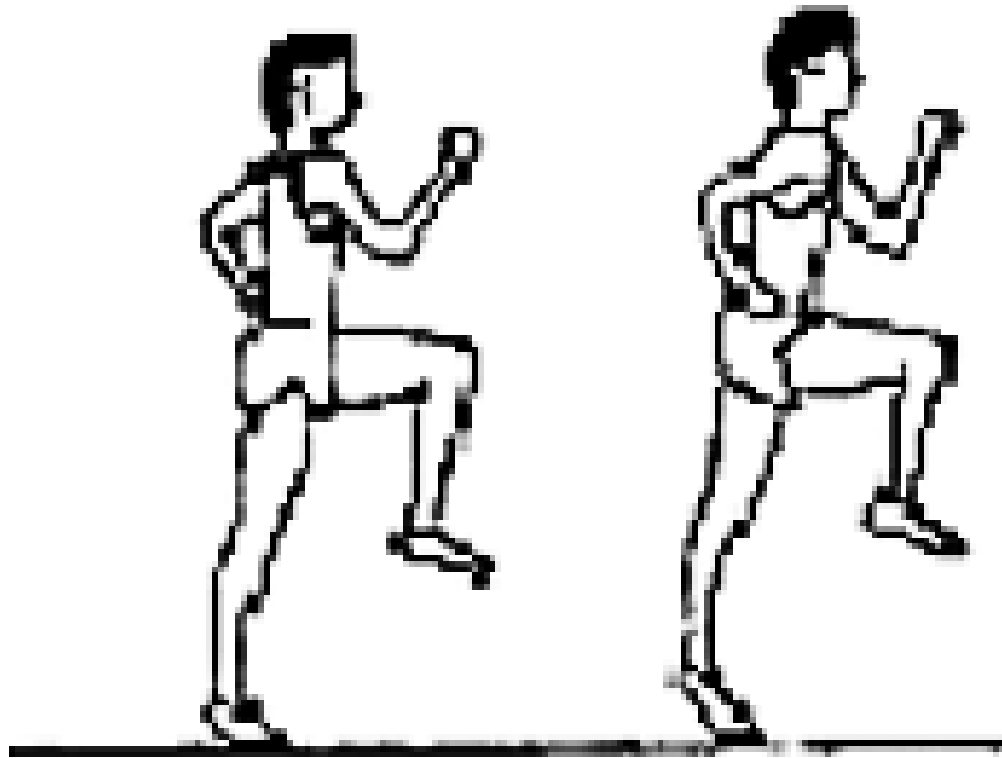


## ධාවන අභ්‍යාස:-

### Running - A

- ආධාරක පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළොව හා ස්පර්ශව පවතී.
- විරුද්ධ පාදයේ කළවා පොළවට සමාන්තරව වන සේ දණහිසෙන් නමා ඉහළට ඔසවයි.
- ඒ අතර ආධාරකය පාදයේ යටි පතුල පාද කොටට හා ඇගිලි තුඩු දක්වා ඔසවමින් ඉදිරියට තල්ලු කරයි.
- අත් වැළමිටෙන් අංශක 90° ක් නැමී, ධාවනයේ දී ක්‍රියා කරන ආකාරයට ඉදිරියට හා පසු පසට ගමන් කරයි..





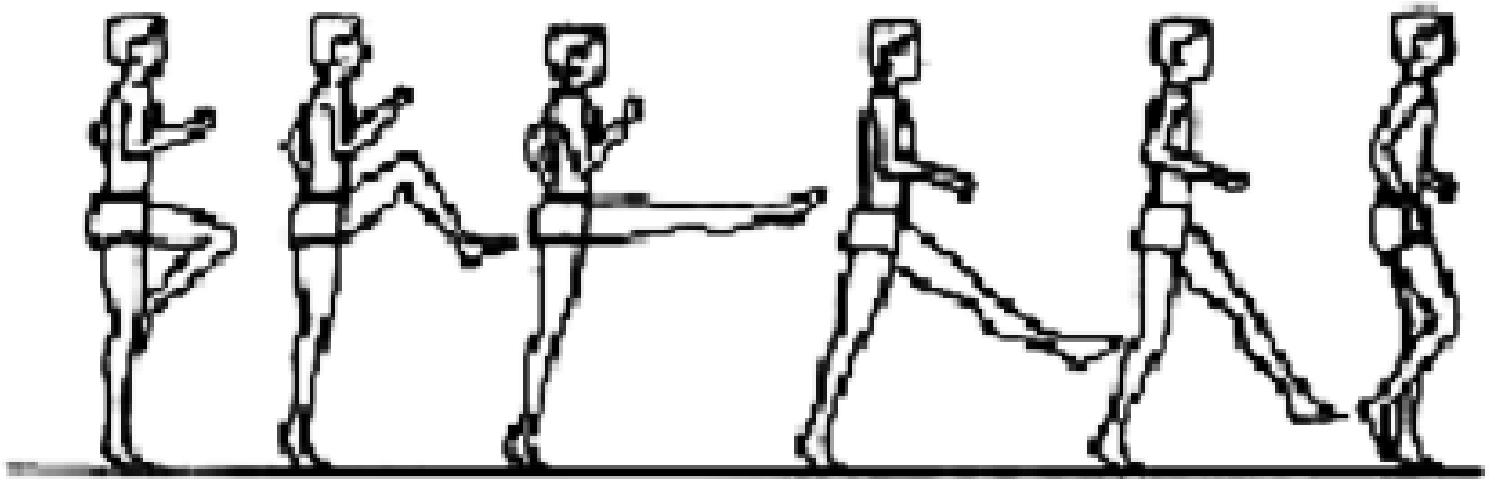
(Running – A)



## Running - B

- ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පවතී.
- විරුද්ධ පාදය දණහිසෙන් අංශක 90° ක් නමා පොළොවට සමාන්තර වන සේ ඔසවයි.
- දණහිස ඉහළට ඔසවා රිද්මයානුකූල ව පාද මාරුවෙන් මාරුවට ඉදිරියට ගමන් කරයි.
- වැළඹිටෙන් අංශක 90° ක් නැමී ධාවනයේ දී ක්‍රියා කරන ආකාරයට අත් ඉදිරියට හා පසු පසට ගමන් කරයි.





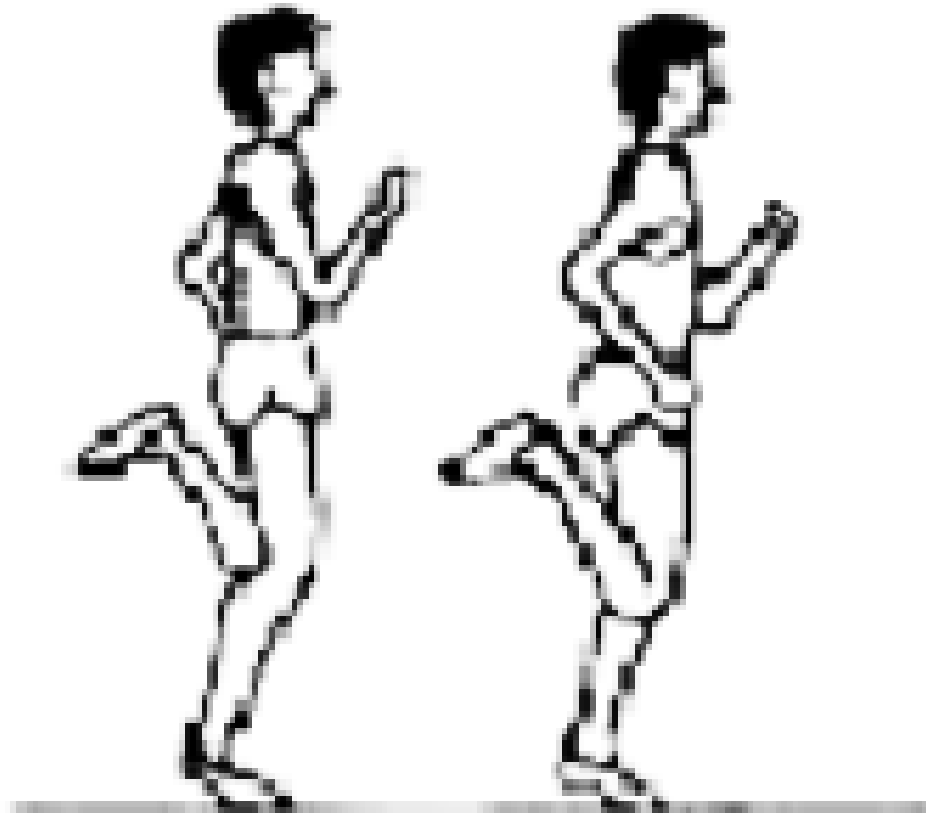
(Running – B)



## Running - C

- අංශක 90° ක් චූළමිටෙන් නවා ධාවනයේ දී මෙන් අත් ක්‍රියා කරන ආකාරයට ඉදිරියට හා පසුපසට ගමන් කරයි.
- මාරුවෙන් මාරුවට පාද දෙක ම දණහිසෙන් නමා තට්ටම් ප්‍රදේශයේ යට කොටසට පහර දෙමින් ඉදිරියට ධාවනය කෙරේ.
- මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට පාද ඔසවා දිගටම ධාවනය කෙරේ.





(Running – C)





Ankling - පාදයේ කොට්ටා (Ball) කොටස පොළොවේ ස්පර්ශ කරමින් ඉතා ළඟ අඩි තබමින් වේගයෙන් ඇවිදීම.



Skiping A - එක් පාදයක් පොළොව දිගේ අදිමින් (skip) (පාද මාරුවෙන් මාරුවට) වේගයෙන් ඉදිරියට යාම.



Skiping B - එක් පාදයක් පොළොවේ අදිමින් ද අනෙක් පාදය චක්‍රීයව චන ආකාරයට දිග හරිමින් ද ඉදිරියට යාම.

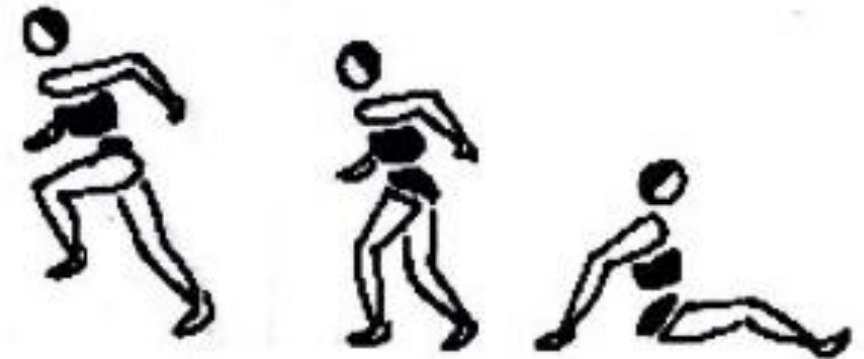


Bounding - ආධාරක පාදය පොළොව මත තෙරපුමක් ඇති කර පාදය දණහිසින් නමා පාද ඇතිත් තබා පැන පැන යාම.

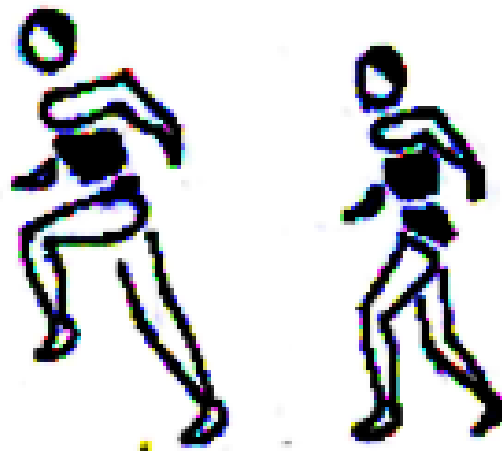




පිටුපස බලා බිම වාඩිවී සිට  
සංඥාවට දිවීම



බිම වාඩිවී සිට සංඥාවට දිවීම



බිම වැනිර සිට සංඥාවට දිවීම

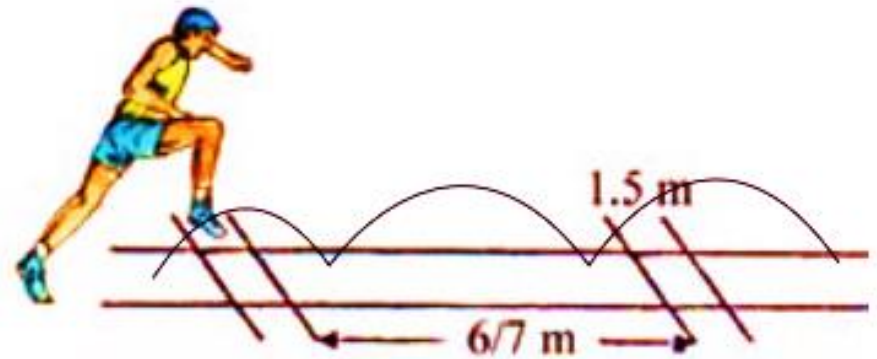


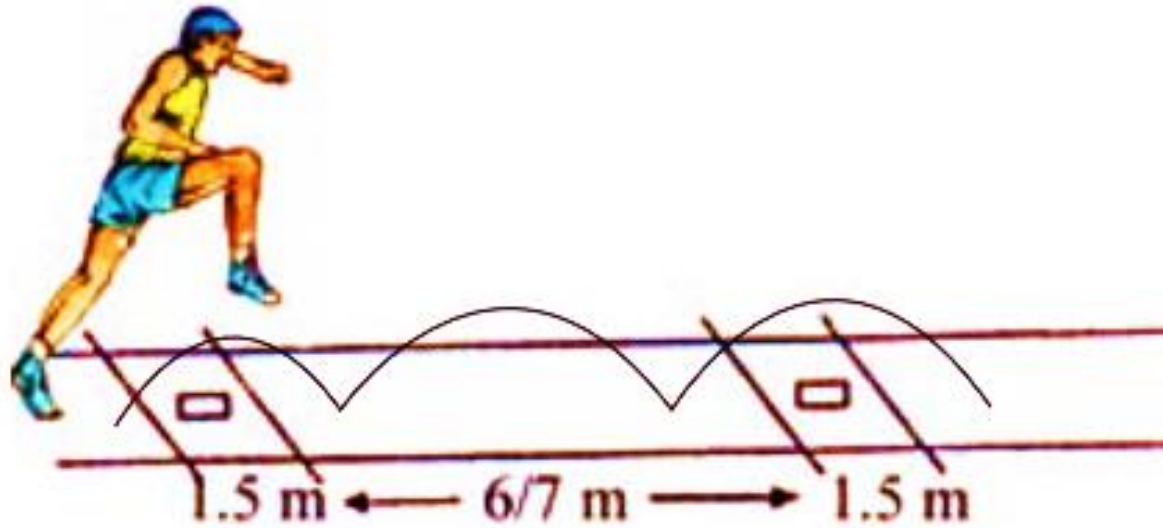
## කඩුලු පැන දිවීම සඳහා අභ්‍යාස:-



පිටියේ සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ් බෝඩ් පෙට්ටි වැනි උස අඩු බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහසේ දුවන්න.

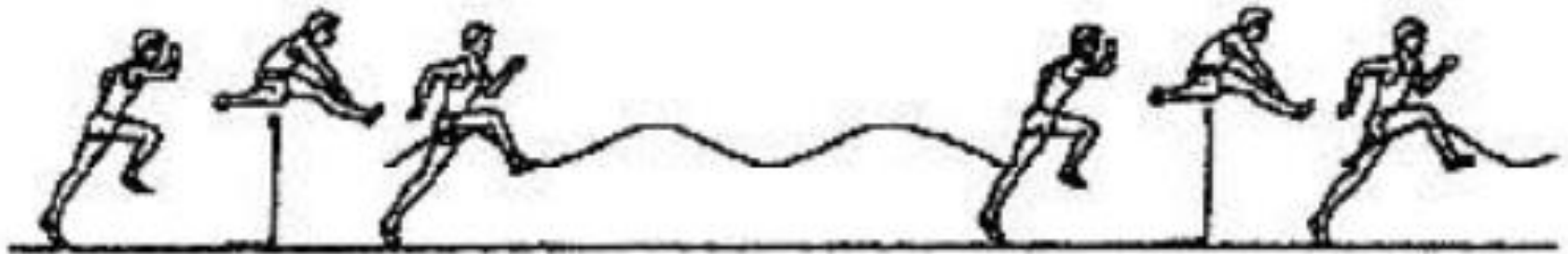
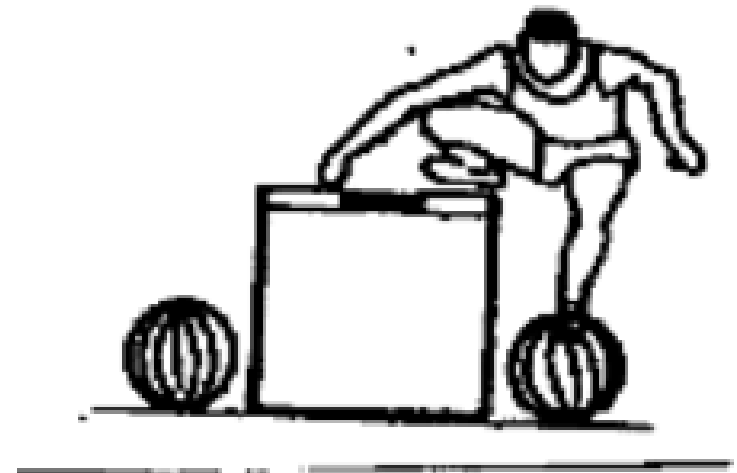
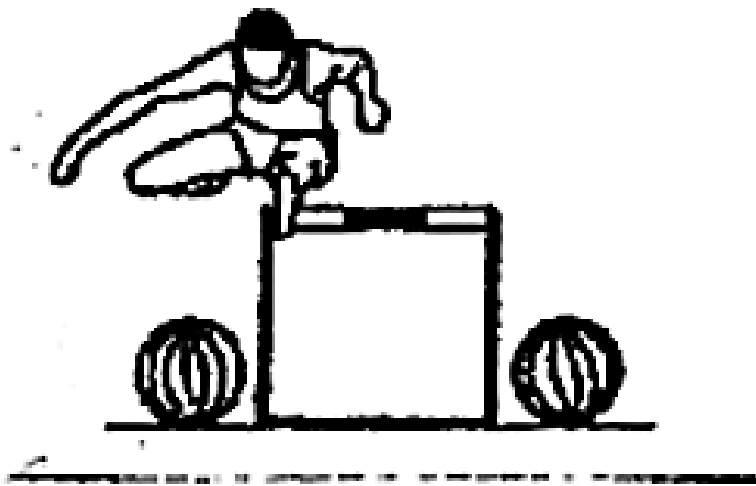
රූපයේ පරිදි පොළොව මත පරතර සලකුණු කරන්න. 6m හෝ 7m පරතරය පියවර තුනකින් ධාවනයේ යෙදෙන්න. 1.5m පරතරය මතින් පැන යන්න.



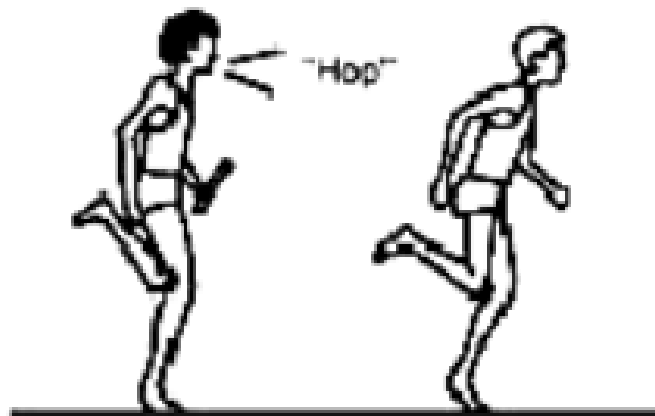
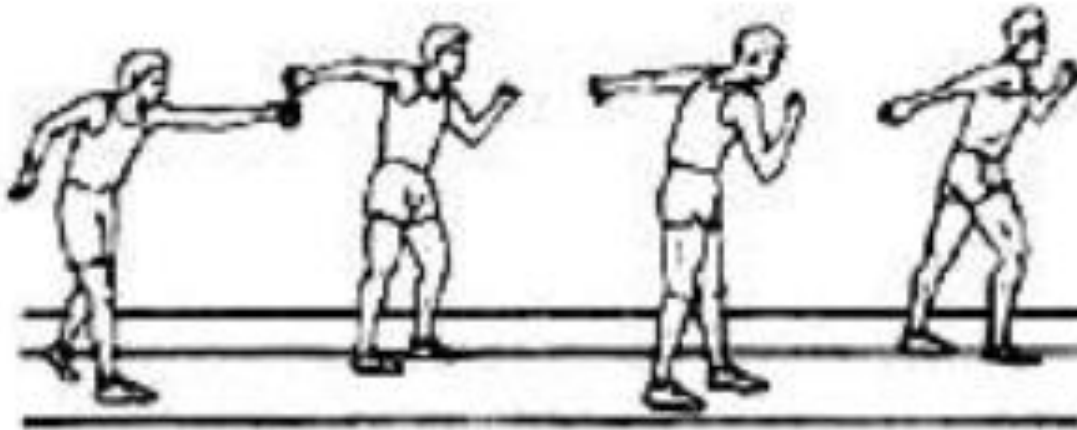


ඉහත ආකාරයට ම කෙටි පරතර මධ්‍යයේ කුඩා  
බාධක තබා ක්‍රියාකාරකම පිළි කරන්න.



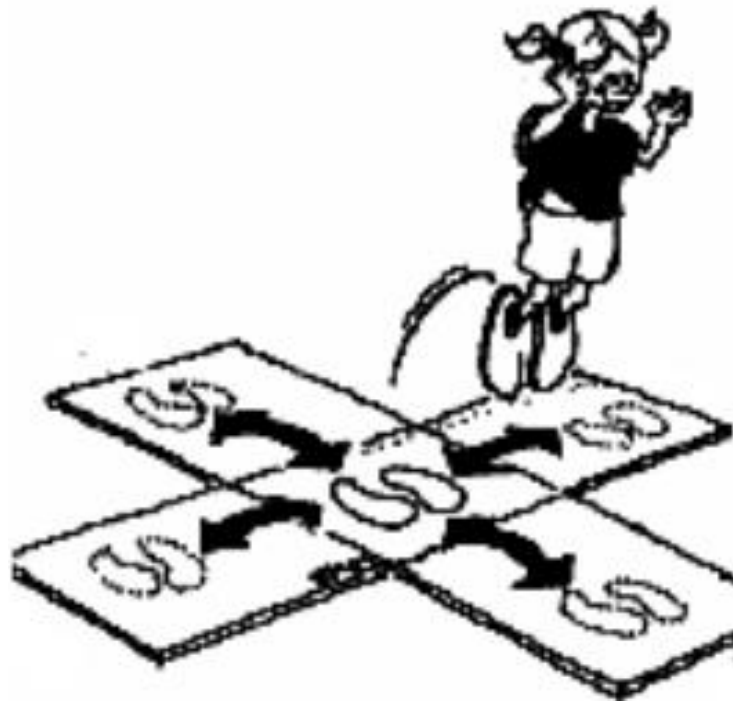


## සහය දීමේ යෝග්‍ය අභ්‍යාස:-





# පුරපැනීම

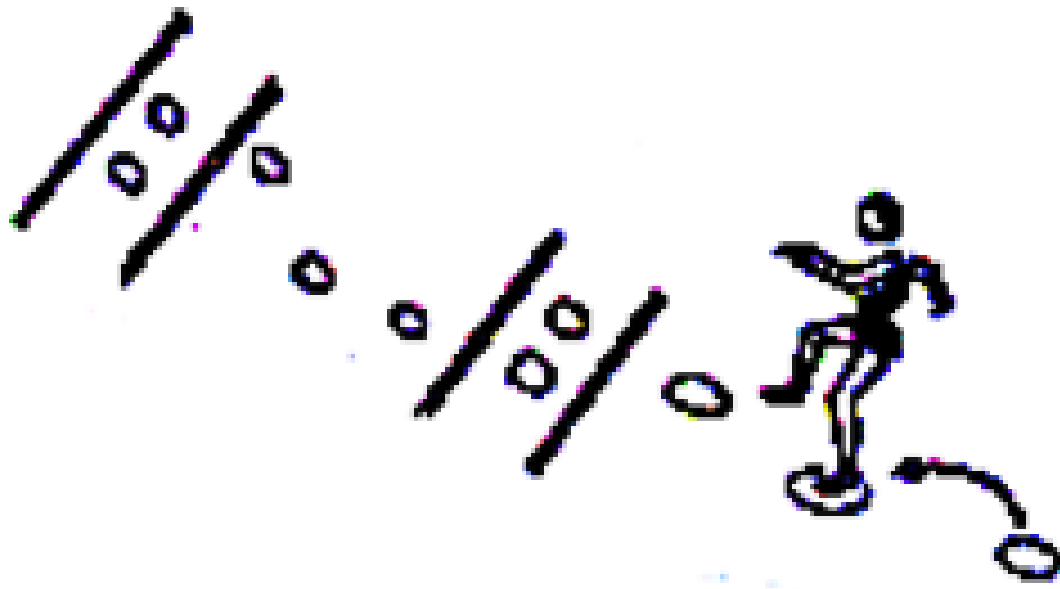




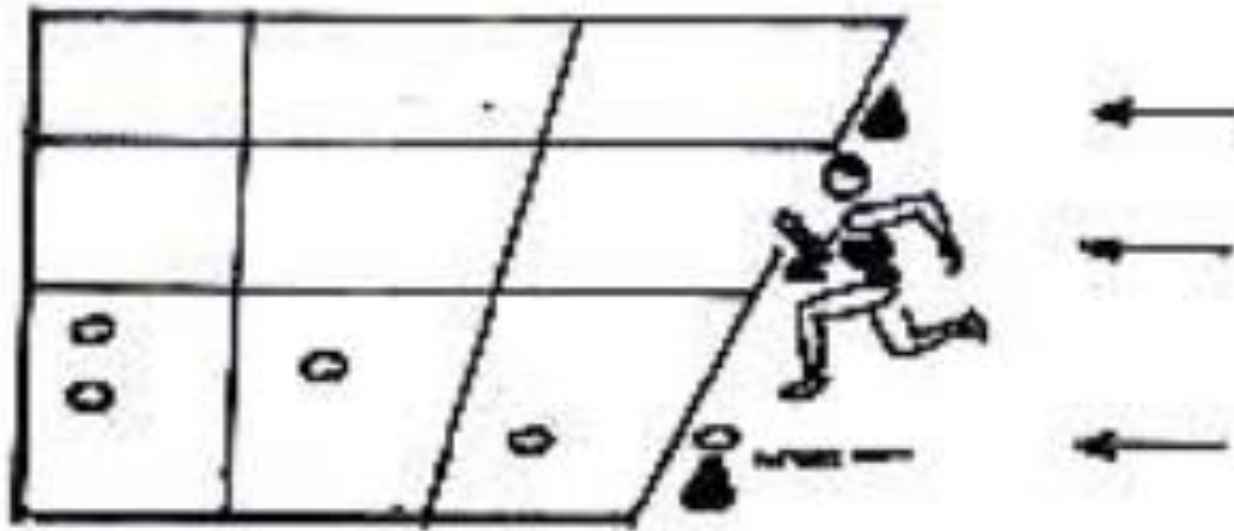


## තුන් පිම්ම පැනීම

- පොළොව මත සිටිනු ලබන කරඇති පෙදෙස් අතර පියවර තබමින් කුන්දුව - පියවර - පැනීම යන පැනීම් අනුපිළිවෙළ පවත්වා ගනිමින් ඉදිරියට පැන පැන යාම.



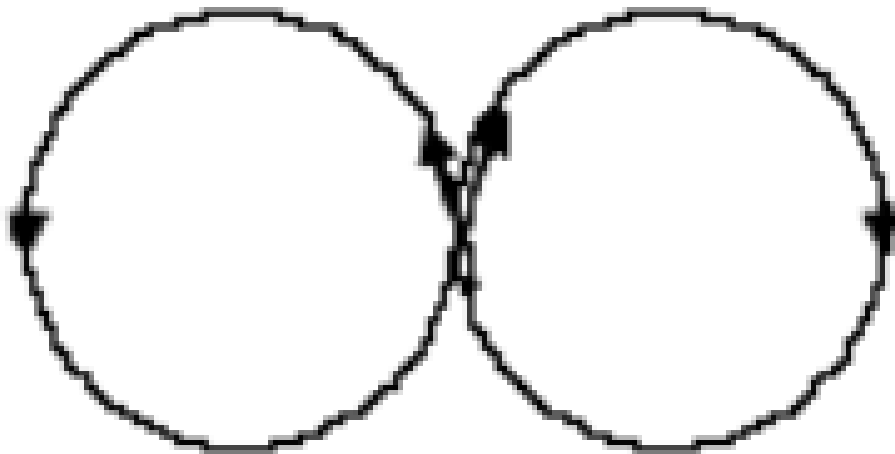
- රූපය 5.4.3 හි දැක්වෙන ආකාරයට පොළොව මත පලකුණු කළ රේඛා රාමුවක් භාවිත කර ගනිමින්, කෙටි අවකීර්ණ ධාවනයකින් පසුව කුන්දුව, පියවර සහ කෙටි පැනීම වශයෙන් පැනීම් සිදු කිරීම.



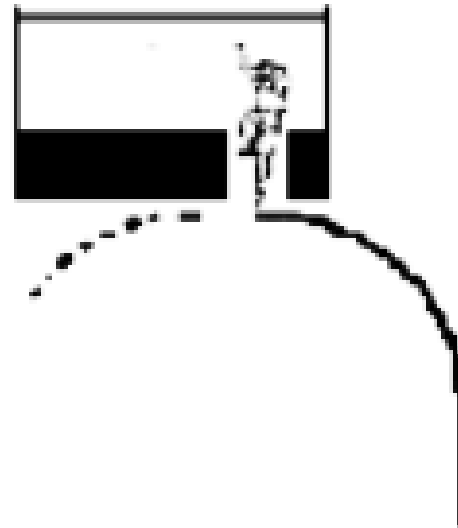
# උසපැනීම

## පොස්ටර් ෆ්ලෝප් ක්‍රමය

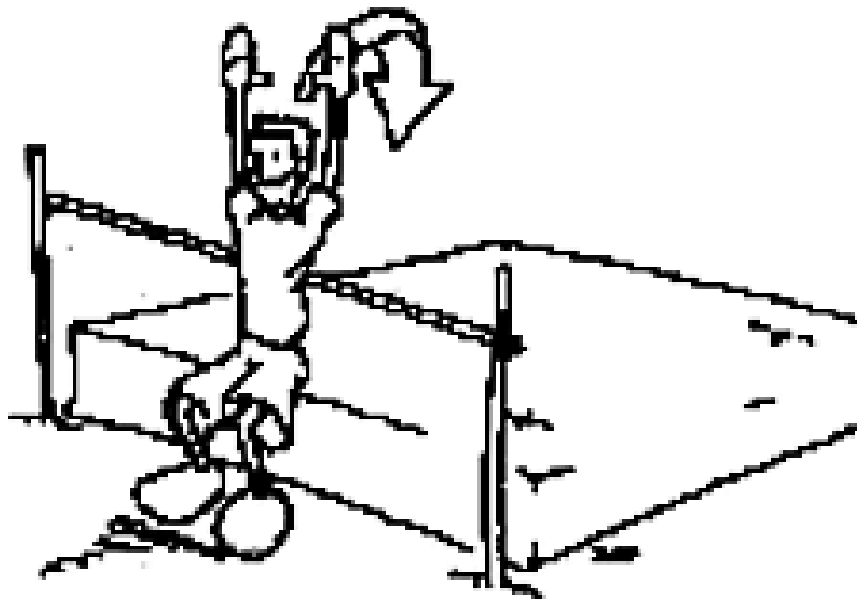
- 8 ඉලක්කම් හැඩයට පිටියේ සලකුණු කර ඇති මාර්ගයක් ඔස්සේ දිවීම එක් වෘත්තයක් සම්පූර්ණ කර ඊළඟ වෘත්තයට ඇතුළු වීමත් සමඟ වේගය වැඩි කිරීම හා වෘත්තයෙන් හාගයක් ගමන් කළ පසු වේගය අඩු කිරීම.



- වක්‍රාකාර මාර්ගයක් ඔස්සේ ධාවනය කර අවසානයේ දී පිරස්ව නික්මීම.



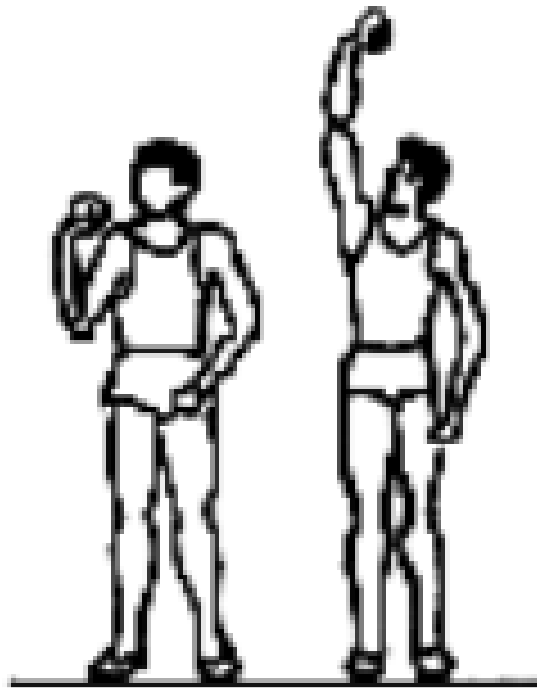
- උස පැනීමේ මෙවලයකට පිටුපස හරවා ඊට ආසන්න ව ක්‍රීඩකයා සිට ගැනීම. දෙපයින් නික්මීමක් කර ඉහළට හා පිටුපසට පැන මෙවලය මත පතිත වීම. හරස් දණ්ඩක් රහිතව හා සහිතව මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය හැකි ය.



## යගුලිය දැමීම

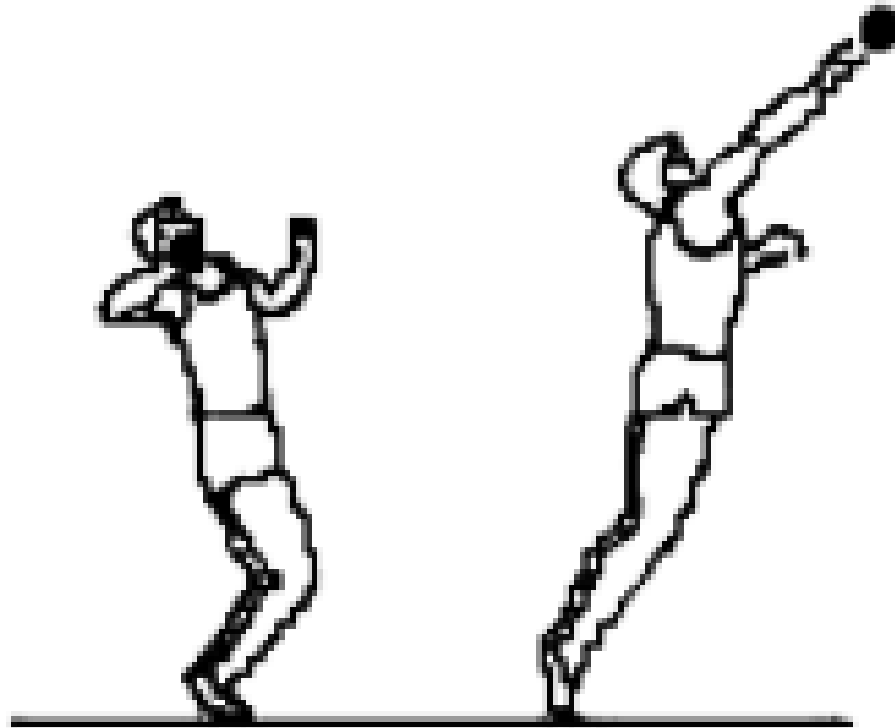
☞ යගුලිය අතට හුරු කරගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්.....

- යගුලිය සිරුර ඉදිරියෙන් අතින් අතට මාරු කිරීම.
- යගුලිය අතින් අතට මාරු කරමින් සිරුර වටා කරකැවීම.
- යගුලිය තනි අතින් අල්වා ගෙන කිහිප වරක් ඉහළට හා පහළට ගෙන ඒම.





- යතුලිය ඉදරියට දැමීම.



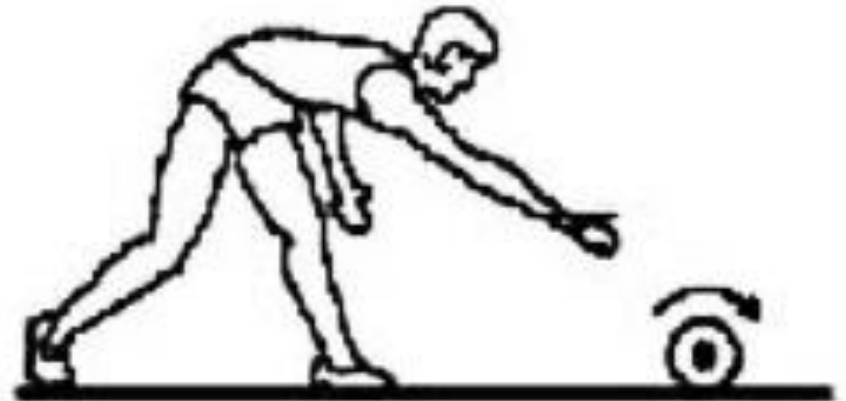
## කච පෙත්ත විසිකිරීම

☞ කච පෙත්ත අතට හුරු කරගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්.....

1) කචපෙත්ත අල්වා ගන්නා ආකාරය.



2) දබර ඇගිල්ලෙන් මුදා හැරෙන පරිදි කචපෙත්ත පොළොව දිගේ පෙරළීම.

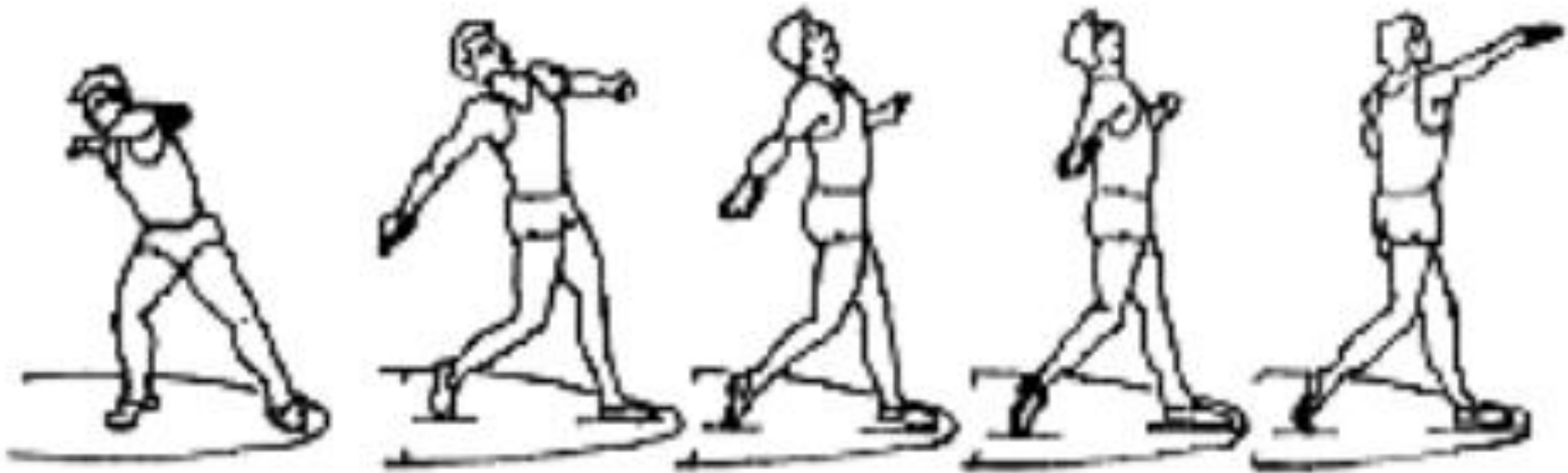


3) උක්ත ක්‍රමයටම කවපෙත්ත ගුවනට මුදා හැරීම.

4) වම් පාදය ඉදිරියෙන් තබා සිට ගෙන සිට කවපෙත්ත හෝ වළල්ල ඉදිරියට මුදා හැරීම.



5) ජව ඉරියව්වේ සිට කඩපෙත්ත විසිකිරීම.



# හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්ව පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස.....

1) ටෙනිස් බෝලයක් වැනි සැහැල්ලු පන්දුවක් හිසට ඉහළින් අදිනට විසි කරන්න.



2) මීටර් 3ක් හෝ 4ක් ඉදිරියෙන් හෙල්ලේ තුඩ ඇනෙන සේ හිසට ඉහළින් පිටු පසට අදිනු ලැබූ හෙල්ල පොළොවට වේගයෙන් දමා ගසන්න.

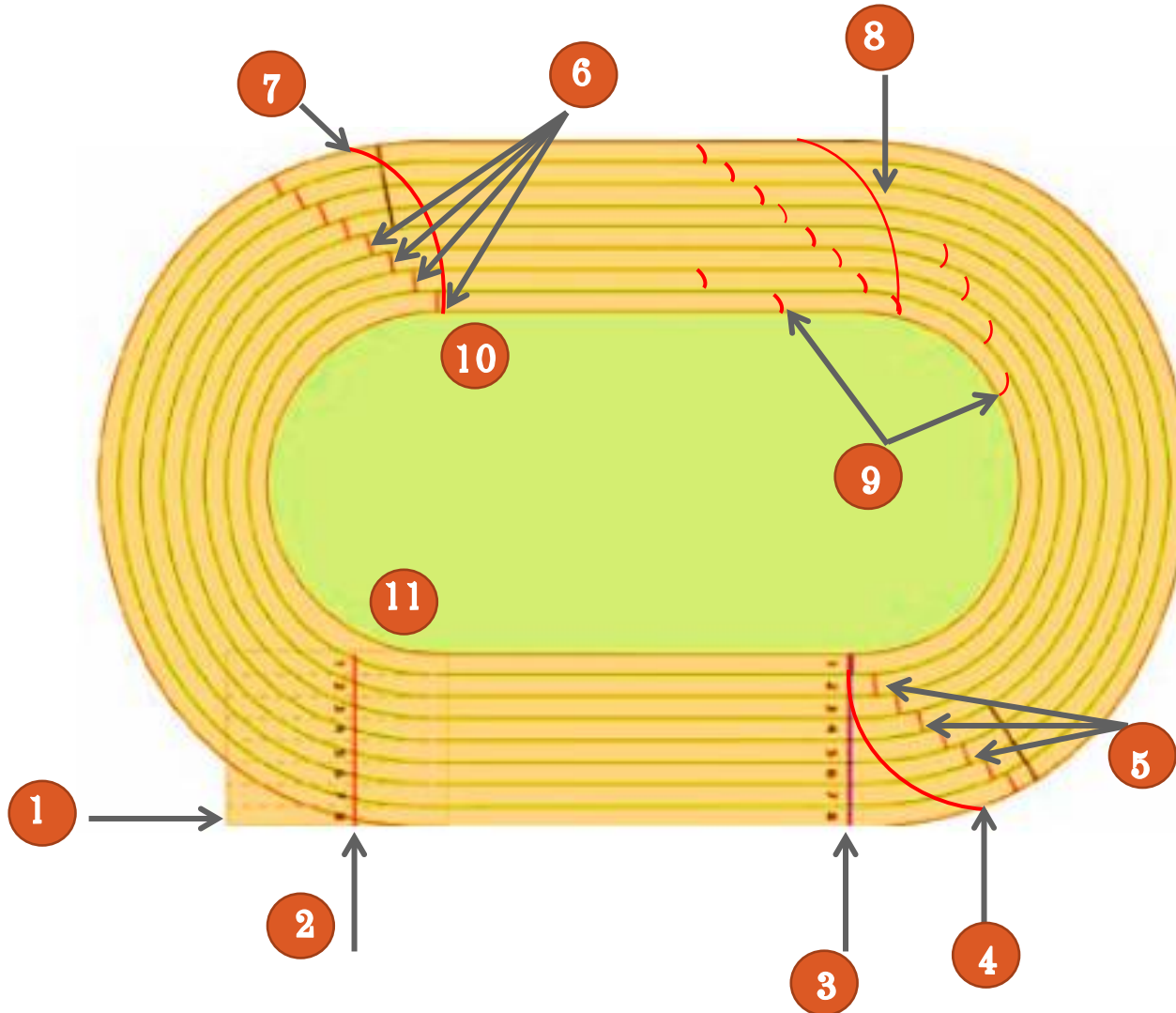


---මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කරන  
පිළිගත් ක්‍රීඩා පිටි, උපකරණවල නිශ්චිත බර  
ප්‍රමාණයන් හා බලපැවැත්වෙන නිකී.....--





## මලල ක්‍රීඩා (ධාවන පථය)



1. 110 කඩුලු
2. මී 100 ආරම්භය
3. කරග අවසානය
4. මී 10000 ආරම්භය  
(රවුම් 25)
5. මී 400 / මී 800
6. මී 200 ආරම්භය
7. මී 3000 මී 5000  
ආරම්භය
8. මී 1500 ආරම්භය
9. යෂ්ටි හුවමාරු  
කලාපය
10. යෂ්ටි හුවමාරු  
කලාපය
11. යෂ්ටි හුවමාරු  
කලාපය

## ධාවන පටයේ 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 කීරුවක පළල මීටර් 1.22 කි.
- 4) ධාවන පටයක අවම මං කීරු 8ක් විය යුතු ය.
5. මීටර් 400 හා ඒ දක්වා වූ සියලු තරගවල දී ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ.
- 6) මීටර්  $100 \times 4$ ,  $200 \times 4$ ,  $400 \times 4$  මිශ්‍ර සහාය තරගවල පළමු ධාවකයා ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ.



- 7) මීටර් 800 ඇතුළු ඊට වැඩි තරඟ සඳහා හිටි ආරම්භය ගැනීම අනිවාර්ය වේ.
- 8) ධාවන පථය මත ධාවනයේ හෝ ඇවිදීමේ දිශාව වාමාවර්තව විය යුතු ය.
- 9) තරඟ කරුවන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සිටි නම් මූලික වට පැවැත්විය යුතු ය.
- 10) එක් සෘජු අවසාන රේඛාවකින් සියලු තරඟ අවසන් වේ.



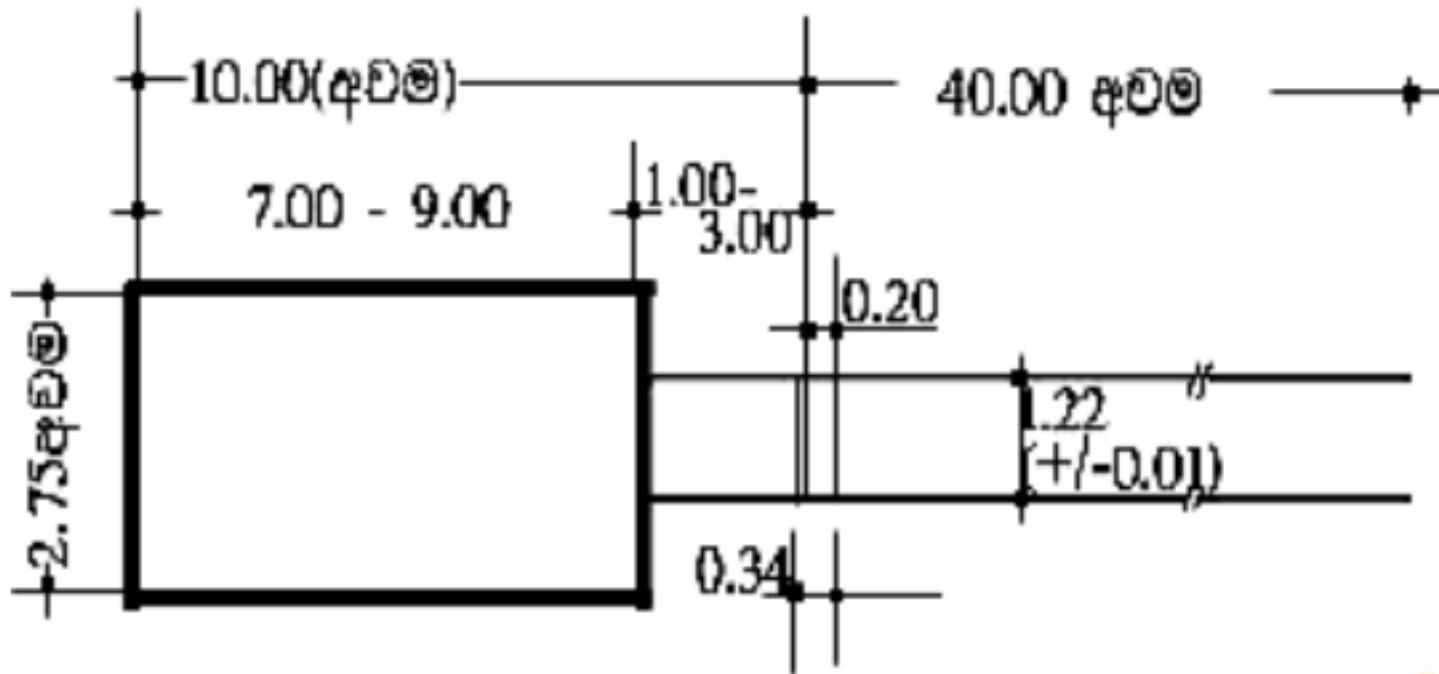
11) ධාවන පථයේ සලකුණු කර ඇති ආරම්භක තරඟ රේඛා වර්ග 03 කි.

- සෘජු ආරම්භක රේඛා
  - මී 100, මී 110 කඩුලු
- විසිරුම් ඇරඹුම් රේඛා
  - මී 200, මී 400, මී 800, මී 100×4 , මී 400 ×4
- චක්‍ර ඇරඹුම් රේඛා
  - මී 1500, මී 3000 , මී 5000, මී 10000

12) මී 400 තෙක් සියලු කෙටි දුර ධාවන තරඟ වල තමන්ට හිමි ධාවන පථය තුලම තරඟය අවසන් කළ යුතුය.



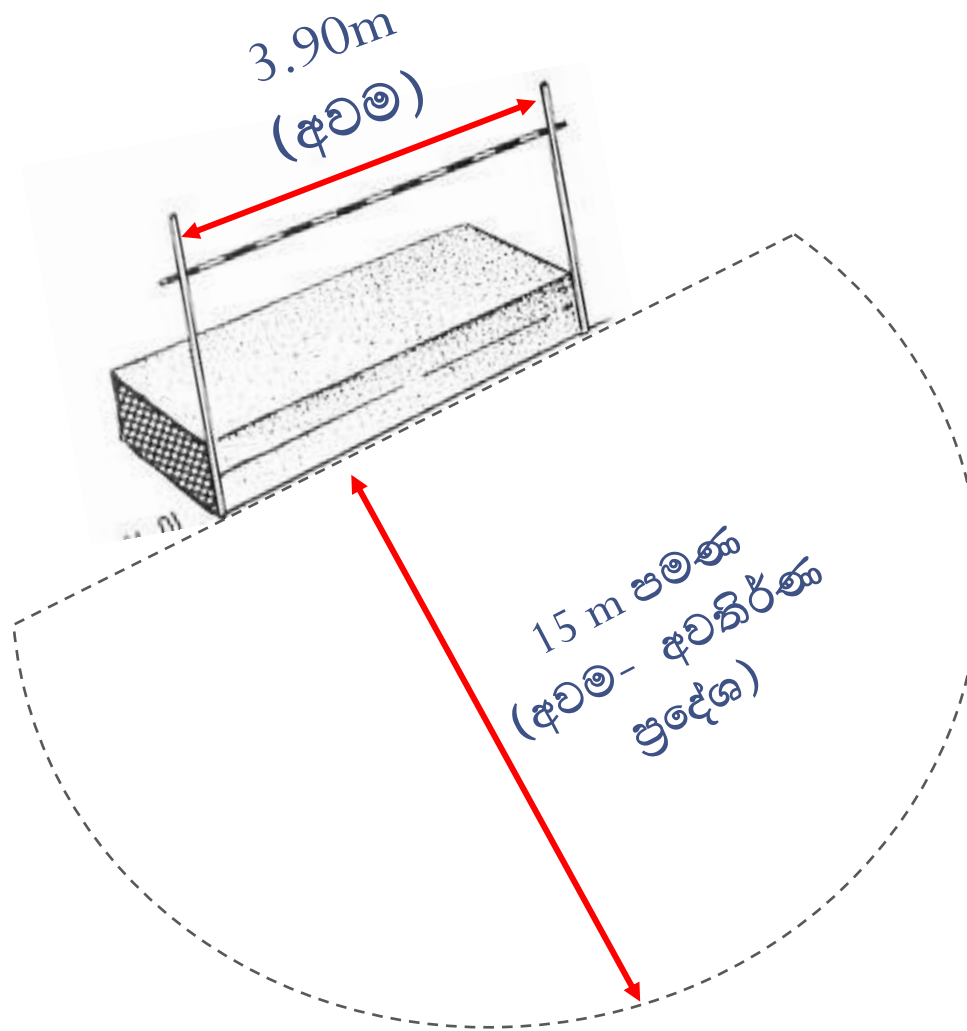
# දුර පැනීම



(දුර පැනීම ක්‍රීඩා පිටිය)



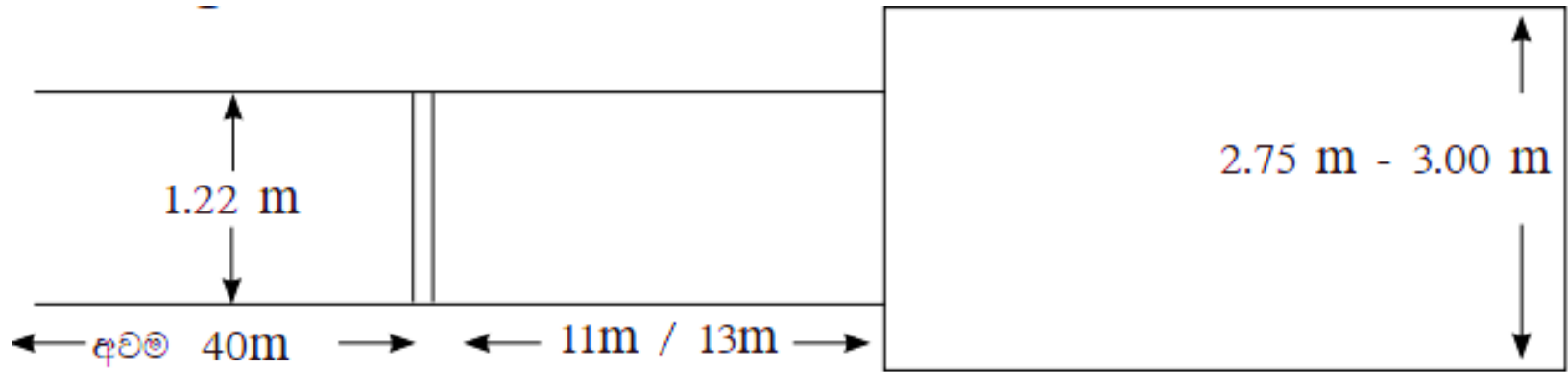
# උස පැනීම



(උස පැනීම ක්‍රීඩා පිටිය)



# තුන්පිම්ම

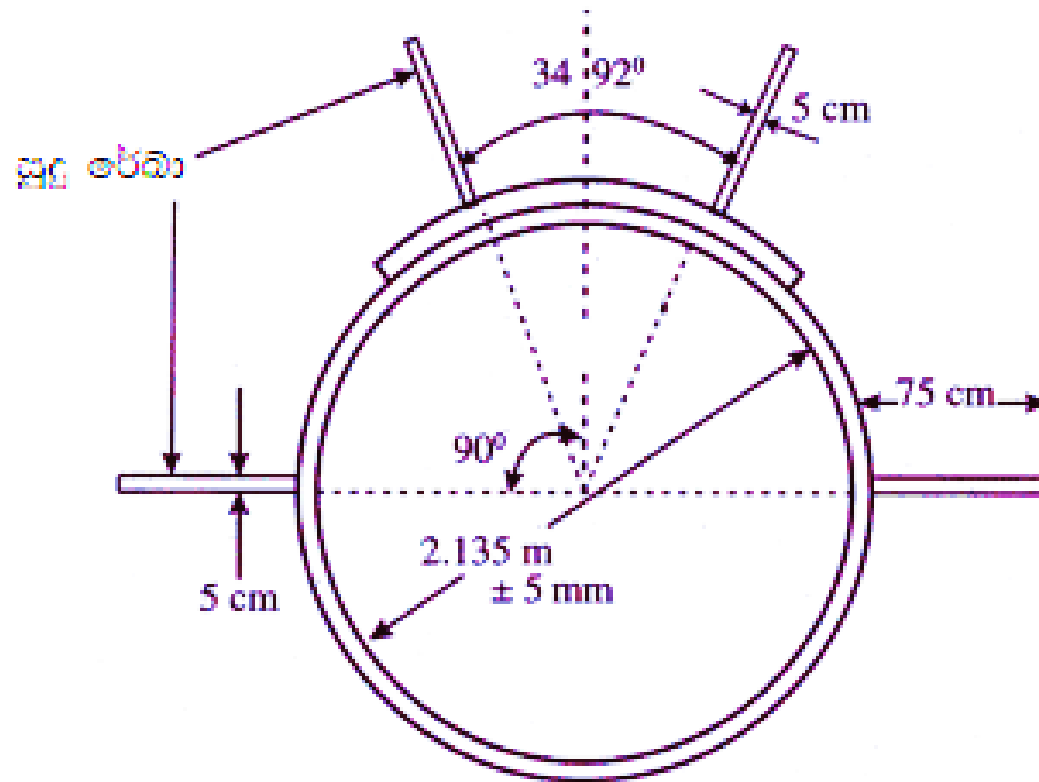


(තුන් පිම්ම ක්‍රීඩා පිටිය)





# යගුලිය දමීම



(යගුලිය දමීමේ කවය)



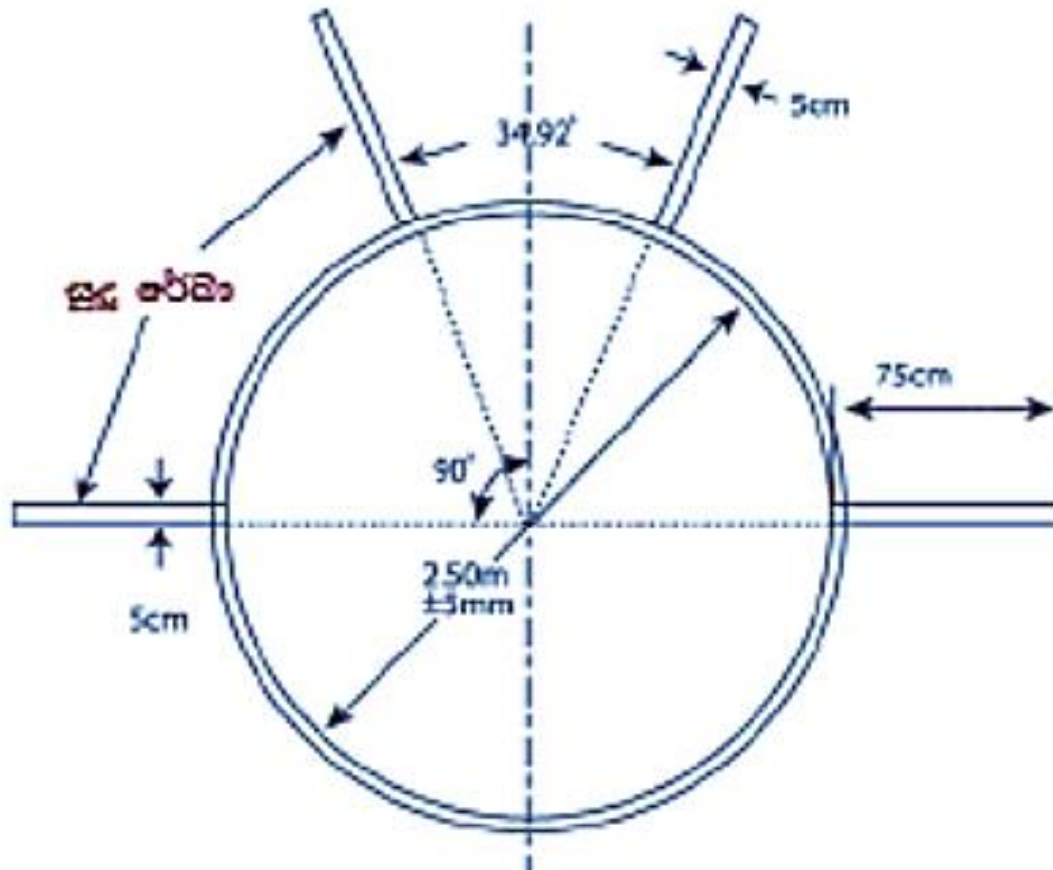
# පාසල් මට්ටමේ වයස් සීමා හා විවෘත කරග සඳහා අදාළ යතුලියේ බර ප්‍රමාණයන්.....

වයස් සීමාව	බාලක / පිරිමි	බාලකා / කාන්තා
• අවු: 14 න් පහළ	3.000 kg	3.000 kg
• අවු: 16 න් පහළ	4.000 kg	3.000 kg
• අවු: 18 න් පහළ	5.000 kg	3.000 kg
• අවු: 20 න් පහළ	6.000 kg	4.000 kg
• විවෘත	7.260 kg	4.000 kg



.....

## කවචෙන් වීසි කිරීම.....

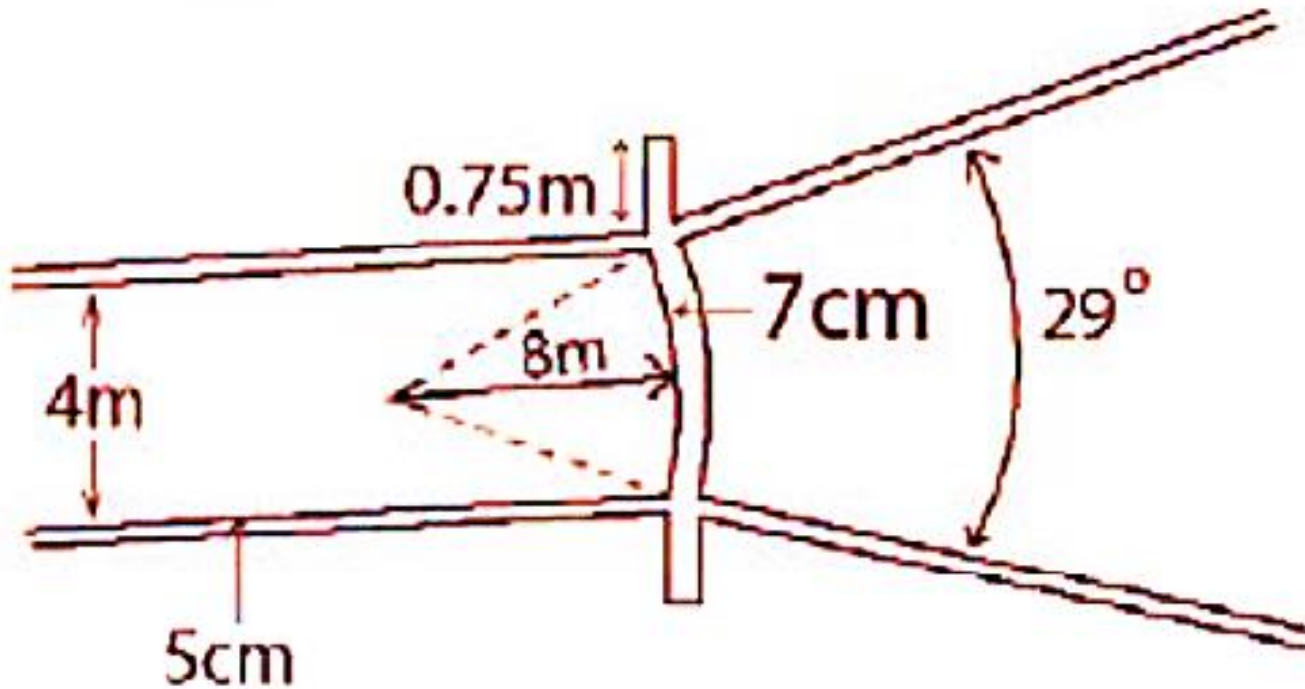


පාසල් මට්ටමේ වයස් සීමා හා විවෘත කරග සඳහා අදාළ  
කවපෙත්තෙහි බර ප්‍රමාණ.....

වයස් සීමාව	බාලක / පිරිමි	බාලකා / කාන්තා
• අවු: 16 ත් පහළ	1.000 kg	1.000 kg
• අවු: 18 ත් පහළ	1.500 kg	1.000 kg
• අවු: 20 ත් පහළ	1.750 kg	1.000 kg
• විවෘත	1.750 kg	1.000 kg



# හෙල්ල විසි කිරීම.....



(හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය)



සමස්ත ලංකා පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගයේ වයස් සීමාවන්  
අනුව භාවිත කරන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණයන්.....

වයස් සීමාව	බාලක / පිරිමි	බාලකා / කාන්තා
• අවු: 16 න් පහළ	600 kg	500 kg
• අවු: 18 න් පහළ	700 kg	500 kg
• අවු: 20 න් පහළ	800kg	600 kg
• විවෘත	800 kg	600 kg



# මලල ක්‍රීඩා නීති රීති.....

## ක්‍රීඩා නීති රීති -

කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සංගම් මගින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීති රීති වේ.

## මලල ක්‍රීඩා පොදු නීති රීති -

### ඇදුම

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

- 1) පිරිසිදු විය යුතු ය.





- 2) ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය විය යුතු ය. විරෝධතාවන්ට තුඩු නොදෙන,  
කෙත් වූ විට පවා විනිවිද නොපෙනෙන ඇඳුමක් විය යුතු ය.
- 3) විනිසුරුවන්ගේ දර්ශනයට බාධා නොවිය යුතු ය.
- 4) ඇඳුමේ උඩුකය කොටසේ ඉදිරිපස හා පසුපස එකම  
වර්ණයකින් තිබිය යුතු ය.

## පාවහන්

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

1. පාවහන් නොපැලඳි සහභාගි විය හැකි ය.
2. එක් පාදයක පමණක් පාවහන් පැලඳිය හැකි ය.



3) පාද දෙකෙහි ම පාවහන් පැල දිය හැකි ය.

4) කරගයක දී පාවහන් පැලදීමේ 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 කළපාවහන්) නොපැලඳිය යුතු ය.

5) පාවහන්වලට උපරිම වශයෙන් ඇණ 11ක් සවි කර ගත හැකිය.



## 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 යුතුය.



# ධාවන කර්ම ආරම්භය / අවසානය සඳහා බලපැවැත්වෙන නීති රීති.....

## කර්ම ආරම්භයේ දී සිදු වන වැරදි

- කර්මකරුවෙකු සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව් සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම.
- ශබ්දයකින් හෝ වෙනයම් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.
- වෙඩි හඬට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර ආරම්භක චලනය පටන් ගැනීම.

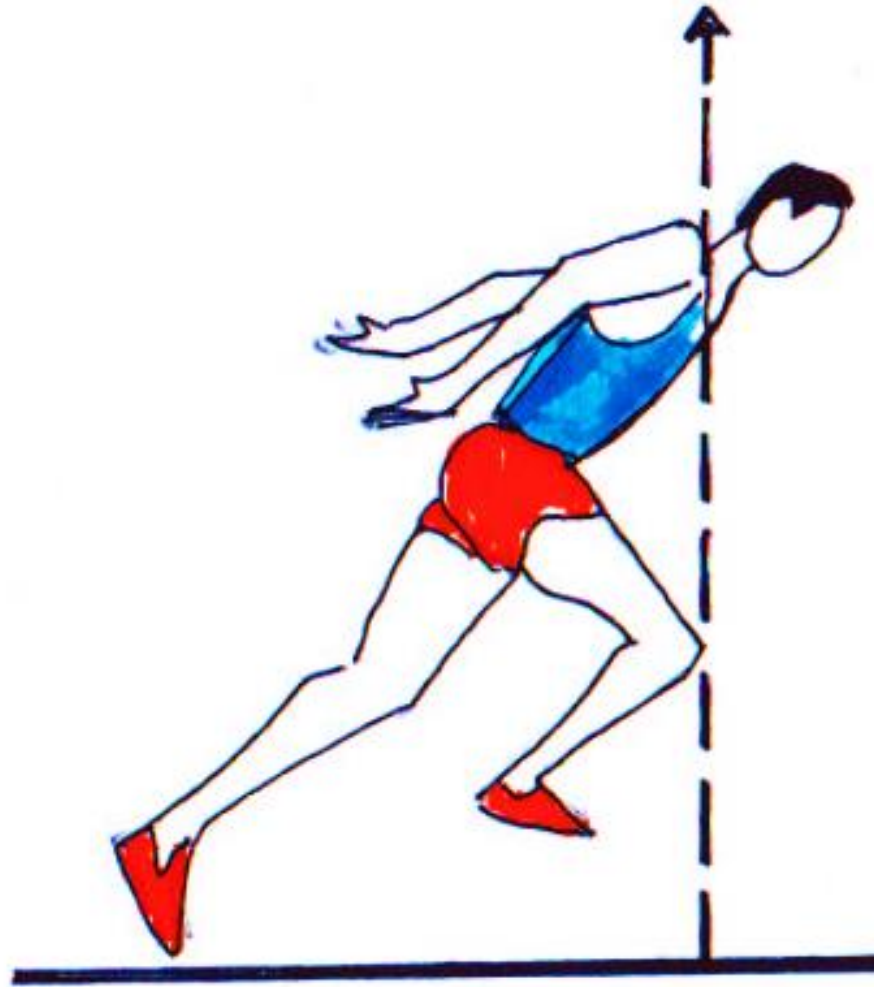
ඉහත වරදක් වූ විට පළමු අවස්ථාවේ දීම ක්‍රීඩකයා කර්මයෙන් ඉවත් කිරීම සිදු වේ. මේ සඳහා ආරම්භක නිලධාරියා විසින් රතු කාඩ්පත පෙන්වනු ලැබේ.



## තරඟ අවසාන සඳහා බලපවතින නීති රීති

- සෙන්ටි මීටර් පහක් පළල, ධාවන දිශාවට ලම්භක වූ රේඛාවකින් අවසානය දක්වේ. එම අවසාන රේඛාවේ පිහිටි ධාවන දිශාවට ළඟ ම දාරයෙන් අවසානය සිදු වේ.
- අවසාන රේඛාවේ ධාවන දිශාවට ළඟ ම දාරය සමඟ සාදන පිරස් තලයට ක්‍රීඩකයින්ගේ කඳ කොටස කවන්ධය (torso) (හිස, අත්, පා හැර) යොමු වන අනුපිළිවෙළ අනුව ජයග්‍රාහකයින් තීරණය වේ.
- තරඟ අවසාන රේඛාවට පෙර තබන අවසාන ධාවන පියවරේ දී පිරුරේ කවන්ධය කොටස තරමක් පෙරට කිරීම නිවැරදි අවසානයක ශිල්පීය ක්‍රමය වේ.





(කරග අවසානය)



## තරග ඇවිදීම සඳහා බලපවතින 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 යුතු ය. එනම් පසු පාදය පොළොවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළොව හා ස්පර්ශ විය යුතු ය.
- ඉදිරි පාදය පොළොව මත තබන පළමු මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස් නොනැමී සෘජු ව තිබිය යුතු ය.

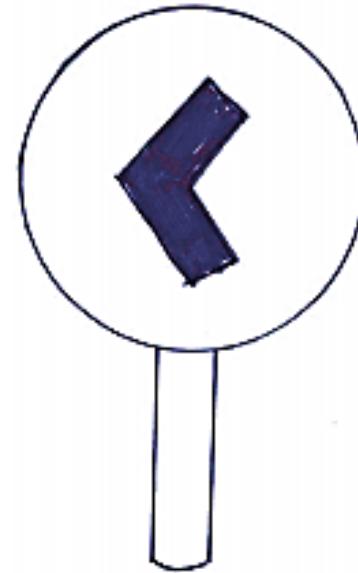


ඉහතින් සඳහන් කළ නීති අනුගමනය නොකළ හොත්  
ක්‍රීඩකයන්ට පෙන්වීමට පහත දැක්වෙන සංකේත යොදා ගැනේ.



පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැති වීම

**a**



දණහිස නැවීම

**b**





## කඩුළු මතින් දිවීම ඉසව්වේ නීති රීති

- තරගකරු තරගය අවසන් වන තුරු කමාට අයත් මං කීරුවේ කඩුල්ල මතින් ධාවනය කළ යුතු ය.
- කඩුල්ල තරණය කිරීමේ දී කඩුල්ලට පිටින් පාදය නොගත යුතු ය.
- තරගකරු තම අතින් හෝ පාදයෙන් හෝ හිනාමතා කඩුල්ල පෙරළීම නීති විරෝධී වේ.

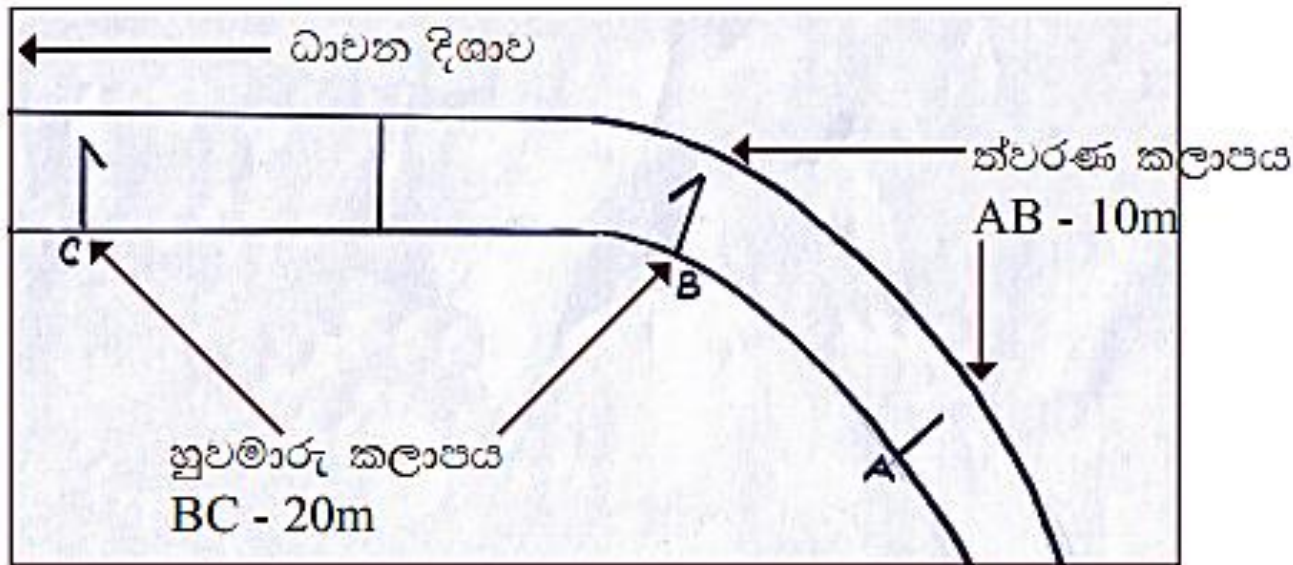


## සහාය දිවීමේ නීති රීති.....

- යෂ්ටිය පහත දැක්වෙන ප්‍රමාණවලින් යුක්ත විය යුතුය.
  - ★ දිග සෙන්ටිමීටර් 28 - 30
  - ★ වට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර් 12 - 13
  - ★ බර ග්‍රෑම් 50ට අඩු නොවිය යුතුයි.
- යෂ්ටිය හුවමාරු කලාපය තුළදී පමණක් යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු විය යුතු යි.
- යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු විය යුතු යි.  
(යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා වෙත යෂ්ටිය විසි නොකළ යුතුය.)



- යෂටිය දෙන අවස්ථාවේ දී යෂටිය බිම වැටුණ හොත් යෂටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා විසින් යෂටිය අහුලා දිය යුතු ය. ලබා ගන්නා විසින් යෂටිය අහුලා ගැනීම නීති විරෝධී ය.
- කරගය අවසාන වන තුරු යෂටිය රැගෙන යා යුතු ය.
- යෂටිය හුවමාරුවෙන් පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස මං කීරුවේ අවහිරකිරීම නීති විරෝධී වේ.



(යෂටි හුවමාරු කලාපය)



## පැනීම ඉසව්/විසි කිරීම ඉසව් සඳහා පොදු නීති රීති.....

- 1) ඉසව්ව ආරම්භ කිරීමට පෙර තරඟ පෙදෙස තුළ සෑම තරඟ කරුවෙකුට ම පුහුණු වාර ලබා ගත හැකි ය.
- 2) තරඟයක් 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 තරඟකරුවන් සංඛ්‍යාව 8ට වැඩි නම් සෑම තරඟ කරුවෙකුට ම වාර 3ක් හිමි වන අතර එහි දී වැඩි ම දක්ෂතා දැක් වූ 8 දෙනාට තවත් අතිරේක වාර තුනක් හිමි වේ. (ජාත්‍යන්තර තරඟ හැර වෙනත් තරඟවල 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.



## දුර පැනීමේ නීති රීති

- දුර පැනීමේ නීතිරීතිවලට අනුව පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකේ.
- නික්මීමේ දී, නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම.
- නික්මීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම.
- පැනීමේ දී, නික්මීමේ රේඛාව හා පතිත වීමේ පෙදෙස අතර භූමිය ස්පර්ශ කිරීම.
- ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම.
- පතිත වීමේ දී, ඇති කළ ආසන්න ම සලකුණට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ වීම.



- පතිත වීමේ දී, ඇති කළ ආසන්න ම සලකුණට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කරමින් පතිත වීමේ පෙදෙසින් පිට වීම.
- ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට විනාඩියකට වඩා කාලයක් ගත වීම.



## උස පැනීමේ නීති රීති

- උස පැනීමේ නීති රීතිවලට අනුව පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකේ.

1. පැනීමක දී තරගකරුගේ ක්‍රියාවන් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොදී වැටීම

2. හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හෝ ආධාරක කණු දෙපසින් පිහිටි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම

- නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි.



- උස පැනීමේ දී පිට පිට ම අසාර්ථක උත්සාහ තුනකින් පසු ඉවත් කෙරේ.
- කිසියම් උසක් පැනීම නොකර ඊළඟ උසට යාමේ අයිතිය තරගකරුවෙකුට ඇත.

එහෙත් පැනීම නොකර එම උස නැවත පැනීමට අවසර නැත.





## තුන්පිම්ම පැනීමේ නීති රීති

- තුන්පිම්ම පැනීම පිළිවෙලින් කුන්දුව, පියවර හා පැනීමකින් සමන්විත විය යුතු ය.
- කුන්දුවේ දී ඉපිලීම කළ පාදයෙන් පතිත විය යුතු අතර පියවරේ දී අනෙක් පාදයෙන් පතිත වී, එම පාදයෙන්ම පැනීම සඳහා නික්මීම කළ යුතුය.
- පැනීම අතරතුර නිදහස් පාදය පොළොවෙහි ස්පර්ශ වීම අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස නොසැලකේ.



## යතුලිය දැමීමේ දී හා කවපෙත්ත විසි කිරීමේ දී බලපාන නීති රීති.....

- තරගයක් ආරම්භ කළ පසු කවය, උපකරණ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත.
- තරගකරුවන්ගේ සියලු ම වාරවල දී හොඳ ම දක්ෂතාව අනුව ජයග්‍රාහක ස්ථාන තීරණය කරනු ලැබේ.
- කවය තුළ නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතුය.
- ප්‍රයත්නය සිදු කිරීමේ දී දැමීමේ දී අදාළ සීමා ව තුළ සිටිය යුතුය.



- උපකරණ බිම ස්පර්ශවන තුරු කවය තුළ ම සිටිය යුතු ය.
- ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිට විය යුත්තේ කවයේ පිටුපස භාගයෙනි.
- සිරුරේ කවර කොටසක් වුව ද කවයෙන් පිටත පොළොවේ හෝ යකඩ පට්ටමෙහි මුදුනේ හෝ (රේඛාව පැතීම) නැවතීමේ පුවරුවෙහි මුදුනෙහි හෝ ඉන් පිටත ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.
- අත් ආවරණ පැළඳීමට අවසර නැත.



## හෙල්ල විසි කිරීමේ දී බලපාන නීති රීති....

- හෙල්ල එහි මිටින් (grip - මැදින් වෙලා ඇති කොටසින්) තනි අතින් පමණක් අල්ලා ගත යුතු ය.
- උරහිසට හා අතේ උඩු කොටසට ඉහළින් විසි කළ යුතු වේ. දමා ගැසීම හෝ සම්මතයට පටහැනි ක්‍රමවලින් විසි කිරීම නොකළ යුතු ය.
- හෙල්ලේ වෙනත් කොටසක් වැදීමට පෙර එහි ලෝහමය හිසෙහි තුඩ පොළොවේ වැදිය යුතු ය.
- තරගය ආරම්භ කළ පසු ක්‍රීඩාපිටිය හා හෙල්ල පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත.



- විසි කරන පිටියේ අදාළ කෝණය තුළ හෙල්ල පතිත විය යුතුය.
- හෙල්ල බිම පතිත වනතුරු පිටිය තුළ රැඳී සිටිය යුතු ය.
- අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් තුළ තම ප්‍රයත්නය ගත යුතු ය.
- හෙල්ල මුදා හැරීමට පෙර විසි කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ කිසි ම අවස්ථාවක දී තරගකරුගේ පිටුපස විසි කිරීමේ පෙදෙසට යොමු වන පරිදි සිරුර සම්පූර්ණව කැරකීම නොකළ යුතු ය.



## දක්ෂතා ලෙස දූර මහින ලබන තරගවල ජයග්‍රහකයින් තේරීමේ නීතිමය ක්‍රමවේදය.....

- 1) දක්ෂතා සැලකිල්ලට ගෙන වැඩිම දූරක් වාර්තා කර ඇති දක්ෂතා අනුපිලිවලට ජයග්‍රහනය හිමිවේ.
- 2) හොඳම දක්ෂතාවය ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනෙකුට සමාන වූයේ නම් එම ක්‍රීඩකයින්ගේ දෙවන, තෙවන හා සිව්වන වශයෙන් දක්ෂතාවයන් සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ.
- 3) දක්ෂතා සියල්ලම සලකා බැලීමෙන් පසුවද එම ස්ථාන එලෙසම පවති නම් එය ප්‍රථම ස්ථාන සඳහා නොවෙනම් සම වූ ස්ථාන එලෙසම තබනු ලැබේ. ඊළඟ ස්ථානය අහෝසි ය.
- 4) ප්‍රථම ස්ථාන සඳහා දක්ෂතා සියල්ල සමාන වූ අවස්ථා වලද එම ක්‍රීඩකයින්ට නැවත වාරයක් බැගින් ලබා දී සමවූ ස්ථානය විසඳිය යුතුය.



# ආදර්ශන ප්‍රතිඵල ලේඛනයක ආකෘතිය.....

තරග අනු පිළිවෙල අංක	තරග අංක	තරග වට				දක්ෂතාවය	තරග වට			උපරිම දක්ෂතාවය	රාමකර පැනීමේ වාර	ස්ථානය
		නම	1	2	3		4	5	6			
		A	5.10	-	6.03	6.03	7.03	7.03	7.03	7.03		1
		B	5.08	5.12	6.10	6.10	-	-	6.04	6.10		5
		C	5.09	5.90	-	5.90	6.03	-	-	6.03		6
		D	-	6.07	7.02	7.02	6.08	7.02	7.03	7.03		2
		E	6.08	-	7.03	7.03	-	6.02	6.08	7.03		3
		F	6.03	-	-	-	6.09	6.03	7.02	7.02		4

## දක්ෂතා ලෙස උස මනින ලබන තරගවල ජයග්‍රහකයින් තේරීම

- 1) වැඩිම දක්ෂතාවය පෙන්වා ඇති අනුපිළිවෙල ජයග්‍රහි ස්ථාන තෝරනු ලැබේ.
- 2) එහෙත් යම් ස්ථානයක් සමවූ අවස්ථාවක එය විසඳීම සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන්නේ ක්‍රීඩකයින් පනිනු ලබන උපරිම උසේදී අඩුම ආසාර්ථක පැනීමේ වාර සලකා බලමිනි.
- 3) එහිදී විසඳීමට නොහැකි නම් පනින ලද උස දක්වාම ඇති අඩුම ආසාර්ථක පැනීමේ වාර අනුව විසදිය හැකිය.
- 4) තවදුරටත් පවතිනම් එය ප්‍රථම ස්ථානය සඳහා නොවෙනම් සමවූ ස්ථාන එලසෙම තබා ජයග්‍රහකයින් එම ස්ථාන දෙනු ලැබේ.  
ඊලග ස්ථානයට අහෝසි කර ස්ථාන දෙනු ලැබේ.





5) එම වූ ස්ථාන ප්‍රථම ස්ථාන සඳහා නම් එක් අවස්ථාව බැගින් නැවත පැනීම් අවස්ථාව බැගින් ලබා දේ. එයද ආසාර්ථක වූයේ උස 2cm රිටි පැනීම 3cm වශයෙන් හරස් දණ්ඩ උස පහත් කරමින් එක් අවස්ථාව බැගින් ලබා දී විසඳිය යුතුය.

කළමනාකරු	කරග අංකය	නම	උස								උපරිම දක්ෂතාවය	උපරිම දක්ෂතාවේ අසාර්ථක වාර	මුළු කරගයේ අසාර්ථක වාර	අමතර පැනීම් වාර	ස්ථානය
			1.80 m	1.85 m	1.90 m	1.93 m	1.96 m	1.98 m	2.00 m	2.02 m					
1	11	A	-	0	0	X0	XXO	XO	XO	XXX	2.00	1	5	XXO	1
2	21	B	0	XO	XXO	XO	XXO	XXO	XXX	XXX	2.00	2	8		3
3	31	C	0	0	XO	XXO	XO	-	XO	XXX	2.00	1	5	XXX	2
4	41	D	-	X-	X-	0	XO	XXO	XXX	-	1.90	2	5		6
5	51	E	-	-	-	XO	XXO	XXX			1.96	2	3		4
6	61	F	XXO	0	XO	XX-	XX-	XXX			1.90	1	3		5

(ප්‍රතිඵල සටහන් පත්‍රය)



නම	උපරිම දක්ෂතාව	උපරිම දක්ෂතාවයේ අසාර්ථක වාර	මුළු තරගයේ අසාර්ථක වාර	අමතර පැනීමේ වාර	ස්ථානය
A	2.02	02	03		
B	2.00	01	04		
C	2.06	02	03		
D	2.08	01	04		
E	2.02	02	03		
F	1.98	02	04		



නම	උපරිම දක්ෂතාව	උපරිම දක්ෂතාවයේ අසාර්ථක වාර	මුළු කරගයේ අසාර්ථක වාර	අමතර පැනීමේ වාර	ස්ථානය
A	2.04	02	03		
B	1.98	01	04		
C	2.06	02	03		
D	2.06	01	04		
E	2.04	02	03		
F	1.96	02	04		



නම	උපරිම දක්ෂතාව	උපරිම දක්ෂතාවයේ අසාර්ථක වාර	මුළු තරගයේ අසාර්ථක වාර	අමතර පැනීමේ වාර	ස්ථානය
A	2.04	02	03		
B	1.98	01	04		
C	2.04	02	03		
D	1.96	01	04		
E	2.02	02	03		
F	2.02	02	04		



නම	උපරිම දක්ෂතාව	උපරිම දක්ෂතාවයේ අසාර්ථක වාර	මුළු තරඟයේ වාර	අමතර පැනීමේ වාර 2.10	අමතර පැනීමේ වාර 2.10	
A	2.10	02	05	X	0	
B	2.10	02	05	X	X	
C	1.96	02	03			
D	1.98	02	02			
E	2.02	02	03			
F	2.02	02	03			

