නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

ඒකක පරීක්ෂණ

11. ශ්‍රේණිය | සෞඛ්‍යය | 09. මලල ක්‍රීඩා වල ධාවන ඉසව් හදාරමු

- **නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න**

1. මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වන තරග කරුවෙකුගේ ඇඳුමෙහි තිබිය යුතු ගුණාංග වන්නේ
   a- කිලිටු වූ හෝ ඇඳුම් සහිතවීම
   b- විනිසුරුවන්ගේ දර්ශනයට බාධා නොවන්නේ වීම
   i. a ය   ii b ය
   ii. a හා b ය   iv. a හා b නිවැරදි නොවේ

2. මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා පළඳිනු ලබන තරග අංකයක උපරිම දිග හා පළල වන්නේ
   i. 18cm හා 20cm   iii. 28cm හා 24cm
   ii. 16cm හා 20cm   iv. 24cm හා 20cm

3. අවශ්‍ය නම් නම් ඉදිරිපස හෝ පිටුපස එක් අංකයක් පමණක් පැලඳිය හැකි මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් වන්නේ
   i. දුරපැනීම   iii. කඩුලු පැනීම
   ii. හෙල්ල විසි කිරීම   iv. රිටි පැනීම

4. සම්මත ධාවන පථයක දුර වන්නේ
   i. මීටර 200   ii. මීටර 400   iii. මීටර 500   iv. මීටර 800

5. සම්මත ධාවන පථයක එක් මංතීරුවක පළල වන්නේ
   i. මීටර1.50 කි   ii. මීටර1.22 කි   iii. මීටර2.00 කි   iv. මීටර 2.22 කි

6. ධාවන තරගයකදී කුදු ආරම්භය ගැනීම අනිවාර්ය වන්නේ පහත කවර ධාවන ඉසව්වේ දී ද
   i. මීටර 800   ii. මීටර100   iii. මීටර 3000   iv. මීටර 5000

7. උස සහ රිටි පැනීමේ තරග වලදී එක් උසක් තරණය කිරීමට හිමිවන අවස්ථා ගණන වන්නේ
   i. 1 කි   ii. 2 කි   iii. 3 කි   iv. 4 කි

8. සම්මත ධාවන පථයක තිබියයුතු අවම මන් තීරු ගණන වන්නේ
   i. 10 කි   ii. 12 කි   iii. 8 කි   iv 14 කි

9. ධාවන පියවරක ප්‍රධාන අවස්ථා තුන අතරට නො ගැනෙන්නේ
   i. පතිතවීම   ii. ධාවනය   iii. ගුවන් ගතවීම   iv. නික්මීම

10. හිටි ආරම්භයක් ධාවන තරගයකදී ලබා දෙන විධාන වන්නේ
    i. වෙඩි හඬ පමණි   iii. සැරසෙන්, යා(වෙඩි හඬ)
    ii. යා හෝ නලා හඬ   iv. සැරසෙන්, වෙන්, යා(වෙඩි හඬ)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

11. කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයේදී ක්‍රීඩකයකු කඩුලු කීයක් මතින් ධාවනයේ යෙදිය යුතුද
i. කඩුලු 6 කි ii. කඩුලු 12 කි iii. කඩුලු 8 කි iv කඩුලු 10 කි

දෙවන කොටස

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න**

1.
   i. මලල ක්‍රීඩා වේ දී පහත එක් එක් අංග සම්බන්ධයෙන් පොදුවේ පවතින නීති රීති තුන බැගින් ලියන්න
      a- ඇදුම
      b- පවහන්
      c- තරග අංක
   ii. ධාවන පථයක් සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාත්මක වන පොදු නීති රීති තුනක් සඳහන් කරන්න
   iii. පිටිය තරග සදහා බලපාන පොදු නීති රීති තුනක් සඳහන් කරන්න
2.
   i. ධාවන තරගයකදී දාවකයා ගෙ වේගය සඳහා බලපාන සාධක දෙක නම් කරන්න
   ii. ධාවන තරග ආරම්භය සිදුකළ හැකි ක්‍රම උදාහරණ සහිතව සඳහන් කරන්න
   iii. ධාවන පියවරක අවස්ථා තුන නම් කරන්න
   iv. ඔබ දන්නා ධාවන අභ්‍යාස හතරක් විස්තර කරන්න

3.
   i. ජාත්‍යන්තර හා ජාතික මට්ටමේ තරගවලදී පැවැත්වෙන කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව් නම් කරන්න
   ii. කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රම අවස්ථා දෙකකි ඒවා විස්තර කරන්න
   iii. කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු අභ්‍යාස තුනක් විස්තර කරන්න
   iv. කඩුලු මතින් දිවීමේ නීති රීති තුනක් ලියන්න

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk