

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

ඒකක පරීක්ෂණ

11. ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය

12. මලල ක්‍රීඩා වල පැහැමේ හා විසිකිරීමේ ඉසව් හදාරමු

පළමු කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න
- තුන් පිම්ම පැහැමේ ශිල්පීය ක්‍රමය සමන්විත අවදි ගණන වන්නේ
 - තුනකි
 - හතකි
 - හතරකි
 - පහක
- තුන් පිම්ම පැහැමේ ප්‍රධාන අවස්ථාවක් නොවන්නේ
 - කුන්දුව
 - පැහීම
 - පියවර
 - ඉගිලීම
- මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව සිරස් පැහැමේ යටතට අයත් වන්නේ
 - දුර පැහීම
 - කඩුලු පැහීම
 - තුන් පිම්ම
 - උස පැහීම
- දක්ෂ පුහුණු ක්‍රීඩකයකු විසින් තුන් පිම්ම ඉසව්වේ අවතීර්ණ ධාවනය සඳහා යොදා ගන්නා පියවර ගණන වන්නේ
 - 10-12 පමණ
 - 25-30 පමණ
 - 8-10 පමණ
 - 17-20 පමණ
- හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අවදි කීයද
 - හතරකි
 - පහකි
 - හතකි
 - තුනකි
- හෙල්ල විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම අවධියක් නොවන්නේ
 - පනිතවීම
 - අවතීර්ණ ධාවනය
 - මුදාහැරීම
 - ස්ව ඉරියව්
- හෙල්ල විසිකිරීමේ ක්‍රීඩා පිටියක ධාවන මාර්ගයේ අවම දුර ලෙස සැලකෙන්නේ
 - මීටර් 30 කි
 - මීටර් 20 කි
 - මීටර් 15 කි
 - මීටර් 10 ක
- හෙල්ල විසි කිරීම සඳහා අවශ්‍ය බලය ලබාගන්නේ කුමන ආකාරයෙන් ද
 - ධාවනයෙන්
 - පහන් වීමෙනි
 - කැරකී මෙනි
 - ඉහත සියල්ල
- සමස්ත ලංකා පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගයේ අවුරුදු 17 න් පහළ බාලිකා හෙල්ල තරගය සඳහා භාවිතා කරන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණය වන්නේ
 - ග්‍රෑම් 850 කි
 - ග්‍රෑම් 750 කි
 - ග්‍රෑම් 600 කි
 - ග්‍රෑම් 500 කි
- මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව හෙල්ල සහ තුන්පිම්ම අයත් වන්නේ
 - ජවන හා පිටිය යටතට
 - ජවන ක්‍රීඩා යටතට
 - පිටිය ක්‍රීඩා යටතට
 - තිරස් පැහීම හා විසිකිරීම් යටතට

දෙවන කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න
- මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව පිටිය ඉසව් වර්ග කර දක්වන්න
- තුන් පිම්ම ප්‍රධාන පැහැමේ අවස්ථා තුන නම් කරන්න
- තුන් පිම්ම පැහැමේ ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ එහි මිනුම් සඳහන් කරන්න
- තුන් පිම්ම පැහැමේ නීති රීති සඳහන් කරන්න
- තුන් පිම්ම පැහීම පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු අභ්‍යාස දෙකක් රූප සටහන් ඇඳ පැහැදිලි කරන්න
- හෙල්ල විසි කිරීමේ ප්‍රධාන ශිල්පීය ක්‍රම සඳහන් කරන්න
- හෙල්ල විසිකිරීමේ අවදි සඳහන් කරන්න
- හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව් පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු අභ්‍යාස දෙකක් සඳහන් කරන්න
- හෙල්ල විසිකිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ මිනුම් සඳහන් කරන්න
- හෙල්ල විසි කිරීම නීති රීති හතරක් සඳහන් කරන්න
- හෙල්ල විසි කිරීම හැර විසිකිරීම් යටතට ගැනෙන තවත් ඉසව් සඳහන් කරන්න