

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව  
 ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව  
 இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம்  
 Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka  
 ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව  
 இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம்  
 Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2020  
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020  
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II  
 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II  
 Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි  
 மூன்று மணித்தியாலம்  
 Three hours

අමතර කියවීමේ කාලය - මිනිත්තු 10 යි  
 மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்  
 Additional Reading Time - 10 minutes

வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

### சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க :

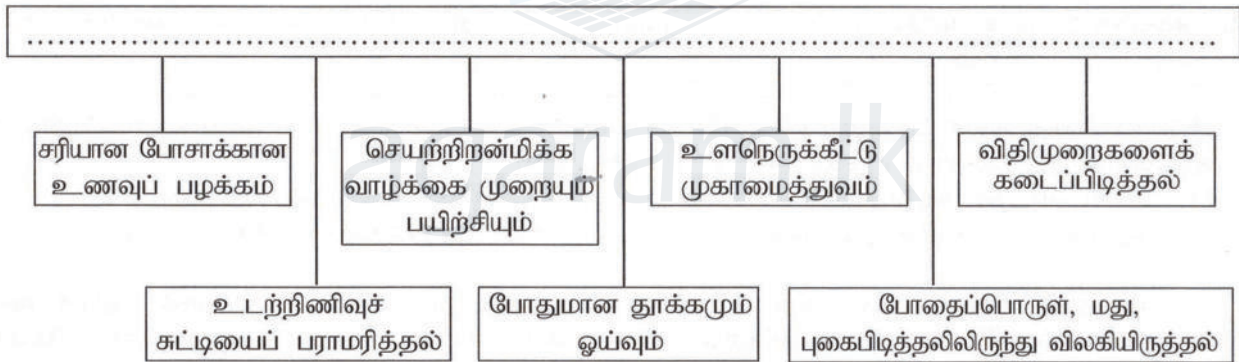
- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.
- உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளியை (X) இடுக.
- அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்று.

- கற்றலில் சிறந்த, நல்ல தோற்றமுடைய, பிரபல்யமான மெய்வல்லுநரான குமார் சமய ஈடுபாட்டுடன் வாழ்ந்து வருகின்றார். இதற்கமைய மிகவும் பொருத்தமான தெரிவு, குமார்
  - திறன் வாழ்ந்த மெய்வல்லுநராவார்.
  - பிரபல்யமான மெய்வல்லுநராவார்.
  - நோய்களற்ற மெய்வல்லுநராவார்.
  - ஆரோக்கியமான மெய்வல்லுநராவார்.
- பெற்றார், ஆசிரியர்கள் மற்றும் கிராமத்தவர்கள் இணைந்து குயில்மலை பாடசாலை அதிபர் ஊடாகப் பாடசாலையில் கிருமித் தொற்றுநீக்கும் சிரமதானம் முன்னெடுக்கப்பட்டது. சுகாதார மேம்பாட்டு மூலோபாயத்தின் கீழ் இந்தச் செயற்பாடு உரித்துடையது,
  - கொள்கையினை உருவாக்குவதாகும்.
  - சாதகமான சூழலை உருவாக்குவதாகும்.
  - சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்.
  - தேவையான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்.
- ஆபத்தான நோய்கள் மற்றும் பலவீனத்துக்குட்படுவதைக் குறைத்து மகிழ்ச்சியாகவும் செயற்றிறனுடனும் வாழ்கின்ற நபர் முயற்சிப்பது,
  - வாழ்க்கைத்தரத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகும்.
  - நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
  - மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
  - சமாதானமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
- குறுந்தார ஓட்டப் புறப்பாட்டின்போது வெடியொலி கேட்டதும் வேகமாக முன்னோக்கி நகர வேண்டும். இந்தச் செயற்பாட்டுக்காகப் பிரதானமாகப் பயன்படுத்தப்படும் தொகுதிகளாவன,
  - தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி
  - நரம்புத்தொகுதி, தசைத்தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி
  - தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி
  - நரம்புத்தொகுதி, தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி

- உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) வரைபினது, வெவ்வேறு போசணை நிலைகளும் அவற்றைத் தீர்மானிக்கின்ற பொருத்தமான நிறங்களும் கீழே உள்ள அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு 5 தொடக்கம் 7 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

போசணை நிலை	அவற்றைத் தீர்மானிக்கின்ற நிறங்கள்
குறைவான நிறை	செம்மஞ்சள்
சாதாரண நிறை	பச்சை
அதிக நிறை	இளம் ஊதா
பருத்த உடல்	கடும் ஊதா

- BMI பெறுமானம் 29 ஆகவுள்ள தனிநபரது போசணை நிலையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற நிறம்  
(1) செம்மஞ்சள் (2) பச்சை (3) இளம் ஊதா (4) கடும் ஊதா
- செம்மஞ்சள் நிற வலயத்துக்குரியத்தான ஒருவரது BMI பெறுமானமானது,  
(1) 17.5 ஆகும். (2) 22 ஆகும். (3) 27 ஆகும். (4) 28.5 ஆகும்.
- நல்ல உடற்றுகையையுள்ள ஒருவருக்கு உரித்துடையதாக அமைவது,  
(1) கடும் ஊதா நிற வலயமாகும்.  
(2) இளம் ஊதா நிற வலயமாகும்.  
(3) பச்சை நிற வலயமாகும்.  
(4) செம்மஞ்சள் நிற வலயமாகும்.
- பின்வரும் வரைபடத்தில் தரப்பட்டுள்ள இடைவெளியினை நிரப்புவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான தலைப்பினை உள்ளடக்கிய விடையினைத் தெரிவுசெய்க.



- பூரண சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கப் பொருத்தமான வாழ்க்கைமுறைகள்  
(1) பூரண சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்  
(2) செயற்றிறன் மிக்க வாழ்க்கைக்குத் தேவையான காரணிகள்  
(3) சுகாதார மேம்பாட்டிற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்
- உணவுச் சமிபாட்டுச் செயன்முறையின்போது வாய் தொடக்கம் இரைப்பை வரை உணவு செல்லக்கூடிய குழாய் எது?  
(1) சிறுகுடலின் முன்பகுதி (2) களம்  
(3) சிறுகுடல் (4) பெருங்குடல்
- விளையாட்டு வீரரொருவர் உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றபோது தோள் மூட்டில் அவரது கையை 360° வரைச் சுழற்றினார். இங்கு அவரது தோள் மூட்டு செயற்பட்டது  
(1) பிணையல் மூட்டு (Hinge Joint) ஆகவாகும்.  
(2) சுழற்சி மூட்டு (Pivot Joint) ஆகவாகும்.  
(3) பந்துக்கிண்ண மூட்டு (Ball and Socket Joint) ஆகவாகும்.  
(4) வழுக்கல் மூட்டு (Gliding Joint) ஆகவாகும்.

11. நபர் ஒருவர் பின்வரும் நோய் அறிகுறிகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்.

- கடும் காய்ச்சல்
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- வரண்ட இருமல்
- மூக்கு வடிதல்
- தொண்டையில் வலியுடன்கூடிய எரிச்சல்
- வரண்ட தொண்டை

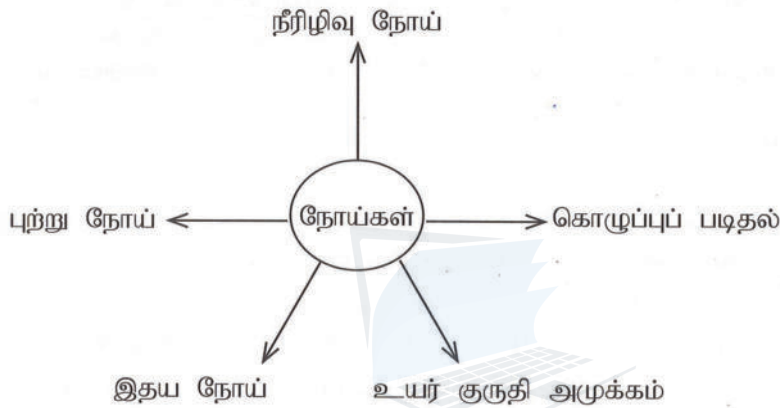
இவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதாக அனுமானிக்கக்கூடிய நோயானது,

- (1) இருமல் ஆகும்.
- (2) கொவிட் 19 (COVID 19) ஆகும்.
- (3) காசநோய் ஆகும்.
- (4) தொண்டை அழற்சி ஆகும்.

12. டெங்குக் காய்ச்சல் பரவலைத் தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய மிகப் பிரதானமான செயற்பாடாக அவைது,

- (1) நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழித்தல்
- (2) நுளம்பு வலை, நுளம்பை விரட்டும் பொருள்களைப் (Mosquito Repellents) பயன்படுத்துதல்
- (3) வீட்டுத் தோட்டம் மற்றும் சுற்றுப்புறத்தைப் புகையடித்துத் தூய்மையாக்கல்
- (4) உடலை முழுமையாக மூடக்கூடிய ஆடைகளை அணிதல்

13. பின்வரும் உருவில் தொற்றா நோய்கள் சில காட்டப்பட்டுள்ளன.



மேலே காட்டப்பட்ட நோய்களுக்கு இலக்காவதற்கான பிரதான காரணமாய் அமைவது

- (1) அதிக சீனி கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- (2) அதிக எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்புக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- (3) அதிக உப்பு மற்றும் மிளகாய் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- (4) கவனக்குறைவான தனிநபர் வாழ்க்கைமுறை

14. குறித்த சில நோய்கள் தொடர்பான தகவல்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- நோய் எதிர்ப்புத் தொகுதியினைப் பலவீனமாக்குதல்
- எலைசா (ELISA) மற்றும் வெஸ்டன் புலோட் (Western Bolt) போன்ற பரிசோதனைகளுடாக பாதிப்பினைக் கண்டறியலாம்.
- நேரடியாக செல்களுடன் மட்டும் வாழும் வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்

இந்த நோயின் பெயர்,

- (1) பாலியல் உண்ணிகள் (Genital Warts) ஆகும்.
- (2) HIV/AIDS ஆகும்.
- (3) கொனோரியா (Gonorrhoea) ஆகும்.
- (4) சிபிலிசு (Syphilis) ஆகும்.

15. முதலுதவிப் பயிலுனராகச் செயற்படும் நீங்கள் சுமுகமாக சுவாசிக்கச் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை சந்திக்கும்போது முதலில் செய்யக்கூடியது,

- (1) எப்படியாவது நோயாளியை அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்
- (2) மிக விரைவாக வைத்தியரை அழைத்து வருதல்
- (3) அயலவர்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகச் செயற்படல்
- (4) சரியான நடைமுறைக்கிணங்க செயற்கைச் சுவாசத்தினை வழங்குதல்

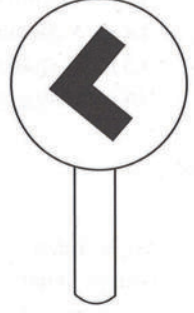
16. நிஷாவின் வயது 27 நாட்களாகும், கவியின் வயது 3 வருடங்கள் ஆகும். இந்த இருவரினதும் பருவங்களை முறையே சரியாகக் காட்டும் விடை எது?

- (1) குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage), பின் பிள்ளைப்பருவம் (Late Childhood)
- (2) சிசுப்பருவம் (Neonatal Stage), முன் பிள்ளைப்பருவம் (Early Childhood)
- (3) முன் பிரசவப்பருவம் (Prenatal Childhood), குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage)
- (4) குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage), முன் பிள்ளைப்பருவம் (Early Childhood)

17. எங்களது வீட்டில் அனைவரும் மதியம் நண்டு உணவினை உட்கொண்டனர். சிறிது நேரத்தின் பின் எனது அக்காவின் உடல் பூராகவும் அரிப்பு மற்றும் தடிப்பு ஏற்பட்டதுடன் கண்கள் சிவந்ததையும் காணமுடிந்தது. அக்காவிற்கு இவ்வாறு ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் உணவு,
- (1) ஒவ்வாமை (Allergies) ஆகும்.
  - (2) பழுதடைதல் (Spoiled) ஆகும்.
  - (3) சேர்மானமாதல் (Adulteration) ஆகும்.
  - (4) நஞ்சாதல் (Poisoning) ஆகும்.
18. வீதியைச் சுயமாகக் கடக்க முடியாமல் பார்த்துக்கொண்டிருந்த முதியவர் ஒருவரது தேவையை அறிந்த சேகர் உடனடியாக அருகே சென்று அவருக்கு வீதியைக் கடக்க உதவி புரிந்தார். இதனூடாக சேகரிடம் காணக்கூடிய பண்பு,
- (1) பரிவுணர்வு (Empathy)
  - (2) அனுதாபம் (Sympathy)
  - (3) இரக்கம் (Kindness)
  - (4) உணர்ச்சி (Sensitivity)
19. நிறை குறைவாகப் பிறந்த குழந்தை என அழைக்கப்படுவது பிறப்பின்போது குழந்தையின் நிறையானது,
- (1) 1.5 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது. (2) 2.0 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.
  - (3) 2.5 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது. (4) 3.0 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.
- கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 20 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்குக.
- A - [ பிள்ளைகளுக்குச் சரியான நேரத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்  
பிள்ளைகள் சில தொற்றுநோய்களுக்கு உள்ளாகியிருத்தல்
- B - [ நீண்ட காலமாக உள நெருக்கீட்டிற்குட்பட்டிருத்தல்  
மன அழுத்தம் (Depression) போன்ற உள நோய் ஏற்படும் ஆபத்து உருவாதல்
- C - [ வெற்றிலை, புகைத்தல், மதுபானம் போதைப்பொருள் பாவனை போன்ற பழக்கங்களைக் கொண்டிருத்தல்  
உணவுக் குழாய் மற்றும் சுவாசத்தொகுதி என்பவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வழியேற்படல்
20. முதலாவதின் அதிகரிப்பு இரண்டாவதின் அதிகரிப்பாக அமையக்கூடிய நிகழ்வுச்சோடியானது
- (1) A, B (2) B மட்டும் (3) B, C (4) C மட்டும்
21. 1500m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர் பயன்படுத்தக்கூடிய புறப்பாடானது,
- (1) குறுகிய புறப்பாடு (Bullet Start) ஆகும்.
  - (2) மத்திய புறப்பாடு (Medium Start) ஆகும்.
  - (3) நீள் புறப்பாடு (Elongated Start) ஆகும்.
  - (4) நின்று புறப்பாடு (Standing Start) ஆகும்.
22. ஆரம்பிப்பாளரால் (Starter) நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றை ஆரம்பிப்பதற்குக் கீழ்வரும் மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்பட்டன.
- குறிப்புக்குச் செல்      ● ஆயத்தம்      ● வெடியொலி
- இவற்றின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளாவன
- (1) 1500m ஓட்டப்போட்டி, 200m ஓட்டப்போட்டி
  - (2) 4 x 100m அஞ்சல் ஓட்டம், 800m ஓட்டப்போட்டி
  - (3) 4 x 100m அஞ்சல் ஓட்டம், 4 x 400m அஞ்சல் ஓட்டம்
  - (4) 1500m ஓட்டப்போட்டி, 3000m ஓட்டப்போட்டி
23. பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒழுங்கு செய்யும்போது பிரதான ஏற்பாட்டுக் குழுவின் செயற்பாடு அல்லாதது எது?
- (1) விளையாட்டுப் போட்டியினைத் திட்டமிடலாகும்.
  - (2) விளையாட்டுப் போட்டித் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தலாகும்.
  - (3) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து ஆவணங்களையும் தயார்செய்தலாகும்.
  - (4) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து நிகழ்வுகளையும் கட்டுப்படுத்துதலாகும்.

24. வன ஆய்வுக்காகச் செல்வோர் திசையை அறிவதற்காகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டியது  
 (1) திசையறிகருவி (2) பாதை வரைபடம்  
 (3) மின்குள் (4) கையடக்கத் தொலைபேசி

25. போட்டி நடை நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிக்கொண்டிருக்கும் எனக்கு போட்டி நடுவர் மூலம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள எச்சரிக்கையினைக் காட்சிப்படுத்தும் அட்டை (Posting Board) / மஞ்சள் துடுப்பு காண்பிக்கப்பட்டது. அவரது இந்த அறிவிப்பானது,  
 (1) எனது இரு பாதங்களும் தரையுடன் தொடர்பில்லாமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.  
 (2) எனது ஒரு பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.  
 (3) போட்டி நடையின்போது எனது முழங்கால்கள் மடிபட்டமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.  
 (4) நான் போட்டி நடையிலிருந்து நீக்கப்படுவதை அறியத்தருவதற்காகும்.



26. நடத்தல் மற்றும் ஓடுதலின்போது சமநிலை பேணப்படுவது,  
 (1) புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பதானாலாகும்.  
 (2) தாங்கு பாதம் (Supporting Base) பரந்திருப்பதானாலாகும்.  
 (3) உடல் முன்னால் வளைந்து கொடுப்பதானாலாகும்.  
 (4) கை, கால்களை எதிர்த் திசையில் அசையச் செய்வதானாலாகும்.

- நான்கு வீராங்கனைகள் பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதற்கிணங்க 27 தொடக்கம் 29 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்கുക.

போட்டியாளர் இலக்கம்	பங்குபற்றிய போட்டி நிகழ்ச்சிகள்
15	நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
26	உயரம் பாய்தல்
37	கோலூன்றிப் பாய்தல்
48	110m சட்டவேலி ஓட்டம்

27. இப்போட்டியாளர்களில் நிலைக்குத்தாகப் பாய்தலில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம்/ இலக்கங்களாவன  
 (1) 15 (2) 26 (3) 15, 48 (4) 26, 37

28. இலக்கம் 48 ஐக் கொண்ட போட்டியாளர் பங்குபற்றுவது,  
 (1) ஒரு கிடைப்பாய்ச்சலில் ஆகும். (2) ஸ்டீபல்செஸ் நிகழ்ச்சியில் ஆகும்.  
 (3) ஒரு சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் ஆகும். (4) தடைகளுடான ஓட்டத்தில் ஆகும்.

29. கிடைப்பாய்ச்சலில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம் / இலக்கங்களாவன  
 (1) 15 (2) 26 (3) 15, 48 (4) 26, 37

- 4 x 100m அஞ்சல் ஓட்டக் குழுவிலுள்ள A, B, C, D ஆகிய 4 போட்டியாளர்களின் அஞ்சல்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல் மற்றும் அஞ்சல்கோலை கொடுக்கும் ஆற்றல் என்பன கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு 30, 31 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்கുക.

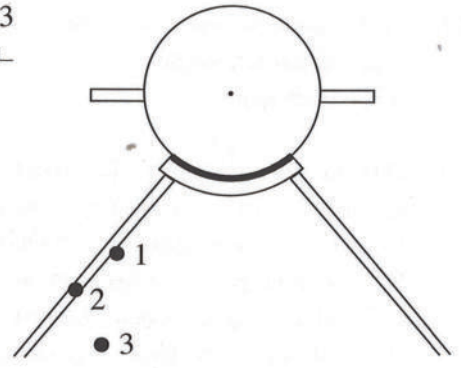
- A - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்  
 B - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனையும் கொடுப்பதனையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்  
 C - அஞ்சல்கோலைக் கொடுப்பதனைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்  
 D - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனையும் கொடுப்பதனையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்

30. இப் போட்டியாளர்களுக்கிடையே அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் முதலாவது ஓட்ட வீரருக்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்  
 (1) A (2) B (3) C (4) D

31. முதலாவது மற்றும் இண்டாவது அஞ்சல்கோல் மாற்றும் வலயங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்கள்  
 (1) A, B (2) A, C (3) B, D (4) C, D

32. குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்ட போட்டியாளரது 3 எத்தனங்களின்போது குண்டு போடும் மைதானத்தில் நிலம்பட்ட இடங்கள் உருவில் 1, 2, 3 எனக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் சரியான நிலம்படலானது

- (1) 1 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
- (2) 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
- (3) 1 ஆவது 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
- (4) 1 ஆவது 2 ஆவது 3 ஆவது போடுதல்களாகும்.



33. காற்பந்தாட்டமானது தாங்குமியல்பு (Endurance) அதிகம் தேவையான விளையாட்டாக இருப்பதனால் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களை விடவும் அதிகமாக உட்கொள்ளவேண்டிய போசணைக் கூறு,

- (1) காபோவைதேற்று ஆகும்.
- (2) புரதம் ஆகும்.
- (3) கொழுப்பு ஆகும்.
- (4) விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்கள் ஆகும்.

34. உருவில் காட்டப்பட்டிருக்கும் பலே நடனத்துக்குரியவரது நிலத்திலுள்ள பாதம் செயற்படுவது,



- (1) I ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
- (2) II ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
- (3) III ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
- (4) I ஆம் II ஆம் வகை நெம்புகோல்களாக ஆகும்.

35. பின்வரும் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய கூற்று மற்றும் காரணம் என்பவற்றைக் கருத்திற் கொள்க.

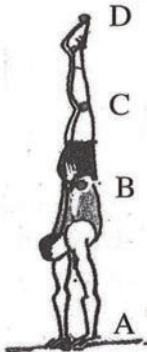


கூற்று - உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஆடுகதிரை (Seesaw) தாங்குபாதத்தில் சமநிலையில் உள்ளது.  
காரணம் - ஆடுகதிரையின் புவியீர்ப்பு மையத்திற்கு (தாங்குபாதத்தினூடாக) இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் கொடுக்கப்படும் அழுத்தம் சமமாக இருப்பதனாலாகும்.

மேலே தரப்பட்ட கூற்று மற்றும் காரணம் தொடர்பான சரியான விடையைத் தெரிவுசெய்க.

- (1) கூற்று சரியானது, எனினும் காரணம் பிழையானது.
- (2) கூற்று பிழையானது, எனினும் காரணம் சரியானது.
- (3) கூற்று, காரணம் ஆகியன சரியானவையாகும்.
- (4) கூற்று, காரணம் ஆகியன பிழையானவையாகும்.

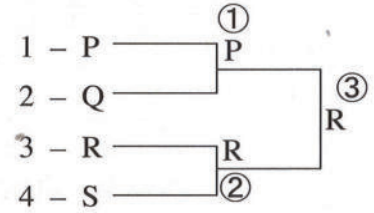
36.



ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் கையூன்றி நின்றல் (Hand Stand) செயற்பாட்டின்போது, உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள வீரரது உடலில் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்துள்ள இடம்

- (1) A
- (2) B
- (3) C
- (4) D

37. குலுக்கல் முறைமூலம் பெறப்பட்ட இலக்கத்திற்கேற்ப P, Q, R, S ஆகிய 4 அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபோல் போட்டியின் போட்டி அட்டவணை உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் போட்டி அட்டவணை,



- (1) சுழற்சி முறைக்கமைய (League Method) தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்.  
 (2) சுழற்சி முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்.  
 (3) விலகல் முறைக்கமைய (Knockout Method) தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்.  
 (4) விலகல் முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்.
38. பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் என இருபாலாரும் பங்குபற்றும் கூட்டு நிகழ்ச்சி / நிகழ்ச்சிகளாவன,  
 (1) பஞ்ச நிகழ்ச்சிகளாகும்.  
 (2) தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்.  
 (3) பஞ்ச மற்றும் சப்த நிகழ்ச்சிகளாகும்.  
 (4) சப்த மற்றும் தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்.
- கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 39 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்குக.

- A - [ விளையாட்டில் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்தினை நீண்டகாலமாகப் பயன்படுத்தல்  
 உடலுக்கு அதிக பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் உருவாதல் ]
- B - [ நாள்தோறும் நீண்ட நேரம் அமர்ந்துகொண்டு தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தல்  
 உடற்றகைமையூடாக ஆரேக்கியத்தை மேம்படுத்தல் ]
- C - [ சரியான ஓட்டப் பயிற்சிகளைக் கடைப்பிடித்தல்  
 ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க முடிந்தமை ]

39. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச்சோடியானது  
 (1) A, B (2) B மட்டும் (3) A, C (4) C மட்டும்
40. கொவிட் 19 தொற்று காரணாக 2020 ஆம் ஆண்டு நடாத்துவதற்கு முடியாமல் போன ஒலிம்பிக் போட்டிகளை நடாத்துவதற்குத் தீர்மானிக்கப்பட்டிருந்த நாடு மற்றும் நகரமாவன,  
 (1) ஜப்பான், டோக்கியோ (2) சீனா, பீஜிங்  
 (3) அவுஸ்திரேலியா, சிட்னி (4) இங்கிலாந்து, லண்டன்

\*\*