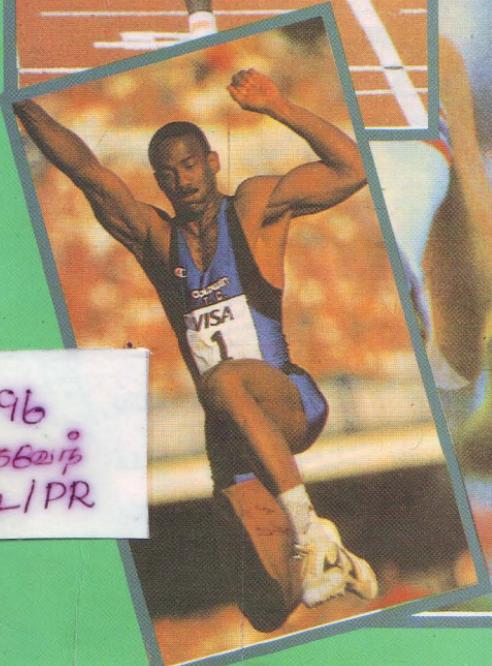
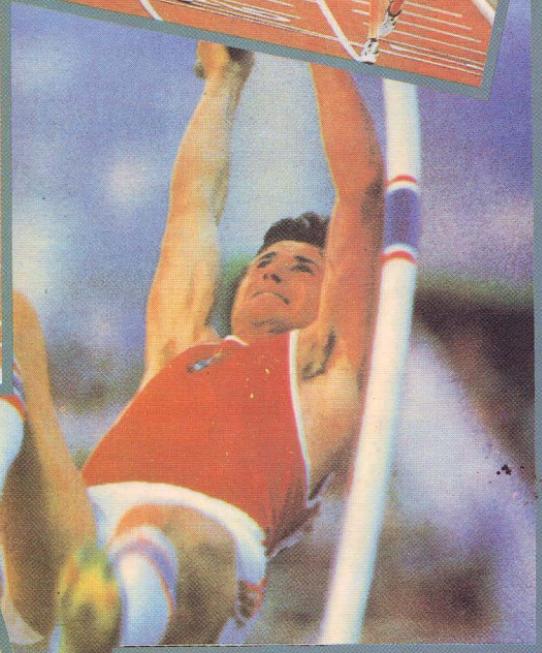
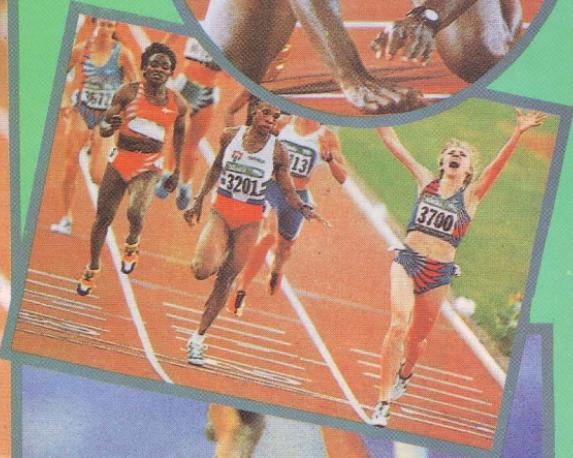
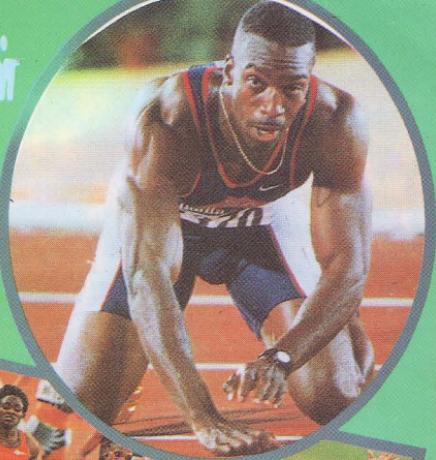
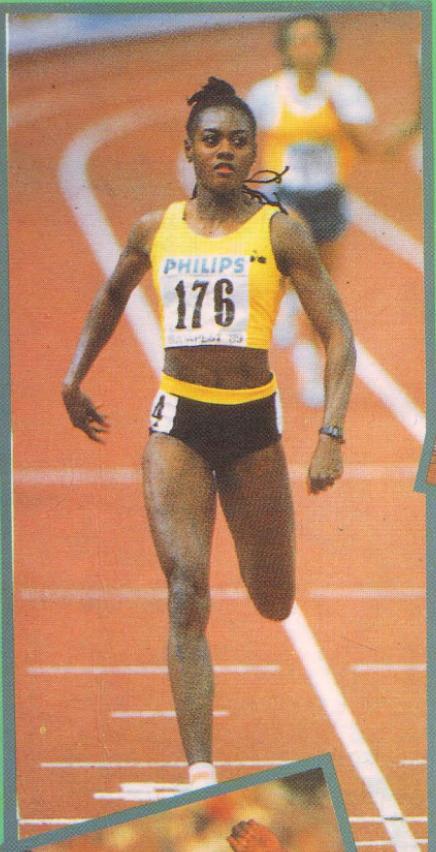


# மெய்வல்லுளர் விளையாட்டுக்கள்

## ATHLETICS



796  
புதுச்சேர்த்  
SL/PR



# மெய்வல்லுரூபா விளையாட்டுக்கள்

ATHLETICS 7

ஆசிரியர்:  
த. ம. தேவேந்திரன் (Dip.in.Sports)  
(விரிவுறையாளர்)

IAAF (Level I) Coach  
IAAF Technical officeal  
Sri Lanka AAA - Track Judge  
Sri Lanka AAA - Field Judge  
Sri Lanka AAA - Time Keeper  
Sri Lanka AAA - Starter



வெளியீடு:  
உடற்கல்வி மன்றம்  
கல்வியியற்கல்லூரி  
வவுனியா.

நூற்பெயர் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்

ஆசிரியர் :	த.ம.தேவேந்திரன்
முதற்பதிப்பு :	மார்கழி 1996
பதிப்புரிமை :	திருமதி எஸ்.ரி.ஜே.தேவேந்திரன்
அட்டைப்படம் :	ரிப்பிடா ஓ.கே. குணநாதன்
பதிப்பகம் :	ஒலிம்பியாட் பதிப்பகம்
முகவரி	“மந்திரி பவனம் இறும்பைக்குளம் வவுனியா இலங்கை.
தொலைபேசி இல	: 024/22523
விலை	: 60/=
அச்சப்பதிப்பு	: கார்த்திகேயன் (பிறைவேற்) லிமிட்டெ 501/2 காலிவீதி கொழும்பு 6. தொலைபேசி இல : 595875.

## ஆசிரியர்

கல்வியமைப்பு முறையில் உடற்கல்வித்துறை இன்று மிக முக்கியத்துவம் வகிக்கின்றது. ஆரம்பக்கல்வி முறையிலிருந்து பட்டப்படிப்பத்துறை வரை உடற்கல்வியின் இன்றியமையாத்தன்மை உணர்ப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களின் ஆளுமையைச் சீரமைத்துச் செம்மைப்படுத்துவது மட்டுமன்றி அவர்தம் வாழ்க்கையின் பல்வேறு கட்டங்களிலும் எதிர் கொள்ளும் தேவைகள் பிரச்சினைகள் போன்றவற்றிற்குத் துணிந்து முகம் கொடுக்கும் பக்குவத்தையும், பயிற்சியையும் உடற்கல்வி வழங்குகின்றது. மாணவர் பெறும் கல்வி பூரணத்துவக் கல்வியாக அமைய உடற்கல்வியும் அவசியமாகின்றது. அவர்கள் சமநிலை ஆளுமை வளர்ச்சியற இது அத்திவாரமாகவும் அமைகின்றது.

நாடுகள் பலவற்றிலும் மாணவரது உடலையும் உளத்தையும் உன்னதப்படுத்தும் சமுதாயவள நோக்கினை உடற்கல்வி கொண்டுள்ளது. நம் நாட்டில் பொதுக்கல்விப் பரப்பில் உடற்கல்வியை ஆரம்பக்கல்வியிலிருந்து உயர்கல்விவரை திட்டமிட்ட ஒழுங்கமைப்பு முறையில் அறிமுகப்படுத்தி அமுல்படுத்த ஆவன செய்யப் பட்டுள்ளன. க.பொ.த. (சா.தர) வகுப்புகளில் இதனைக் கட்டாயபாடமாக்கவும் அரசியலாளரும் கல்வியியலாளரும் கருத்தொருமித்துள்ளனர்.

திரு.த.ம தேவேந்திரன் அவர்கள் 10ம் 11ம் ஆண்டு வகுப்புகளின் உடற்கல்விப் பாடத்திட்டத்திற்கமைய ‘மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்’ என்னும் பெயரில் இந்நாலை ஆக்கி அளித்திருப்பது உண்மையில் காலதேவை உணர்ந்த ஒரு செயற்பாடாக இருப்பது மட்டுமன்றி, நமது மாணவரின் கல்வித் தேவைக்குப் பொருத்தமான அவசியமான ஒரு கைங்கரியமாகவும் அமைகிறது. இதில் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் பற்றிய விபரங்கள் செய்முறைப் பயிற்சி விளக்கங்கள், அதன் விதி வகைகள் பொதுவான வழுக்கள் போன்ற பல விடயங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இலங்கை மெய்வல்லுநர் சங்கத்தால் நடத்தப்படும் நடுவர்களுக்கான போட்டிப்பரிட்சைக்கு பெருமளவு உதவக்கூடிய - வழிகாட்டக்கூடிய 340 விளை விடைகளும் இதில் அடங்கியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்க ஓர் அம்சமாகும்.

திரு. தேவேந்திரன் அவர்கள் எமது கல்லூரியின் துடிப்பும் ஆர்வமும், மிகுந்த அனுபவமும் வாய்ந்த உடற்கல்வி விரிவுரையாளர் வவுனியாக் கல்வியியற் கல்லூரியில் உடற்கல்வித் துறையும் ஒரு விசேடத்துறையாகப் பயிற்றப்படுகின்றது. இத்துறையின் பொறுப்பான இணைப்பு விரிவுரையாளர் கடமையையும் இவர் செய்துவருகின்றார். சர்வதேச மெய்வல்லுநர் போட்டிப்பாரிட்சையில் சித்தி பெற் அனுவலராகவும், ஆரம்பக்கல்வி, 10ம் 11ம் ஆண்டு பாடவிதாா அமைப்புக்குழு அங்கத்தவராகவும், சர்வதேச மெய்வல்லுநர் 1 ம் மட்ட பயிற்றுநராகவும், இலங்கை தேசிய விளையாட்டு விழாக்கள் போட்டிகளில் பொறுப்புவாய்ந்த முக்கிய தமிழ் உத்தியோகத்தாராகவும் கடமையாற்றிவருகின்றார். ஆசிரியர்கள், ஆசிரிய பயிலுநர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள் போன்றவர்களுக்கு ஆங்காங்கே நடத்தப்படும், முன்சேவக்கால பயிற்சி செயலமர்வுகள் என்பவற்றிலும் வளநிலையாளராக இவர் பங்களிப்புச் செய்யத் தவறுவதில்லை.

இந்நால் இவரது உடற்கல்வி தொடர்பான நான்காவது நூல், உடற்கல்வித்துறையில் இவருக்கு இருக்கும் ஈடுபாட்டையும், அனுபவத்தையும், அறிவையும் இந்நால் தெளிவுபடுத்துகின்றது. தனது கற்றல் கற்பித்தல் அனுபவத்தில் பெற்றுள்ள பல்வேறு அம்சங்களை இந்நாலில் இணைத்துள்ளார்.

இந்நால் ஆசிரிய சமுதாயத்திற்கும், மாணவ உலகிற்கும், உடற்கல்வித்துறை ஆர்வலர்களுக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும், என்பது எனது அபிப்பிராயம். இது போன்ற இவரது பணிகள் பலருக்கும் பயன்படும் வகையில் பரவலாக்கம் பெறவேண்டுமென்று அகநிறை ஆசிகளை அளிப்பதில் மகிழ்வறுகின்றேன். கல்லூரியின் உடற் கல்வி மன்றம் இந்நாலை வெளியிடுவதில் பெருமையும் அடைகின்றேன்.

**செ. அழகரெத்தினம்**

**பீடாதிபதி**

**வவுனியா கல்வியற்கல்லூரி**

**வவுனியா**

1996-12-28

## அறிமுக உரை

வவுனியா கல்வியியற் கல்லூரி விரிவுரையாளரும் உடற் கல்விப் பிரிவின் பொறுப்பு விரிவுரையாளருமாகிய திரு.த.ம.தேவேந்திரன் பலாலி ஆசிரியர் கலாசாலையில் தனது உடற்கல்வி விசேட பயிற்சியை மேற்கொண்டவர். இவர் விளையாட்டுத் துறையில் டிப்ஸோமாலை முடித்து தந்போது கல்விமானிப் பட்டப்படிப்பைத் தொடர்கின்றார்.

கலாசாலையில் பயிற்சி பெறும் போது நான் இவருக்கு ஆசானாக இருந்ததை என்னி மகிழ்வறுகின்றேன். இவர் கலாசாலை காற்பந்தாட்ட, 'வொலிபோல்' அணிகளில் முக்கிய உறுப்பினராகத் திகழ்ந்தார். உடற்கல்வித்துறையில் மட்டுமல்ல ஏனைய பல துறைகளிலும் மூன்னோடியாகத் திகழ்ந்தவர். 1982 ம் ஆண்டு கலாசாலை விளையாட்டுக் குழும் செயலாளராக கடமையாற்றி போட்டிகளைச் சிறப்புற ஒழுங்கமைப்பதற்கும் கலை கலாசார நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்குபற்றி பலரது பாராட்டையும் பெற்றவர்.

ஆரம்பபிரிவு, 10ம் 11ம் ஆண்டுகளுக்கான உடற்கல்வி பாடத்திட்டம் தயாரித்தல் குழுவின் அங்கத்தவராகக்கூடந்த 7 ஆண்டுகளுக்கு மேலாகக் கடமையாற்றி வருகின்றார். தேசிய கல்வி நிறுவகத்தின் தொலைக் கல்விப் பிரிவின் உடற்கல்வித்துறை மொடியில் எழுத்தாளர் குழு உறுப்பினராகவும், மொழி பெயர்ப்பாளராகவும் கடமையாற்றி உடற்கல்வித்துறையில் பல அனுபவங்களைப் பெற்றவர்.

சர்வதேச நிதியக (IAAF) 1ம் மட்ட மெய்வல்லுனர் பயிற்றுவிப் பாளராகவும், நடுவராகவும் இலங்கையின் (SLAAĀ) மெய்வல்லுநர் சம் மேளானத்தினால் நடாத்தப்பட்ட அனுபவர்களுக்கான சகல பரீட்சைகளிலும் சித்தி பெற்ற ஒருவர் எனது மாணவன் என்பதையிட்டு நான் பெருமிதமடைகின்றேன். இவ்வாறான ஒருவர் 'மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகள்' தொடர்பான நூல் ஒன்றை வெளியிடுவது நூலின் தரத்தை உயர்த்துவதாக அமைகிறது.

இவர் தனது நூலிலே 10ம் 11ம் ஆண்டு மாணவர்களுக்கான பாடத்திட்டத்திற்கமைந்த விதிமுறைகள், பயிற்சி முறைகள், என்பவற்றை விளக்கப்படங்களுடன் தந்துள்ளார். இன்னும் சிறப்பாக இலங்கை மெய்வல்லுநர் நடுவர்களுக்கான பரீட்சைக்கு ஆயத்தம் செய்யும் முகமாக 340 வினாக்களையும் விடைகளையும் தந்துள்ளார். தான் ஒருவர் மட்டும் சித்தி அடைந்தால் போதாது ஏனையவர்களும் சித்தியடைய வேண்டும் என்ற நன்னோக்கோடு இவரது இந்நால், நடுவர் பரீட்சைக்குத் தோற்றுகின்றவர்கள், உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் கல்வியியற் கல்லூரி ஆசிரிய பயிலுநர்கள், விளையாட்டுத்துறை விரும்பிகள், பாடசாலை மாணவர்கள் என்போருக்கு சிறந்த உசாத்துணை நூலாக -- என்பது என்ன என்பதோ

...ஆரம்ப பாக்காகம்

விரிவுரையாளர் - உடற்கல்வி

யாட்சாலை ஆசிரிய கலாசாலை

திருக்குடியிருப்பு நூல்

1996-12-18

## வெளியிட்டுரை

எமது உடற்கல்வி விரிவுரையாளர் திருவாளர் த.ம.தேவேந்தீரன் அவர்களால் எழுதப்பட்ட 'மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள்' என்ற இந்நூலை எமது மன்றம் வெளியிட்டு வைப்பதில் நாம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.

தமிழ் பேசம் மக்களிடையே உடற்கல்வித்துறை பற்பல காரணங்களாலும் பின்தங்கிக் காணப்படுவது மிகவும் கவலைக்குரியதே. இத்துறையின் வளர்ச்சிக்காக எமது ஆசான் எடுக்கும் முயற்சிகளை நாம் நன்கு அறிவோம். கண்டிப்பும் அதேவேளை கடமை உணர்வும், பாசமும் கொண்ட இவரிடம் நாம் கல்வி பயில்வதையிட்டு பெருமை அடைகின்றோம்.

இலங்கையில் மெய்வல்லுநர் துறையில் இவர் பெற்ற தகுதிகளை உடையோர் மிகச் சிலரே. குறிப்பாகத் தமிழ் மக்களில் இன்றுவரை இவர் ஒருவரே இத்தனை தகமைகளையும் கொண்டவர் என்பதை நாம் பெருமையுடன் குறிப்பிடலாம். மனிலாவில் நடைபெற்ற, பல நாட்டவர் கலந்து கொண்ட பயிற்சி ஒன்றின்போது "பிறருக்கு உதவி செய்வர்" என்ற பாராட்டைப் பெற்று பரிசினையும் பெற்றவர். தனது பணியின் தொடரில் எம்மை, கல்லூரி நடவடிக்கைகளுக்கு மேலதிகமாக பல பரிட்சைகளிலும், பயிற்சி முகாம்களிலும் பங்கு கொண்டு பயன் பெற வைப்பதில் முன்னின்றுமேப்பவர்.

இந்நால் மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், நடுவர்கள் ஆகியோருக்கு பயன் பெறும் என்பது இதன் சிறப்பம்சமாகும். இவரது பணிதொடர மனமார வாழ்த்துகின்றோம்.

பா.பகிரதன்  
செயலாளர்

ப.ஞானராஜ்  
தலைவர்

உடற்கல்வி மன்றம்  
கல்வியியற்கல்லூரி  
வகுனியா  
1996-12-21

## எண்ணுறை

தமிழ் மொழியிலே உடற்கல்வி தொடர்பான நூல்களின் பற்றாக்குறையைத் தீர்க்கும் எனது முயற்சியில் இந்நால் எனது நான்காவது படைப்பாகும். எனது உடற்கல்வி நூல்களுக்கு இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் இருந்து கிடைத்த பாராட்டுதல்கள் எனது இம் முயற்சிக்கு மேலும் உட்சாக மூட்டுகின்றன.

10ம், 11ம் ஆண்டுகளுக்கான புதிய பாடத்திட்டத்தின் மெய்வல்லுநர் அலகிற்கு அமைவாகவும், இலங்கை மெய்வல்லுநர் சங்கத்தினால் நடாத்தப்படும் நடுவர்களுக்கான போட்டிப்பாரிட்சைக்கு அமைவாகவும் விடயதானங்களை இந்நாலில் தந்துள்ளேன்.

மெய்வல்லுநர் துறையில் பல தகமைகளைக் கொண்டோரை எம்மத்தியில் உருவாக்க வேண்டும். என்பது எனது பேரவா. எம்மிடையே மெய்வல்லுநர் அலுவலர்கள் பலர் உருவாக வேண்டும். தமிழிலும் போட்டிப்பாரிட்சைகள் நடாத்தப்பட வேண்டும் என்பதற்காக, உரிய அமைச்சு அதிகாரிகள், சர்வதேச தேசிய மெய்வல்லுநர் சங்க அலுவலர்களுடன் பலமுறை தொடர்பு கொண்டதற்கமைய வெற்றியும் கிடைத்துள்ளது. முதன்முறையாக தமிழில் பாரிட்சை நடாத்தப்படுவதில் மகிழ்ச்சியடைவதை விட எம்மலர் பலர் பாரிட்சையில் சிற்றியடைவதைப் பார்க்கையில் பெரிதும் மகிழ்ச்சி கொள்வேன்.

உடற்கல்விப் பாடவிதான தயாரிப்பில் பெற்ற அறிவு, சர்வதேச, தேசிய பயிற்றுனர்களிடமும் அலுவலர்களிடமும் பெற்ற தொழில் நுட்பங்கள், உயர்மட்டப் போட்டிகளில் கடமையாற்றிய அனுபவங்கள் என்பன இந்நாலை தயாரிக்க எனக்குப் பெரிதும் உதவியது. எனினும் வாசகர்களாகிய உங்களது ஆக்க பூர்வமான ஆலோசனைகளையும் வரவேற்கின்றோன்.

இவ்வாறான எனது முயற்சிகளில் என்னை ஊக்குவிக்கும் எனது பிடாதிபதி திரு செ.அழகரெத்தினம் அவர்களுக்கும் தெற்காசி யாவிலேயே சிறந்த ஆரம்பிப்பாளர்களுள் ஒருவரான திருவாளர். என.வைரவநாதன் அவர்களுக்கும் நான் கடமைப்பட்டவனாவேன் என்றுமே என்னைச் சிறப்புடன் வழிகாட்டும் கல்வி அமைச்சைச் சேர்ந்த பிரதிக்கல்லிப்பணிப்பாளர் நாயகம் திரு சுனில் ஜயவீர் அவர்களையும் பணிப்பாளர் திருமதி ஒலிவியா கமகே அவர்களையும் நன்றியுடன் நினைவு கூறுகின்றேன்.

இந்நாலை வெளியிட்டு வைக்கும் எனது அன்பாந்த உடற்கல்வி மன்றத்தினருக்கும் நன்றிகளைத் தெரிவித்து நிற்கின்றேன்.

## பொருளடக்கம்

1.	பொருளடக்கத்தின் சுருக்கக் குறிப்புக்கள்	01
2.	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வரலாறு	02
3.	மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்தல்	06
4.	ஒட்ட வகைகளும் உடற்தகைமைகளும்	07
5.	குறுந்தார ஒட்டங்கள்	07
6.	புறப்பாடு	13
7.	அஞ்சல் ஒட்டங்கள்	17
8.	கவடு	19
9.	மைதான நிகழ்ச்சிகள்	22
10.	பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் - நீளம் பல	23
11.	முப்பாய்ச்சல்	27
12.	உயரம் பாய்தல்	29
13.	கோல் ஊன்றிப்பாய்தல்	33
14.	எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்	35
15.	குண்டு போடுதல்	35
16.	தட்டிறிதல்	40
17.	கட்டி எறிதல்	43
18.	வினாக்கள் - கவட்டு நிகழ்ச்சி	47
19.	மைதான நிகழ்ச்சி	53
20.	ஆரம்பித்தல்	58
21.	நேரங்கணித்தல்	60
22.	விடைகள் - கவட்டு நிகழ்ச்சி	62
23.	மைதான நிகழ்ச்சி	68
24.	ஆரம்பித்தல்	73
25.	நேரங்கணித்தல்	76
26.	நடுவர்கள் நிலைகொள்ளல்	78
27.	ஆரம்பிப்பாளர் நிலைகொள்ளல்	80
28.	உசாத்துணை நால்கள்	80
29.	நன்றி	83

## பொருளடக்கத்தின் சுருக்கக் குறிப்புக்கள்

### மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளின் வரலாறு

கி.மு. 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னடியில் இயக்கக் கூடிய பாடகள் மூலம் மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சி உருவாகிய முறை பற்றி சுருக்கமாக, யுகங்களாகப் பிரித்து அதன் வளர்ச்சி பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது.

#### \* வீதிகளும்-வழுக்களும்

IAAF 1996-97 ம் ஆண்டிற்கான official Hand book ன் படி விதிகள், வழுக்கள் தொடர்பான முக்கியமான விடயங்களும் அவசியமான சில படங்களும் இங்கே தரப்பட்டுள்ளது.

#### \* பயிற்சி முறைகள்

அடிப்படையான பயிற்சிகள் பாடசாலை மட்டத்தில் பயிற்றப்படவேண்டும் என்ற நோக்கிலேயே 10 ம், 11 ம் ஆண்டுகளில், பயிற்சி முறைகள் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றிற்கும் மேலாக சில பயிற்சி முறைகளைத் தந்துள்ளேன். இவற்றை ஒரு வழிகாட்டியாகக் கொண்டு மேலும் பயிற்சிகளை விரிவுபடுத்தலாம். எனினும் உண்மை வயது, பயிற்சி வயது, உடல் விருத்தி வயது என்பவற்றைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

#### \* வினா விடைகள்

சர்வதேச மெய்வல்லுநர் தொழில்நுட்ப அலுவலர்க்கான பரீட்சைகள், இலங்கை மெய்வல்லுநர் சங்கத்தால் நடாத்தப்படும் சகல துறைகளுக்குமான பரீட்சைகள், ஆகியவற்றின் பல ஆண்டு வினாத்தாள்களை உதவியாகக் கொண்டு 340 வினா விடைகளைத் தந்துள்ளேன். இங்கே நேரடி வினாக்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. ஆனால் போட்டிப்பரீட்சையில் மறைமுகமாக, மயக்கமான கேள்விகள் கேட்கப்படலாம். விடைகளைத் தந்து மிகச் சரியான விடைகளைத் தெரிவு செய்தல், தொடர்புபடுத்தல், இடைவெளி நிரப்புதல், சரிபிழை கூறுதல், படம் தந்து குறித்தல் போன்ற வினாக்களும் இடம் பெறும்.

இந்நால் நடுவர்களுக்கான போட்டிப் பரீட்சைகள் க.பொ.த(சா.த) பரீட்சை என்பவற்றிற்கு ஏற்ற வகையில் அமைவதில் கூடிய கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது.

## மூய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வரலாறு

உடற்கல்வி வரலாறு பற்றி பல நால்களில் விரிவாகக் கூறப்படுவது. குறிப்பாக மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளின் தோற்றும் ஆதிகால மனிதனின் வாழ்க்கை முறைகளில் குறிப்பிடப்படுவது.

ஆரம்பகால மனிதன் தனது அன்றாட உணவுத் தேவைக்காக மிருகங்களை வேட்டையாடுனான். இதற்காக மிருகங்களைத் தூர்த்தவும் அதனுடன் சேர்ந்து ஓடவும், தூர்த்தும் போது ஏற்படும் தடைகளைப் பாய்ந்து கடக்கவும் வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது. இந்நிலை சில சமயங்களில் மிருகங்களிடம் இருந்து தன்னைக் காத்துக் கொள்ளவும் பயன்பட்டது. தேன் எடுப்பதற்காக மரங்களில் ஏறினான். இவ்வாறாக வேட்டையுக்க காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதனின் உடற்செயற்பாடுகள் அமைந்தன.

உணவுக்காக அலைந்து திரிந்த மனிதன் வேட்டையாடி உணவைப் பெறுவதிலும் பார்க்க. விலங்குகளைத் தன் அடிமைப் படுத்தி தனது உணவைப் பெற்றுக் கொள்வது சுலபம் எனக் கண்டான். இந்நிலையில் அவன் மிருகங்களைப் பிடித்து வளர்க்கத் தொடங்கினான். மிருகங்களுக்கான உணவுத் தேவையை அவன் பூர்த்தி செய்யவேண்டியவனாக புல்வெளிகளைத் தேடி இதற்கிட்டு செல்லவேண்டிய ஏற்பட்டது. அவ் வேலையில் புதிய சவால்களுக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டியவனானான். தனது மிருகங்களைப் பகைவர்களிடமிருந்தும் பகைப்பிராணிகளிடமிருந்தும் பாதுகாக்க வேண்டியவனானான். இதனால் அவன் சில போர்ப் பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டான். என இடையாக காலத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் உடற்செயற்பாடுகள் மேலும் வளர்ச்சி அடைந்தது.

மந்தைகளை வளர்த்து தனது உணவுத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்த மனிதன் மந்தைகளினதும் உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யவேண்டியவனான். இதனால் புல்நிலங்களும் நீர்நிலைகளும் உள்ள இடங்களில் அவன் தனது குடியிருப்புக்களை அமைத்துக் கொண்டான். இவ்வெளையில் அவனுக்கு ஒய்வு நேரம் கிடைத்தது. எனவே சமவெளிகளில் ஆற்றுநீரைப் பயன்படுத்தி விவசாயம் செய்ய ஆரம்பித்தான். இதனால் உழுதல், கொத்துதல், கிண்டுதல், பிடுங்குதல், அறுவடைசெய்தல் மிருகங்களை நடாத்துதல் போன்ற உடற்செயற்பாடுகள் அவனது அன்றாட வாழ்க்கை நிகழ்ச்சியாக அமைந்தது. இது விவசாய யுகமாகும்.

கிழேக்க யுகத்திலே முன்னைய யுகங்களை விட பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டது. குறிப்பாக சமூக அமைப்புக்கள், கலாசாரம், கலாசார முனைஞ்சலம், தத்துவக் கருத்துக்கள், விஞ்ஞான நீதியான சிந்தனை, அரசு நிர்வாகம், ஜனநாயகம் என்னக்கருக்கள் என்பன உருவாகின.

உடற்கல்வி என்பது உடல் உள சமூக மனஸ்மூச்சி சார்ந்த கல்வி என இக்காலத்தில் வித்திடப்பட்டது. ஆரம்பக்கல்வி இடைநிலைக்கல்வி பாடத்திட்டங்களிலே முறையே பெலஸ்ட்ரா, ஐம்னேசியம் ஆகிய கல்வி நிலையங்களில் ஜம்னாஸ்ரிக் செயற்பாடுகள் முதன் முதலாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இக்காலத்தில் அவர்களது காலத்தின் தேவைக்கேற்ப இராணுவப் பயிற்சி முக்கியமானதாக இருந்தது. இதற்காக 6 வயது முதல் 18 வயது பிள்ளைகளுக்கு இராணுவப் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. ஸ்பாட்டா நகரத் தாய்மார்கள் குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் ஒலிவ் எண்ணைப்பாத்திரத்தில் குழந்தைகளை மூங்கச் செய்தனர். தப்பியவர்கள் சக்தி உள்ளவர்கள் எனக் கணிக்கப்பட்டனர். இராணுவப் பயிற்சிக்காக உடற்றக்கமைகள் பரிசீக்கப்பட்டன. தெரிவு செய்யப்பட்டவர்கள் ஈட்டி ஏறிதல், குண்டு போடுதல், பரிதிவட்டம் எறிதல், வாட்போர், மாந்போர், விற்பயிற்சி, மிருகங்களில் சவாரி செய்தல் தேர் ஒட்டம் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர்.

கி மு 500 ஆம் ஆண்டு முதல் கி.பி 500ம் ஆண்டு வரை உள்ள காலம் உரோம யுக காலமாகும் இந்த 1000 ஆண்டு காலமும் யுத்த நெருக்கடி நிறைந்த காலமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதனால் யுத்த பயிற்சிகளிலே முழுநாட்டம் கொண்டனர். வயதெல்லை அடிப்படையிலான செயற்பாடுகள் இளைஞர்களுக்கு அரசினால் கட்டாயமாக்கப்பட்டது. கிழேக்ககாலத்துச் செயற்பாடுகளுடன், ஒருவர் மடியும் வரை அல்லது இரத்தம் சிந்தி தோல்வி அடையும் வரை போர் செய்வது இக்காலத்தில் பிரசித்தம் பெற்றது. இக்காலத்தில்தான் சிறந்த தத்துவ ஞானிகளான அரிச்சேராற்றஸ், பிளாட்டோ, கிப்போகிறீஸ், ஆக்கிமிடிஸ், சோக்கிறந்தஸ் போன்றவர்கள் உடற்கல்வியின் அத்தியாவசியம் பற்றி விளக்கிக் கூறினார்கள்.

தொடர்ந்து இருண்டகாலம், மானிய முறைக்காலம் விஞ்ஞான புத்துயிர்க்காலம் என்பவற்றிலே மனிதனின் உடற்செயற்பாடுகள் வளர்ச்சி பெற்று வந்தது.

குறிப்பிட்ட பகுதியிலே வாழ்ந்த மக்களிடையே சிறந்த பலசாலியைத் தெரிவு செய்வதற்காக தமது அன்றாட செயற்பாடுகளை நிகழ்ச்சிகளாக்கினர். இந்திகழ்ச்சிகள் பிற்காலத்தில் மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் உருவாக அடிப்படையாக அமைந்தன. சுருங்கக்கூறின் மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளின் ஆரம்பத்தைப் பின்வருமாறு கூறலாம்.

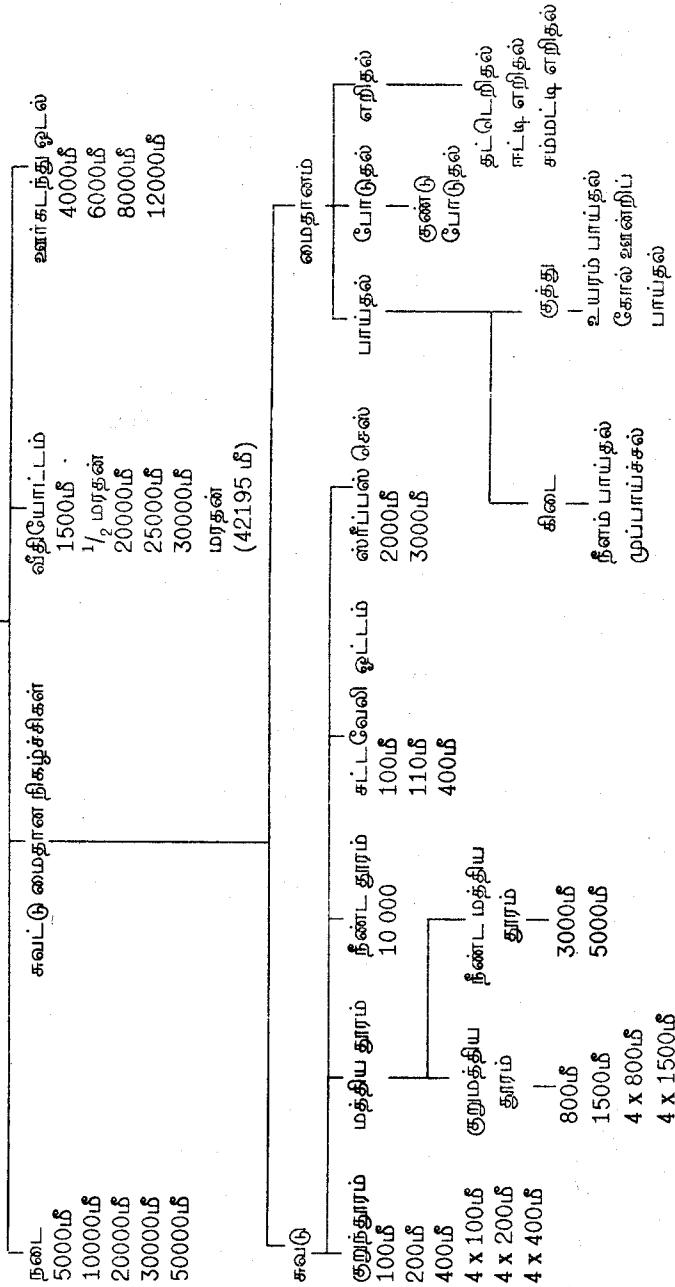
\* மிருகங்களைத் தூர்த்தினான் - ஒட்ட நிகழ்ச்சி உருவாகியது. மிருகங்களால் தூர்த்தப்பட்ட (Running Events) டான்

- \* சில மிருகங்களை நீண்ட தூரம் தூரத்திச் சென்றான்.
  - \* சில மிருகங்களை குறைந்த தூரத்தில் விரைவாக ஓடிப் பிடிக்க வேண்டியிருந்தது
  - \* ஓடும் போது சில தடைகளைத்தாண்டி ஓடினான்
  - \* தடைகளைத் தாண்டி ஓடும் போது சில வேளைகளில் நீருள்ள பள்ளங்கள், ஒடைகளுள் மிதித்து ஓடினான்.
  - \* ஓடும் வேளையில் நீண்ட பள்ளங்களை, சக்திகளைக் கடக்கப் பாய்ந்தான்.
  - \* சில வேளைகளில் உயரமான பற்றைகள், முட்புதர்களைக் கடப்பதற்காக உயர்ந்து பாய்ந்தான்.
  - \* ஆறுகளை, பெரிய பள்ளங்களை புதர்களை, நீண்ட மரக் கொட்டுக்களைத் தாண்டுவதற்காக மரவிழுதுகளில் சென் றும் கோல் களை ஊன்றியும் கடந்தனர்.
  - \* தடைகள் இருந்தமையால் காலால் கெந்தியும், மிதித்தும், பாய்ந்தான்.
- நீண்ட தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சி உருவாகியது (Long Distance)
- குறுந்தூர விரைவோட்டம் உருவானது. (Short Distance)
- சட்ட வேலி ஓட்டம் உருவானது. (Sprint)
- “ஸ்பிப்பள் செஸ்” நிகழ்ச்சி உருவானது. (Skeet)
- நீளம் பாய்தல் உருவானது (Long Jump)
- உயரம் பாய்தல் உருவானது. (High Jump)
- கோல் ஊன்றிப் பாய்தல் உருவானது. (Pole vault)
- முப்பாய்ச்சல் உருவானது (Triple Jump)

- \* மிருகங்களைக் களிய தழகள் கொண்டு எய்து வீழ்த்தினான் - சட்டி ஏறிதல் உருவாகியது (Javelin)
  - \* பெரிய கற்களைக் கொண்டு எறிந்தும் போட்டும் தள்ளியும் மிருகங்களைக் கொண்றான் - குண்டு போடுதல் உருவானது. (Shot Put)
  - \* தட்டையாக அராவப்பட்ட கற்கள் மரப் பலகைகள் உலோகத் தட்டுக்கள் மூலம் மிருகங்களுக்கு எறிந்தான் - பரிதிவட்டம் எறிதல் உருவானது (Discus)
  - \* கற்கள் அல்லது பாரங்களைக் கயிறுகளில் கட்டி சுழந்தி மிருகங்களுக்கு எறிந்தான். (கவண்) - சம்மட்டி எறி உருவானது (Hammer Throw)
  - \* தூர இடங்களுக்குச் செய்தி கள் பரிமாறுவதற்காக, குறிப்பிட்ட தரிப்புக்களில் நிற்பவர்களிடம் செய்தி ஓலைகளை ஓடிச் சென்று கொடுத்தான். - அஞ் சல் ஓட்ட முறை உருவாகியது. (Relay)
- “உடற் கூறுகளின் வளர் ச் சி, சமூகவியல் வளர் ச் சி, மனவெழுச்சிக்கட்டுப்பாடு, செயற்பாடுகளை இலகுவாக்குதல் போன்றவற்றை உடற்கல்வி மூலம் மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்”. நிக்சன், கொஸனஸ்.
- கலிபோர்னிய பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர்கள்.

**மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை வணக்கப்படுத்தல்**

மேப்பு வெல்லேனார் நிகழ்ச்சிகள்



இட்ட வகைகளும் உடற்கையைகளும்

உடலின் தன்மைக்கேற்ப பொருத்தமான ஓட்டங்களை வீரர்கள் தெரிவு செய்கின்றார்கள். எவும்புகளின் அளவு. தசைகளின் தன்மை என்பன இதனை நிரணபிக்கின்றன. குறுந்தா உட்டத்தில் பங்குபற்றும் வீரர்களது உடல், தசைத்தொகுதி வளம்படுத்தப்பட்டும், நன்கு தறுக்கணித்து உடலாகவும் இருப்பதைக் காணலாம். இவர்களது தசை அமைப்பில் விரைவாக இயங்கும் தசை (fast twitch fiber) கூடிய அளவும் மெதுவாக இயங்கும் தசை (slow twitch fiber) குறைந்த வீதத்திலிரும் அமைக்கிறது.

நீண்ட தூர் ஒட்டவீரர்களது உடல் நீண்டதாகவும் கால்கள் நீண்டும் இருப்பதை அவதானிக்லாம். இவர்களது தசை அமைப்பில் மெதுவாக இயங்கும் தசைகள் கூடிய வீதமும் (S T F) விரைவாக இயங்கும் தசை (F T F) அமைந்திருக்கும்.

## ပယိုင်း မြစ်

## குந்தார இட்டங்கள்

ஒடும் போது கைகள் முன்னும் பின்னும் வேகமாக அசையும். முழங்கை 90° இல் அமையும் வண்ணம் மடிந்திருக்க வேண்டும். கைவிரல்களை விரித்தோ அல்லது சுற்று மடித்தோ வைத்திருக்கலாம். ஆனால் கைத்தசைகள் தளர்ந்த நிலையில் இருத்தல் வேண்டும். கை முற்றி முன்னே அசையும் போது நெற்றி மட்டத்திற்கும், பின்னே கை ஓரளவு இறுகும் வரை செல்லுதல் வேண்டும். முழங்கை இடுபிரிற்கு 10 செ.மீற்றர் அளவுக்கு கூடாது வெளித்தள்ளி இருத்தல் பொருத்தமானது. இந்த முறையான கை அசைவைப் பயிற்றுவிக்க கவர்க்கரையில் நின்று கைகளை முன்னும் பின்னும் அசைக்க விடலாம். அதே போல் கையில் 28 - 30 செ. மீற்றர் அளவினதான் தழியைக் கையில் கொடுத்தும் அசைக்கவிடலாம். ஓட்டத்தின் போது கால்கள் ஒரு வட்டப் பாதையில் கெள்ள வேண்டும். இங்கு நாம் பிரதானமாக இரு விடயங்களைக் கவனத்திற்கு கொள்ள வேண்டும்.

- (1) கவடு ஒன்றின் நீளம் (Stride Length)

(2) நிமிடத்திற்கு வைக்கும் கவடுகளின் எண்ணிக்கை (stride Frequency) இவ்விரண்டையும் அதிகரிப்பதற்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

(01) \*

  - \* முழங்காலை உயர்த்தும் பல்வேறு வகையான பயிற்சி அபியியாசங்கள் (Drill)
  - \* முழங்காலை உயர்த்திய ஓட்டம்
  - \* மலையில் ஓடுதல்

- \* படிக்கட்டில் ஏறுதல் / ஓடுதல்
  - \* நீருள் ஓடுதல் (ஆழமற்ற, 15செ.மீ - 20செ.மீ உயர் நீர்)
  - \* High knee Action உள்ள செயற்பாடுகள்.
- (02) \* இருக்கத்தில் ஓடுதல்
- \* காற்றுக்கு ஒத்த திசையில் ஓடுதல்
  - \* ஒருவரைத் தூத்திப்பிடித்தல் போன்ற செயற்பாடுகள்.

#### குந்தா ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் உபாயங்கள்:

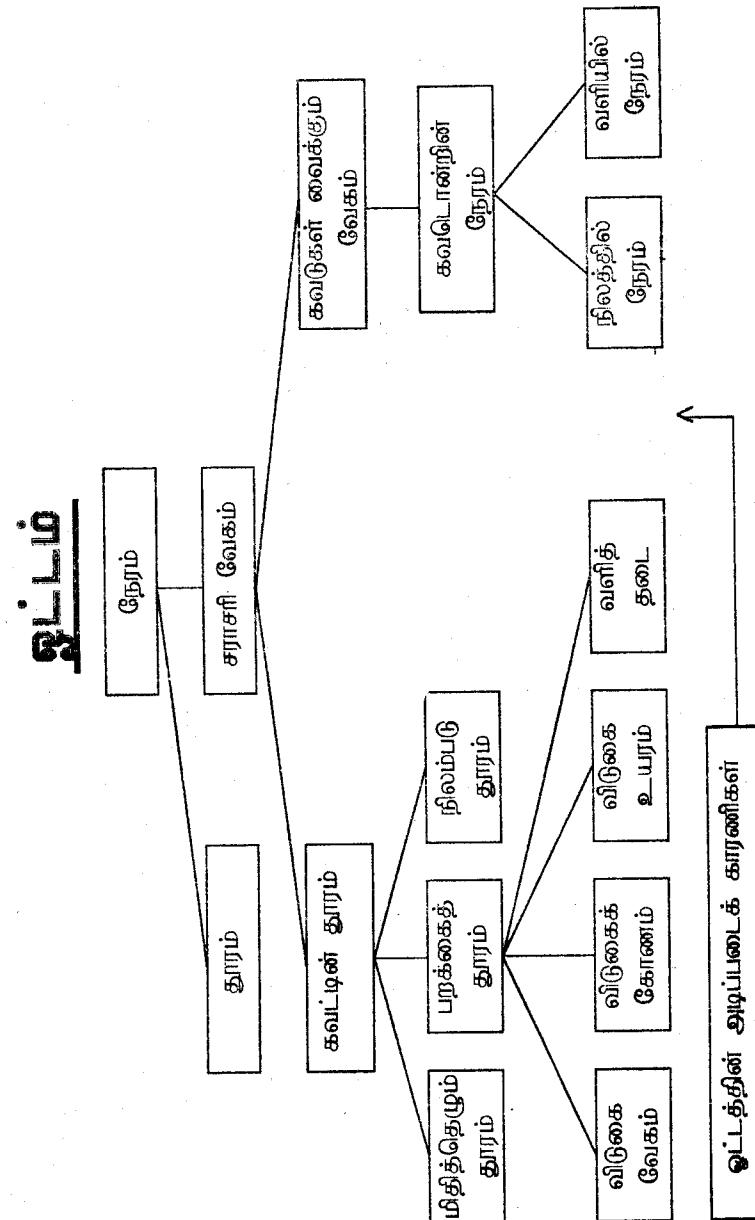
- \* தூர் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் கிட்டிய பாதையால் ஓடுதல்
- \* வளைவோட்டத்தின் போது வளைவுகளுக்கருகாமையில் ஓடுதல்.
- \* நேர் கோட்டில் முந்தி ஓடுதல்
- \* இரு வீரரது உச்ச வேகத்தில் அஞ்சல் கோலை மாற்றுதல், போன்றவை.

#### ஓட்ட அப்பியாசங்கள் : (Drills)

- \* மாச்சிங் ஏ, மார்ச்சிங் "பு"
- \* குதிக்காலைத் தூக்கி மார்ச்சிங் "ஏ"
- \* குதிக்காலைத் தூக்கி மார்ச்சிங் "பு"
- \* வேகநடை (Trotting)
- \* குதிக்கால்கள் பின்பக்கம் படும்படியாக ஓடுதல் (But kick)
- \* குதிரை ஓட்டம் (Galloping)

#### மத்தியதூர் ஓட்டமும் நீண்ட தூர் ஓட்டமும்.

- \* இவ்வோட்டங்களின் போது முழங்கால் அதிகம் தூக்கப் படமாட்டாது. குறுந்தூர் ஓட்டத்தைப் போல கைகளும் அசையமாட்டாது. கால்கள் சமதளத்தில் வைப்பதைப் போல் வைக்கப்படும்.
- \* "பாட் லெக்" முறை, 30° - 40° சரிவான ஏற்றங்களில் ஓடுதல் போன்ற பயிற்சிகள் இதற்கு உகந்தது.
- \* நீண்டநேர , மத்திய நேர தாங்கும் இயல்புக்கு உகந்த பயிற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும்.



பின்வரும் விடயங்கள் கபோத சாதாரண வகுப்பினருக்குச் சம்மத கூடுதலாக இருந்த போதும் இவ்விடயத்தை யாவரும் அறிந்திருத்தல் நன்றா என்ற நோக்கத்தினால் அவற்றை நின்கொடுக்கின்றேன்.

ஒட்டம் என்பது கால்களின் தொடர்ச்சியான குழந்த அமைவாகும் இதனை (Cyclic Movement) நாம் இரு கட்டங்களாகக் கூறலாம்.

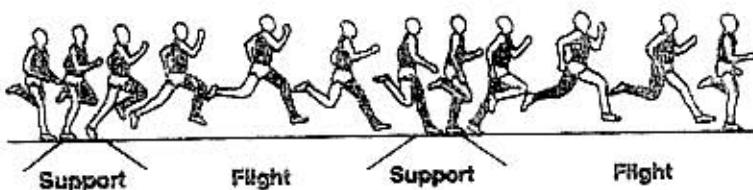
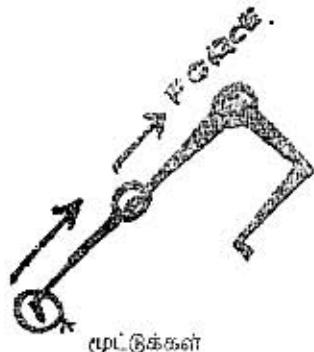
1. ஆதாரம் பெறும் கட்டம் Supporting phase
2. ஆதாரம் பெறாத கட்டம் Non-Supporting phase

#### ஆதாரம் பெறும் கட்டம்

கால்கள் நிலத்திலும் தொடரப்படுகின்ற கட்டம் ஆதாரம் பெறும் கட்டமாகும். உந்தும்கால் (Drive Leg) நிலத்தில் உந்தி எழுதவும், விகிக்கால் (swing Leg) நிலத்தில் "படுதலும்" இங்கே நடைபெறுகின்றது. (குறுந்தார விரைவோட்டங்களிலேயே இவை கடியாவு கவனிக்கப்படுகிறது)

#### Drive Leg

1. Drive leg முன்னோக்கியும் சுற்று மேல் நோக்கியும் உந்தும்.
2. இதன் கழுக்கால், முழுங்கால், இடுப்பு, மூட்டு என்பன நீட்டியறும்.
3. "கால்" தடை, கால் விரல்களைப் பிணைத்துள்ள தடை, நரம்புகள் என்பவற்றின் விசையுடன்கால் விசையுள் உந்தும்.
4. இந்நிகழ்வால் புவியீர்ப்பு கையைம் மேல்நோக்கி உயர்த்தப்படும்.

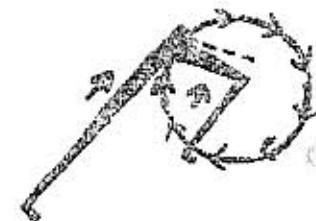


#### Swing Leg

1. இக்கால் இடுப்பு மூட்டும் வரை உயர்த்தப்படும்.
2. இடுப்பு மூட்டத்தின் தொடை உயர்வது நிறுத்தப்படுவதால் புவியீர்ப்பு கையைம் மேலும் உயர்த்தப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.
3. செங்குத்து வேகம், கிடைக்கோமாக மாற்றப்படுகிறது.
4. Drive leg ஆல் பெறுப்பட்ட விசை முன்னோக்கித் தன்னப்படுவதுடன் Swing leg ற்கு மாற்றப்படும்.
5. Swing leg ற்கு இவ்விசை மாற்றப்படுவதால் விசை முன்னந்தன்முர்கு செங்று ஊழுவிளைவிப்பது தடுக்கப்படுகிறது.
6. Swing leg மேல் நோக்கி உந்தப்படும் வேகத்தினாலேயே Drive leg இன் மூன்று மூட்டுக்களும் விரைவாக நீட்டியறுகிறது. மூட்டுக்கள் நீட்டியறுவதை 'Amalgamation' எனக் கருவார்.

#### Swing leg கிண் உசல் நிலை(Pendulum)

- \* படத்தில் வட்டமிட்டுக் கூட்டப்பட்ட முழுங்காலையே இந்நிலை காட்டுகிறது.
- 1. முழுங்கால் நிலத்தை நோக்கியும் உடம்பின் கீழும் இருக்கும்.
- 2. மற்றொரு காலின் குதி உயர்த்தப்பட்டிருக்கும்.
- 3. முழுங்கால் நிலத்தை நிலையில் இருக்கும்.

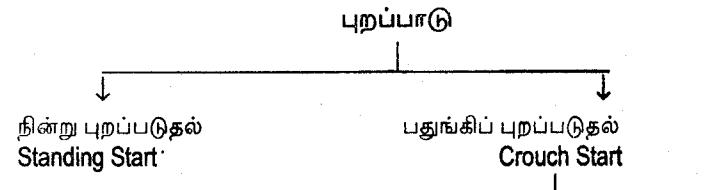


4. முன்னேயும் பின்னேயும் அசைந்து சக்தியைப் பெறும்.  
 \* நிலம்படும் பாதத்தின் வெளிச்சம்மாடே (Ball of the foot) முதலில் நிலம்படும்.

#### கைகளின் அசைவு

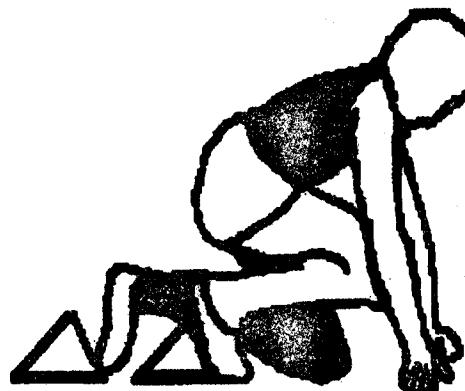
- \* கைகள் வைத்திருக்கும் முறை பற்றி ஏலவே கூறப்பட்டுள்ளது.
- 1. வீண் அசைவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- 2. கைகளை அசைப்பதற்கு தோன் முட்டுக்களாலும் முழுமை யாகச் சக்தி பிரயோகிக்கப்பட வேண்டும்.
- 3. வளியின் எதிர்ப்பைக் கூடியளவு குறைத்தல் வேண்டும்.
- 4. கைகள், கால்களின் Swing (ஹசல்) ஒத்திசைவாக நடைபெற வேண்டும்.
- 5. நரம்புத்தசைகள் இசைவாக்கம் சிறப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 6. புவியிரப்பு மையம் கூடிக்குறையாது பேணப்பட வேண்டும்.
- 7. தசைகளின் முழுச்சக்தியும் பிரயோகிக்கப்பட வேண்டும்.

## புறப்பாடு



- ★ குண்டுப்புறப்பாடு (Bullet/Narrow Start)
- ★ மத்திம் புறப்பாடு (Medium Start)
- ★ நீள் புறப்பாடு (Elongated Start)
- ★ 800 மீற்றரும் இதற்குக் கூடிய தூர் ஓட்டங்களும் “நின்று புறப்படுதல்” முறையில் ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
- ★ 800 மீற்றருக்குக் குறைந்த ஓட்டங்கள் யாவும் பதுங்கல் புறப்பாட்டின் மூலமே ஆரம்பித்தல் வேண்டும் (அஞ்சல் ஓட்டம் உட்பட)
- ★ மத்திய புறப்பாட்டு முறையினையே பெரும்பாலானோர் குறிப்பாக இலங்கையில் பயன்படுத்துகின்றனர். எனவே இம் முறையே இங்கு பயிற்சிக்காகத் தரப்படுகின்றது.
- ★ புறப்பாட்டில் ஏற்படவல்ல வழுக்கள் தொடர்பாக வினா விடையில் தரப்பட்டுள்ளது.
- ★ நின்று புறப்படுதலுக்கான கட்டளைகள் “On Your Mark”, “Fire”
- ★ பதுங்கிப் புறப்படுதலுக்கான கட்டளைகள் “On Your Mark”, “Set”, “Fire”

**“ON Your Mark” நிலை**



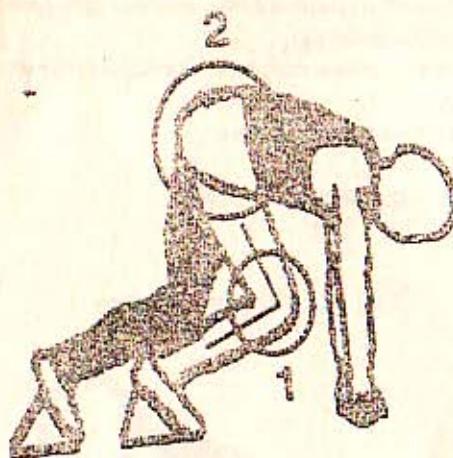
“உடற்கல்வி என்பது தசைத்தொகுதியின் விரைவான செயற்பாடும், அவற்றின் பிரதிபலிப்புப்பற்றிக் கவனம் கொள்ளலும் அப்பிரதிபலிப்பின் விளைவாக ஒருவரில் ஏற்படும் மாற்றமும் ஆகியன உள்ளடக்கிய முழுமையான கல்வியில் ஒரு தொடர்ச்சியான பகுதியுமாகும்.”

- ஜே. எப். வில்லியம்ஸ்.

**“Time is Short Play Hard”**

- கைகள் இரண்டையும் நிலத்தில் ஆரம்பக் கோட்டிற்கு மிக அண்மையில் வைக்குக.
- நோக்குட்டிற்குச் செங்குத்தாக கைகள் இருத்தல் வேண்டும். (முழங்கையில் சுற்று வெளிப்படும் நோக்கியமட்வு இருத்தல் சிறப்பானது எனக் கூறப்படுகிறது.)
- பெருவிரல்கள் இடங்களும் உள்புறம் நோக்கி ஒன்றையொன்று பார்த்த வள்ளுவும், ஏனைய நூன்கு விரிச்கிறும் ஒன்றாக சேர்ந்து வெளிப்புறம் நோக்கிய வண்ணம் கோட்டிற்குச் சமாந்திரமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- உள்ளங்கை ஒரு பாலத்தின் (Ringside) அமைப்பில் காணப்படும்.
- உடலைத் தனர்வாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- இருநுனிகால்களும் நிலத்தைத் தொட்டென்னம் இருத்தல் வேண்டும்.
- பின்காலின் மூழங்கால் நிலத்தை ஸ்பரிசிக் வேண்டும்.
- உடலின் 5 முறைகள் (5 Points) நிலத்துடன் ஸ்பரிசித்திருக்கும்.

### "Set" நிலை



- நோக்கமட்டத்திலும் இடுப்பு உயர்த்தப்படுதல் வேண்டும். (உடற்பாரத்தில் 70%-72% கூடுகைகள் நூன்குவது சிறந்ததாகும். படத்தில் 2 ம் இலக்க வட்டம்)
- முன்காலின் மட்வு 90° யாக வரும் வண்ணம் இடுப்பை உயர்த்த வேண்டும். (படத்தில் 1 ம் இலக்க வட்டம்)
- பின்கால் ஏறத்தான் 110°-130° யாக அமைதல் வேண்டும்.
- இரண்டு மூழங்கால்களுக்குமிடையே ஏறத்தான் 10 செ மீ-12 செ.மீ. இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.

### "Set" நிலையில் முன் பார்வை



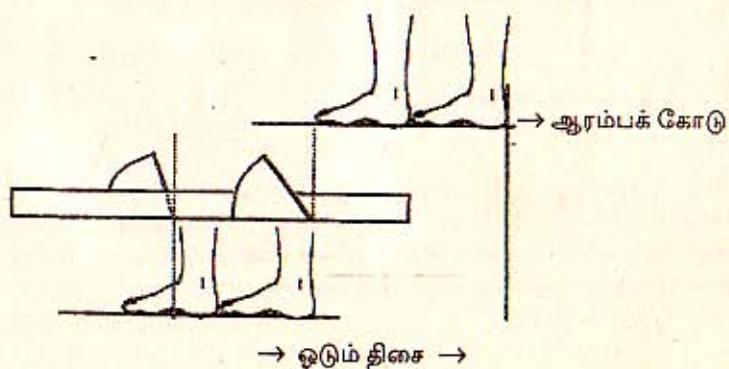
பாலம் போன்ற அமைப்பு

- தலை தளர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- புவியிரப்பு இழுவை முன்னோக்கியிருக்கும்.
- \* இந்நிலையில் போட்டியாளரது கவனம் முழுவதும் ஆரம்பிப்பாளரது வேடிச்சுத்தத்தை எதிர்பார்த்து இருத்தல் வேண்டும்.

முன்னே உந்தும் வேளையில்.....

- \* தகை relax and tension
- \* தகையினால் உந்தல் விசை உச்ச அனவில்
- \* உடல் முழுமையாக நீட்டப்பட்டு
- \* கையசைவு, உந்தி எழும்புங்கால், வீக்கம் கால், என்பள பற்றி ஏலவே கூறப்பட்ட முறையில்
- \* உடல் படிப்படியாக நிமிர்த்தல் வேண்டும்.

### தொடக்கக் கட்டையை ஒழுங்கமைத்தல்

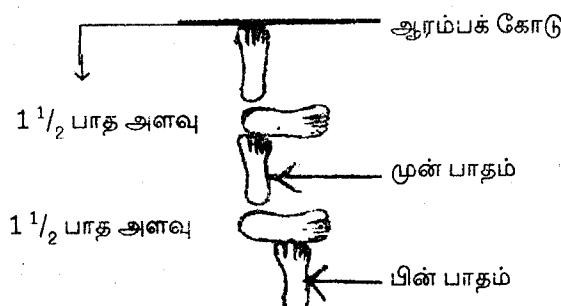


- \* தொடக்கக் கட்டையின் முன் கட்டை இரண்டு பாத அளவிலும் இரண்டாவது கட்டை  $1\frac{1}{2}$  பாத அளவிலும் இருத்தல் வேண்டும்.  
(2 -  $3\frac{1}{2}$ )
- \* பின்கட்டையை விட முன்கட்டை சரிவானதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- \* முன் கட்டை  $50^{\circ}$ - $45^{\circ}$  இருத்தல் பொருத்தமானது ஆனால்  $40^{\circ}$ - $45^{\circ}$ - $75^{\circ}$ - $80^{\circ}$  வரை போட்டியாளர்களின் தன்மைக்கேற்ப இதனை அமைத்துக் கொள்கின்றார்கள்.
- \* மேலே படத்தில் காட்டப்பட்ட பாத அளவுகள், தொடக்கக் கட்டை இன்றி அளவெடுக்கும் போது ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து  $1\frac{1}{2}$  பாதங்கள் முன்கட்டைக்கும் 3 பாதங்கள் பின்கட்டைக்கும் எடுக்கப்படுவது பொருத்தமானதெனக் கூறப்படுகின்றது.

சர்வதேச ரீதியாக சிபாரிசு செய்யப்பட்ட முறைக்கான அளவிடும் முறை (தனியாள் வேறுபாட்டிற் கேற்ப அளவில் வேறுபாடு ஏற்படலாம்) ஆரம்பக்கட்டை இல்லாவிடின் எல்லா அளவுகளிலும்  $1/2$  பாதம் குறையும்.

புறப்பாடு முறை	பாத அளவில் முன் கட்டை	பாத அளவில் பின் கட்டை
குண்டுப் புறப்பாடு	$2\frac{1}{2}$	$2\frac{3}{4}$
மத்திம் புறப்பாடு	$1\frac{3}{4}$ - 2	3 - $3\frac{1}{2}$
தீள் புறப்பாடு	1 - $1\frac{1}{2}$	$3\frac{1}{2}$ - $3\frac{3}{4}$

10 ஆம் ஆண்டுப்பாடத்திட்டத்தில் புறப்பாடு பின்வருமாறு கட்டப்பட்டுள்ளது. (தொடக்கக்கட்டை இன்றி)



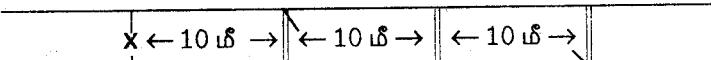
## அஞ்சல் ஒட்டங்கள் Relay Races

நான்கு வீரர்கள் பங்கு கொள்ளும் அஞ்சல் ஒட்ட போட்டியில் பல்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட நிகழ்ச்சிகள் உண்டு. இங்கே அஞ்சல் கோல் ஆளுக்காள் மாற்றப்படும். அஞ்சல் கோலின் வேகமே இங்கு பிரதானமாகப் பேணப்பட வேண்டும். இதனால் அஞ்சல் கோலை மாற்றும் முறைகளில் அதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டு பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

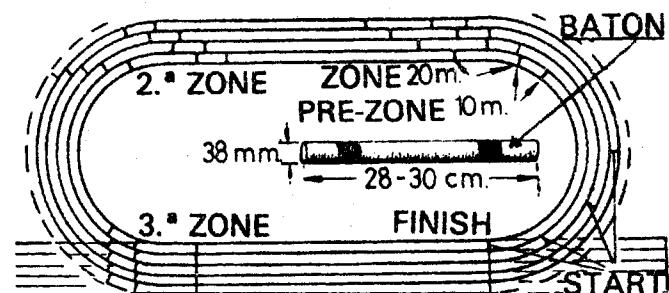
விதிகள் தொடர்பாக வினா விடைகளில் தெளிவாகத் தந்துள்ளேன்

### அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசம்

மேலதிக பிரதேசம் கோல் மாற்றும் பிரதேசம்



ஒட்டத்திசை —————→



### அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகள்

1. பார்த்து வாங்குதல் Visual
2. பார்க்காது வாங்குதல் Non Visual

குறுந்தூர் விரைவோட்ட அஞ்சல் நிகழ்ச்சிகளில் உதாரணமாக  $4 \times 100$  மீ நிகழ்ச்சியில் பார்க்காது வாங்கும் முறையே கையாளப்படுகிறது இவ்விரு முறைகளிலும் பின்வரும் மாற்றல் முறைகளைக் கையாளலாம். எம்மிடம் உள்ள வீரர்களின் தன்மைச் கேற்ப கோல் மாற்றும் முறையைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

இவ்விரு முறைகளையும் “கீழ்கை மாற்றம்” “மேற்கை மாற்றம்” என்ற முறையில் பழக்கலாம்

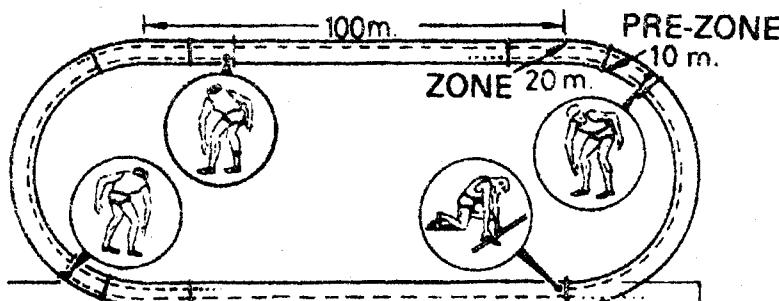


கீழ்கை மாற்றம்



மேற்கை மாற்றம்

4x100m அஞ்சல் நிகழ்ச்சியில் போட்டியாளர்கள் நிலை கொள்ளும் மாதிரி ஒன்றின் படம் தரப்பட்டுள்ளது.



அஞ்சல் கோல் மாற்றும் போது கவனிக்க வேண்டிய சில முக்கிய விடயங்கள்

1. கோலை விழ விடாது பரிமாற்ற வேண்டும்
2. கோவிள் வேகம் குறையலாகாது
3. கோல் கொடுப்ப 2-3 கவடுகள் இருக்கும் வேளை சமிக்ஞை கொடுப்ப வேண்டும்
4. முறையாகக் கையை நீட்ட வேண்டும்.
5. முறையாகக் கொடுத்தல் வேண்டும்
6. தோளிற்கு மேலால் அல்லது கீழ்ர்க் “Check Mark” கைப் பார்க்க வேண்டும்
7. “Check Mark”, கோல் மாற்றும் இடம் என்பவற்றை நன்றாகப் பயிற்சி பெற வேண்டும்
- ★ (விளையாட்டு வீரர்களது உடை காலனிகள், தொடர்பாக வினாவிடைகளில் தெளிவாகத்தரப்பட்டுள்ளது.)

## கவடு (Track)

### ஈங்கீர்க்கப்பட்ட ஓட்டப்பாதை ஒன்றிற்கு இருக்க வேண்டிய கியல்யுகள்

- \* இரு அரைவட்டங்களையும் இரு நீளவட்டங்களையும் உடையதாக இருத்தல் (நீளவட்டம் Oval)
- \* 400 மீற்றர் அளவு.
- \* ஓட்டப்பாதையின் அகலம் குறைந்தது 7.32 மீற்றர்
- \* கவடு ஒன்றின் அகலம் 1.22மீ - 1.25மீ
- \* இடமிருந்து வலமாக கவடுகள் 1 - 8 வரை இலக்கமிடப்பட வேண்டும்.
- \* கோடுகள் 5மீ: தடிப்பம்
- \* ஒடும் திசையில் 1000 : 1 என்ற விகிதத்தில் சரிவு
- \* பக்கவாட்டில் வலமிருந்து இடமாக 100 : 1 என்ற விகிதத்தில் சரிவு
- \* இயற்கைச்கவடு ஆயின் கொட்டில் நாட்டப்பட வேண்டும்.
- \* கொடியின் அளவு 25செ.மீ X 20செ.மீ
- \* கொடிக்கம்பத்தின் உடயரம் 45செ.மீ
- \* 60° உட்சரிவாக நாட்டப்பட வேண்டும்.
- \* சிறந்த நேர் - 84.39ம் எனப்பலராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

### கவட்டின் வகை

200மீ, 300மீ, 400மீ.

#### இயற்கை

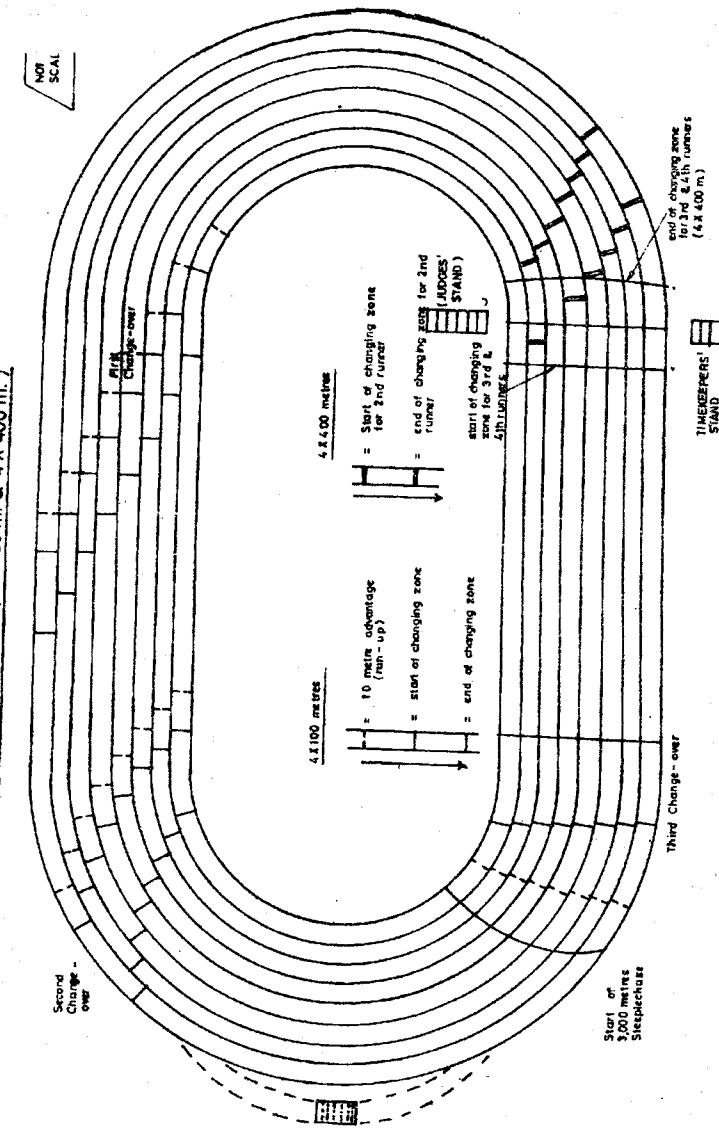
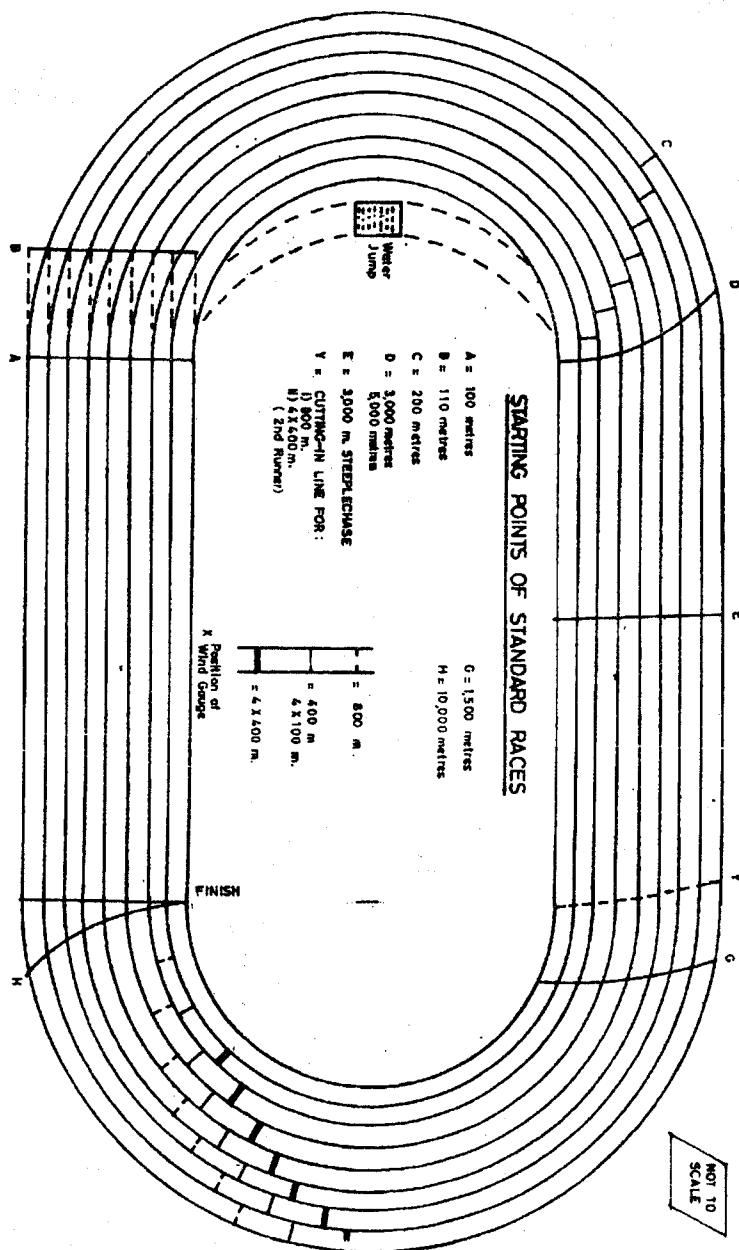
- \* புல்
- \* களிமண்
- \* நிலக்களி

#### செயற்கை

- \* நாந்றான்
- \* மொன்டோ

### ஏரம்ப கோடுகளின் வகைகள்

- (1) நேர் ..... உ+ம் 100மீ. 110மீ சட்ட\_வேலி
- (2) தூரம் சமன் செய்தல் உ+ம் 200மீ. 400மீ
- (3) வளை ..... உ+ம் 1500மீ. 3000மீ



## மைதான நிகழ்ச்சிகள்

### சுகல மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொது விதிகள்:

- (01) சீட்டிழுப்பு அடிப்படையிலேயே பங்கு கொள்வோர் ஒழுங்கு நிர்ணயிக்கப்படும்.
- (02) பயிற்சிக்காக இரண்டு எத்தனங்கள் பிரதம நடுவின் மேற்பார்வையில் வழங்கப்படலாம்.
- (03) போட்டி தொடங்கிய பின்பு குறித்த போட்டி நடைபெறும் இடத்தில் பயிற்சி பெற இடமளிக்கப்பட மாட்டாது.
- (04) கோல் ஊன்றிப் பாய்தல், உயரம் பாய்தல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் தவிர்ந்த ஏனைய நிகழ்ச்சிகளில் போட்டியாளர் இரு இலக்கங்களையும் கண்டிப்பாக அணிதல் வேண்டும்.
- (05) போட்டி தொடங்கிய பின்பு பங்கு கொள்ள வரும் போட்டியாளர்கள், தகுந்த காரணம் காட்டி, அக்காரணம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டால், போட்டி நடைபெறும் சுற்றில் பங்குபெற அனுமதிக்கப்படுவார்.
- (06) குத்துப்பாய்ச்சல்கள் தவிர்ந்த ஏனைய மைதான நிகழ்ச்சிகளில் சிறந்த எண்மரைத் தெரிவு செய்த பின்பு பங்குபற்ற வருபவர்கள் போட்டியில் பங்குபற்ற அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.
- (07) ஒரே நேரத்தில் கவட்டு நிகழ்ச்சியிலும் மைதான நிகழ்ச்சியிலும் பங்கு பெற வேண்டின் பிரதம நடுவிடம் அறிவித்து கவட்டு நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெறசெல்லலாம். ஆனால் திரும்பி பங்குபற்ற வரும்போது நடைபெறும் சுற்றிலேயே அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.
- (08) போட்டியாளர்க்கான நேரம்.

நிகழ்ச்சி	3 போட்டியாளர்	2 அல்லது 3 போட்டியாளர்கள்	1 போட்டியாளர்
உயரம் பாய்தல்	1½ நிமிடம்	3 நிமிடம்	5 நிமிடம்
கோலான்றிப்பாய்தல்	2 நிமிடம்	4 நிமிடம்	6 நிமிடம்
ஏனைய மைதான நிகழ்ச்சி	1½ நிமிடம்		

ஒரு போட்டியாளர், இரண்டு தொடர்ச்சியான எத்தனங்கள் எனின்:

கோல் ஊன்றிப் பாய்தல் = 4 நிமிடம்

ஏனையவை ..... = 3 நிமிடம்

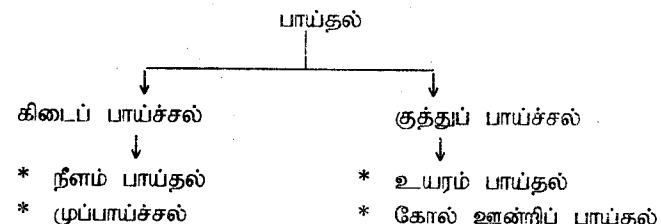
- (09) காலனி, உடைகள், இலக்கங்கள் என்பன பொது விதிக்கமைந்ததாக இருந்தல் வேண்டும்.

- (10) எட்டுப் போட்டியாளர்களுக்கு கூட இருப்பின் முதல் முன்று எத்தனங்கள் வழங்கப்பட்டு என்மர் தெரிவு செய்யப்படுவார். எட்டாவது இடத்தில் சமன் ஏற்படின் அதற்குரியவர்கள் இதற்குள்

அடங்குவார். இவர்களுக்கு மேலும் 3 எத்தனங்கள் வழங்கப்படும். எட்டுப்போட்டியாளர்கள் அல்லது அதற்குக் குறைவாக இருப்பின் தொடர்ச்சியாக ஆறு (6) எத்தனங்களும் வழங்கப்படும். (குத்துப்பாய்ச்சல்களுக்கு இது பொருந்தாது)

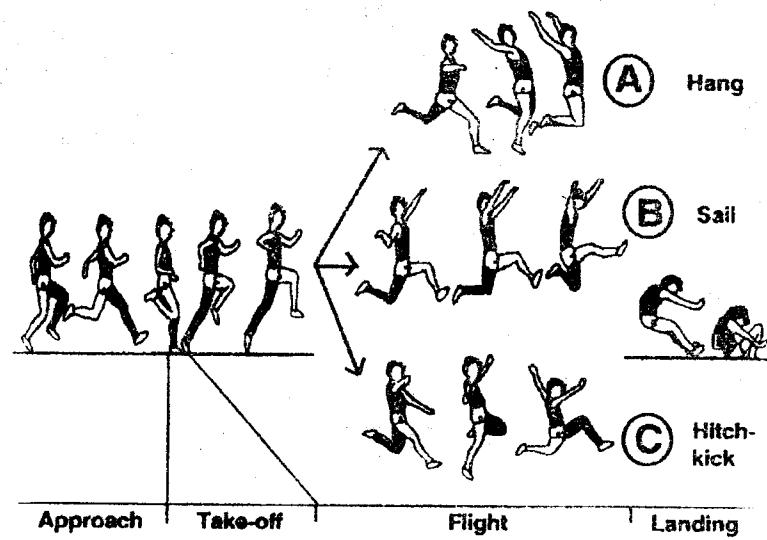
- (11) போட்டியாளர்களுக்கு மிக அண்மித்த உடைவில் இருந்தே தூரம் அளக்கப்படும். (குத்துப்பாய்ச்சல்களுக்கு இது பொருந்தாது)
- (12) ஒவ்வொரு எத்தனமும் உடனுக்குடன் அளக்கப்பட்டுப் பதியப்பட வேண்டும்.

### பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்



### \* நீளம் பாய்தல்

- முறைகள் :**
- (1) தொங்கிப் பாய்தல்
  - (2) மிதந்து பாய்தல்
  - (3) வளிமண்டத்தில் நடத்தல்
- Hang style  
Sail style  
Hictch kick.



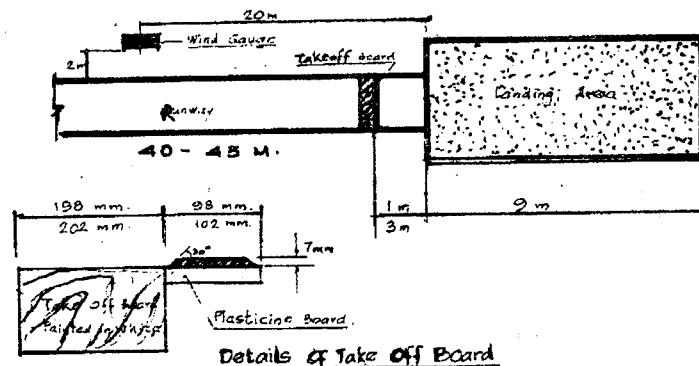
### திறன்கள்

- \* ஒடி அனுகூலம்
- \* மிதித்தெழுல்
- \* பறக்கை
- \* நிலம்படல்

பறக்கை நிலையிலேயே “பாய்ச்சல் முறை” வேறுபடுகிறது.

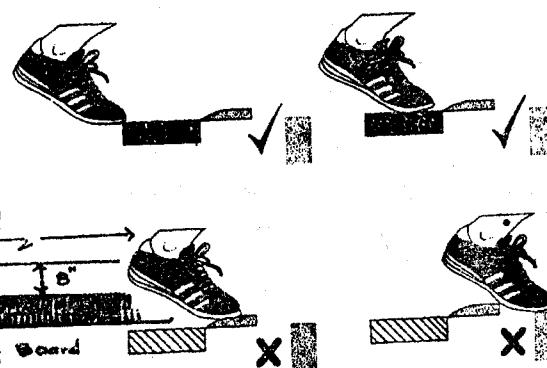
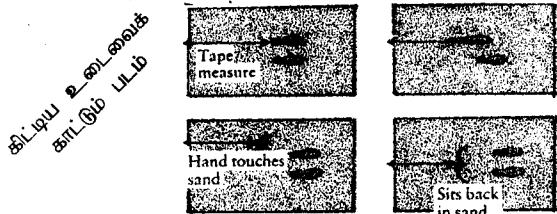
### விதிகள்

- \* ஒடு பாதையிலோ நிலம்படும் பிரதேசத்திலோ அடையாளமிட முடியாது.
- \* ஒடுபாதைக்கு வெளியே நடுவின் அனுமதியிடன் இரு அடையாளங்கள் இலாம்.
- \* கிட்டிய முழுத்தானத்தில் அளக்கப்படும்.
- \* அளவுப்பிரமாணங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



### வழக்கள்

- \* பாயும் போது அல்லது பாய முயற்சிக்கும் போது மிதிபலகைக்கு முன்னால் ஸ்பரிசித்தல்
- \* மிதிபலகைக்கு இருபுறங்களிலும் அல்லது மிதிபலகையின் முன்விளிம்பு நூர்கோட்டிற்கு முன்னால் மிதித்தல்.
- \* கரணம் அடித்துப் பாய்தல்
- \* நிலம்படும் வேளையில் குழிக்கு வெளியே இருமருங்கிலும் ஸ்பரிசித்தல்
- \* கிட்டிய உடைவிற்கு பின்னால் நடந்து வெளியேறுதல் (முதல் ஸ்பரிசம்)



### பயிற்சி முறை

- \* பயிற்சியின் போது தஸைநாள்கள் இழுபடவல்ல. அப்பியாசங்கள், உடலை உட்ணப்படுத்தவல்ல அப்பியாசங்கள் என்பனவும், பயிற்சியின் பின்பு உடல் தளர்வடையும் செயற்பாடுகளும் செய்வதில் கூடிய கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

### செயற்பாடு (i)

(இரிடத்தில் நின்று இருக்கால்களாலும் பாய்தல்)

- \* குழியின் நீளமான பகுதியில் மாணவர்களை நிறுத்தவும்
- \* இரு கால்களையும் அருகே வைத்த வண்ணம் நிற்க.
- \* கையை முன்னும் பின்னும் வீசி (பிள்ளையின் விருப்பிற்கு ஏற்ப) பாய்க.
- \* நிலம்படும்போது இரு கால்களையும் பயன்படுத்துக.
- \* நிலம்படும் போது இரு கால்களையும் முன்னே நீட்டி இருக்கக்கூடியும் முன்னத்தையும் கூடியளவு கால்களை ஞோக்கிச் செலுத்துக. இருக்கால்களும் நிலம்படும் சந்தர்ப்பத் திற்குச் சற்று முன்னே இரு கால்களையும் சற்று மிதித்து குதியின் மேல் இருக்க.

### செயற்பாடு (ii)

- \* குதிமட்டும் நிலத்தில் படும் வண்ணம் மிதித்தெழும்பாதத்தை முன்வைத்து உடற்பாரத்தை பின் காலில் செலுத்தி நிற்குக.
- \* உடற்பாரத்தை மிதித்தெழும் பாதத்திற்கு மாந்தி வேகமாக மிதித்தெழுல் சுயாதீன்காலின் தொடையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னே கொண்டு வருக.
- \* இரு கால்களையும் முன்னே நீட்டி, இருக்கால்களாலும் நிலம் படவும்.

### செயற்பாடு (iii)

- (ஒடிவந்து மிதித்தெழுந்து இரு கால்களையும் அகட்டி நிலம்படல்)
- \* 3 தொடக்கம் 5 கவடுகள் வரை ஒடி வந்து மிதித்தெழுவும்
  - \* சுயாதீன் காலின் தொடையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னே கொண்டு வருக.
  - \* இந்த உடல் நிலையைப் பேணியவன்னம் நிலம்படவும்.

### செயற்பாடு (iv)

- (ஒடி அனுசு மிதித்தெழுந்து இருகால்களினாலும் நிலம்படுதல்)
- \* 5 - 7 கவடுகள் வரையில் ஒடி மிதித்தெழுவும்.
  - \* சுயாதீன் பாத்தின் தொடையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னே கொண்டு வருக.
  - \* இரு கால்களையும் முன்னே நீட்டி இருகால்களாலும் நிலம்படவும்.

### செயற்பாடு (v)

- \* 11 - 13 கவடுகள் அளவில் மிதித்தெழும் பலகைக்குப் பின்னே அமையும் வண்ணம் ஓட்டத்தூரத்தை அளக்கவும்.
- \* ஒடத் தொடங்க வேண்டிய சரியான இடத்தை அறிக.
- \* அடையாளமிடப்பட வேண்டிய சுள்ளிகள்
  - \* மூற்புப்புள்ளி.
  - \* வேகத்தைக் கூட்டும் இடைப்புள்ளி.
  - \* மிதித்தெழும் பலகைக்கு 6 - 8 கவடுகள் முன்னே அடையாளமிடும் பகுதி.
  - \* இறுதிப்புள்ளி.
- \* இறுதிச் சில கவடுகளின் (rytham) ஒத்திசைவான் ஓட்டம்.
- \* சமனிலையைப் பேணவும்.
- \* முழங்கால்களா நன்றாக உயர்த்தி ஓடவும்.
- \* கிழக் முன்று கவடுகளும் வைக்கும் முறையாகவு.
- \* முதலாவது கவடு சாதாரணமானது.
- \* இரண்டாவது கவடு (கடைசிக்கு முன்னையது) இறுதிக் கவட்டைவிட நீளத்தில் சுற்றுக்கூடியது.
- \* கடைசிக் கவடு இரண்டாவது கவட்டின் நீளத்தைவிடச் சுற்றுக் குறைந்தது. சாதாரண கவட்டைவிடச் சுற்றுக் கூடியது.

### செயற்பாடு (vi)

(மிதித்தல் முறையினை முழுமையாகப் பயிலுதல்)

- \* 11 - 13 கவடுகள் அளவில் ஒடி அனுகுவதற்கு எடுக்கலாம்.

### தொங்கிப்பாய்தல் முறையில் பயிற்சி

#### செயற்பாடு 1

(உயர்மான பெட்டி ஒன்றின் மீது நின்று தொங்கிப்பாய்தல்)

- \* 45 செ.மீ உயர்மான பெட்டி ஒன்றின் மீது ஏறுதல்
- \* நிலம்படும் பிரதேசத்துள் பாய்தல்
- \* பறக்கை நிலையில் உடலை வில்போல் வைத்திருத்தல்
- \* நிலம்படும் போது இருகால்களாலும் நிலம்படுதல்

#### செயற்பாடு 2

(சில கவடுகள் ஒடி பெட்டிமீது மிதித்தெழுந்து பாய்தல் )

- \* 5 - 7 கவடுகள் அளவில் ஓடுதல்
- \* பெட்டியின் மீது மிதித்தெழும் பாத்தை மிதித்து மிதித்தெழல்
- \* நிலம்படும் பிரதேசத்தில் நிலம்படல்.

#### செயற்பாடு 3

(மிதித்தெழும் பலகையைப் பாவித்தல்)

- \* 7 - 9 கவடுகள் ஓடுதல்
- \* மிதித்தெழும் பலகையைப் பாவித்து முழுமையான நுட்ப முறையைப் பயிலுதல்

### முப்பாய்ச்சல்

#### முறைகள்

- (1) “நவ்யன்” முறை (Russion Method)
- (2) “பொலிஷ்” முறை (Polish Method)

#### திறன்கள்

- \* ஒடி அனுகுதல்
- \* கெந்துதல்
- \* மிதித்தல்
- \* பாய்தல்
- \* பறக்கை நிலை
- \* நிலம்படல்

#### விதிகள்

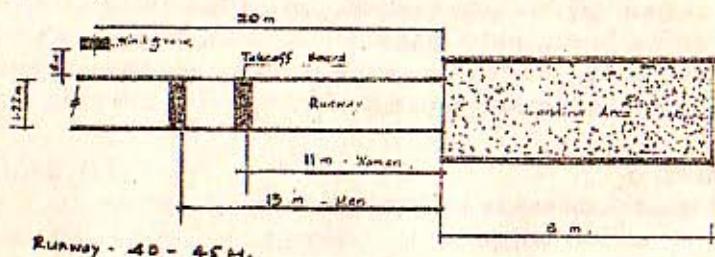
இந்நிகழ்ச்சியில் கெந்துதல், மிதித்தல், பாய்தல், என்ற மூன்று நிகழ்வுகளும் நிகழ்வின்றன. கெந்துதலும் மிதித்தலும் மட்டுமே நீளம் பாயும் நிகழ்ச்சியை விட வேறுபட்டுள்ளது. கெந்துதல், மிதித்தல் இவ்விரு நிகழ்வுகளும் ஒரே காலினால் செய்யப்படுகின்றது. வலது காலினால்

கெந்தினால் அதே காலைலே மிதித்து இடதுகாலால் இறுதிப் பாய்ச்சலைத் தொடர வேண்டும்.

- \* - மாக \* வலது - வலது - இடது
- \* இடது - இடது - வலது

இதனைத் தவிர ஏனைய விதிமுறைகள் யாவும் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி விதி முறைகளை ஒத்துதீடு.

- \* அளவுப் பிரமாணங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



#### வழுக்கள்

- \* கெந்துதலும் மிதித்தலும் வேறுபட்ட கால்களாக இருத்தல்
- \* நிலம்படும் பிரதோசத்திற்கு முன்னே போட்டியாளர் நிலம்படுதல் (நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்குரிய வழுக்கள் இதற்கும் பொருந்தும்)

#### யீற்றி முறை

- \* கெந்தி எழுவும், மிதித்தெழுவும் பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட வேண்டும். பொதுவாக நீளம் பாய்தலுக்கு அளிக்கும் பயிற்சிகளை இங்கே அளிக்கலாம். எனினும் விசேட அப்பியாசங்கள் இருகால்களுக்கும் அளிக்கப்படல் வேண்டும். சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கான (கால்களுக்கு) பயிற்சிகள் பொருத்தமானது. பாயும் தூரம் பொதுவாக பின்வருமாறு துமையும் 35% - 30% - 35%

- \* "நல்தயன்" முறை 39% - 30% - 31%
- \* "போலிஷ்" முறை 35% - 29% - 36%

- \* நீளம் பாய்தலைவிட முப்பாய்ச் சில் செயற்பாடுகள் கூடுதலாக இருந்தபோதிலும் இயக்கப்பட்ட உயிரியல் நீதியாக பார்க்கும் போது நீளம் பாய்தலில் கிணை மீ கம் சடுதியாக குத்து வேகத்திற்கு மாற்றப்படுகின்றது. ஆனால் மீப்பாய்ச்சலில் படிப்படியாகவே மாற்றப்படுகின்றது.

#### உயரம் பாய்தல்

##### முறைகள்

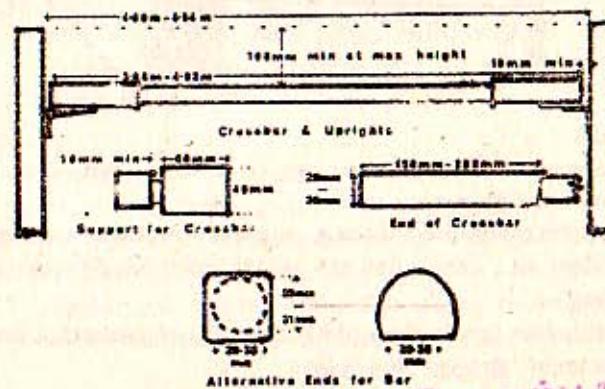
- \* கத்தரிப்பாய்ச்சல்
- \* மேலைப்புறஞகை
- \* கீழாத்தேய வெட்டுப்பாய்ச்சல்
- \* ஸ்ட்ராடல் முறை
- \* பொஸ்பெரி முறை
- Sisseor
- Western role
- Eastern cut off
- Straddle
- Fosbury Flop

##### திறன்கள்

- ஓடி அணுகுதல்
- மதித்தெழுல்
- குறுக்குக் கஷபத்தைத் தாண்டுதல்
- நிலம்படுதல்

##### வீதிகள்

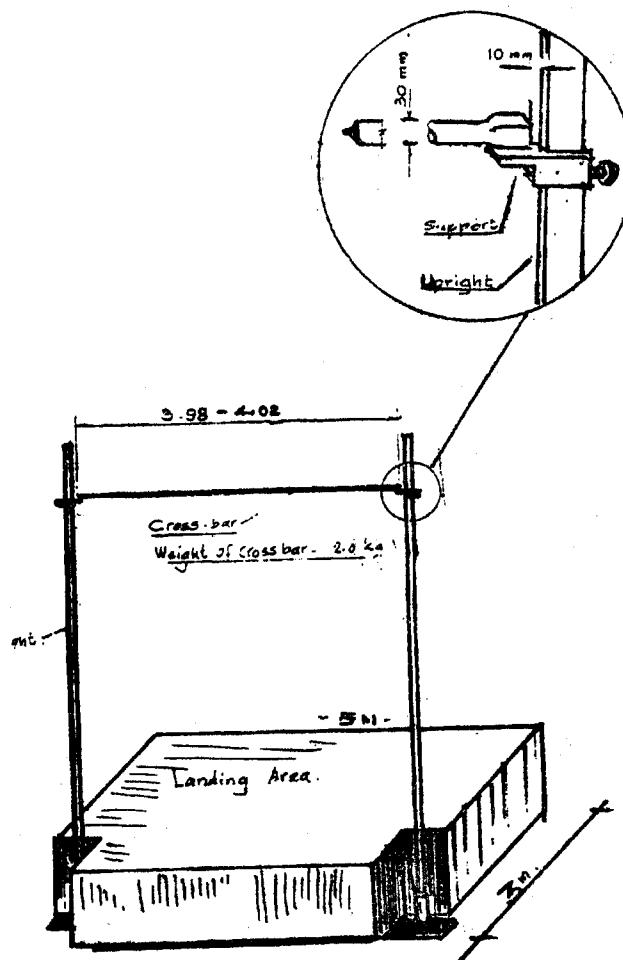
- \* ஆரம்ப உயரத்தை பிரதமநடவர் அறிவித்தல் வேண்டும்.
- \* ஒரு போட்டியாளர் மட்டும் பாயும் வேலையில் 2 செ.மீற்றர்க்கு குறையாமல் உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- \* கூட்டு நிகழ்ச்சியில் 3 செ.மீற்றர் உயரம் தொடர்ச்சியாக உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- \* ஒரு காலை மிதித்தெழுல் வேண்டும்.
- \* ஒவ்வொர் புதிய உயரமும் அளக்கப்படல் வேண்டும்.
- \* ஒட்டப்பாதை 15மி - 20மி வரையிலானது
- \* போட்டியாளர் ஒருவர் எவ்வேலையிலும் தான் அந்த உயரத்தைப் பாயலில்லை என அறிவிக்கலாம்.
- \* அளவுப்பிரமாணங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



HIGH JUMP UPRIGHTS AND CROSS-BAR

குறுக்குப் பாய்தல் முறை

நடவடிக்கை



#### ஈழுக்கள்

- \* போட்டியாளர் பாய்ந்த பின்பு குறுக்குக்கம்பம் விழப் போட்டியாளர் காரணமாக இருந்தால்.
- \* நிலம்படும் பிரதேசத்தை அல்லது குறுக்குக் கம்பம் வைக்கப்பட்டிருக்கும் நேர்கோட்டை, CROSS - Bar ஐத் தாண்டமுதல் ஸ்பரிசித்தல் அல்லது தாண்டுதல்.
- \* போட்டியாளர் ஒருவர் தொடர்ச்சியாக மூன்று எத்தனங்களில் தவறினால் போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவர்.

#### பயிற்சி முறை

மாணவர்களுக்கு ஸ்ரெடில் முறைப்பாய்ச்சல் பொருத்தமானது எனக் கருதப்படுகிறது. பொஸ்பெரி முறை மிகச் சிறந்த முறையாக சர்வதேச ரீதியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. எனிலும் பாடசாலைகளில் உள்ள வளங்களைக் கருத்தில் கொண்டு ஸ்ரெடில் முறையே 10ம் 11ம் ஆண்டு மாணவர்களுக்கு பயிற்சிக்காக அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. வளங்கள் இருப்பின் பொஸ்பெரி முறையைப் பழக்கலாம்.

#### ஸ்ரெடில் முறைக்கான பயிற்சி

##### செயற்பாடு 1

- \* சுயாதீன் காலை பின்னே வைத்து உடற்பாரத்தைப் பின் காலுக்குச் செலுத்துக.
- \* உடற்பாரத்தை முன்காலுக்கு மாற்றி சுயாதீன் காலை முன் நோக்கி வீசக்.
- \* முன்னோக்கி வீசிய காலை உயரவும் வீசக்.

##### செயற்பாடு 2

- \* சுயாதீன் காலை முன்னே வைத்து உடலின் பாரத்தை பின்காலில் செலுத்தி நிற்க.
- \* மிதித்தெழும் காலை முன்னேவைத்து, கைகளை வீசி சக்தியைப் பெற்று, சுயாதீன் காலை முன்னோக்கியும், உயரவும் வீசக்.

##### செயற்பாடு 3

(குறைவான உயரத்தைத் தனிக்காலால் பாய்க.)

- \* 30 செ.மீற்றர் அளவு உயரத்தில் குறுக்குச் சட்டத்தை வைக்குக.
- \* குறுக்குச் சட்டத்திற்குச் செங்குத்தாக 5 கவுடுகள் தூரத்தில் நிற்குக.
- \* 5 கவுடுகள் தூரம் ஓடி இரு கைகளையும் வீசவதன் மூலம் பெறும் சக்தியை உபயோகித்து சுயாதீன் காலால் முன்னோக்கியும் உயரத்துக்கும் வீசி குறுக்குச் சட்டத்தைப் பாய்க. மிதித்தெழும் பாதத்தால் நிலம்படுக.

##### செயற்பாடு 4

(குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடப்பதற்கான பயிற்சி)

- \* குறுக்குச் சட்டத்தின் மீது உடல் நிலை கொள்ளும் முறையில் தளத்தில் செய்க.
- \* மிதித்தெழும் காலை முழங்காலில் மதித்து காலைத் திருப்பி உடலை மல்லாந்த நிலைக்குத் திருப்புக.

### செயற்பாடு 5

(நிலத்தை அடைத்தலுக்கான பயிற்சி)

மேற்குநிப்பிட்ட செயற்பாடுகளைச் செய்தபின்பு உடலினால் நிலம்பட்ட உடனேயே வெளிப்பக்கமாக உடல் நிலை கொள்ளும் வண்ணம் உடலைச் சுழற்றுக்.

### செயற்பாடு 6

(காலை வீசி குறுக்குச் சட்டத்திற்கு மேலால் பாய்தல்)

- \* 30 செ.மீற்றர் அளவு உயர்த்தில் குறுக்குச் சட்டத்தை வைக்குக்.
- \* சுயாதீன காலைப் பின்னே வைத்து உடற்பாரத்தை சுயாதீன காலுக்குச் செலுத்தி நிற்குக்.
- \* உடற்பாரத்தை முன்காலுக்கு மாற்றி சுயாதீன காலைக் குறுக்குச் சட்டத்தை நோக்கி வீசக்.
- \* மிதித்தெழும் காலை குறுக்குச் சட்டத்தை நோக்கி வீசக்.
- \* மிதித்தெழும் காலை குறுக்குச் சட்டத்தை நோக்கி மடித்து இடுப்பு மூடில் சுழற்றிக் குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுகே.

### செயற்பாடு 7

(இடி அனுகுதல், மிதித்தெழும், குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடத்தல் நிலம்படல் ஆகியவற்றை இணைத்துச் செயற்படல்)

- \* குறுக்குச் சட்டத்தை 30cm உயர்த்தில் ஆயுத்தம் செய்க்.
- \* குறுக்குச் சட்டத்திற்குச் சரிவாக நிற்க.
- \* ஒடிவந்து மிதித்தெழுந்து முறையாக நிலம்படுகே.

### செயற்பாடு 8

- \* கடைசியாக வைக்கும் மூன்று கவடுகளை ஆயுத்தம் செய்க்.
- \* முதலாவது கவடு சாதாரண கவட்டைவிடச் சுற்று நீள்மாக வைக்குக்.
- \* இரண்டாவது கவட்டை, முதலாவது கவட்டைவிட குறுகிய கவடாக வைக்குக்.

(இறுதிக் கவட்டில் குதி நிலம்படுதல், இருகைகளையும் உடலின் பக்கங்களுக்குக் கொண்டு செல்லல், உடல் பின்பக்கம் சரிதல், என்பன தொடர்பாக கூடிய அவதானம் செலுத்துக்.

### செயற்பாடு 9

மிதித்தெழுதலுக்காக குறுக்குக்கம்பத்திற்கு  $35^{\circ}$  -  $40^{\circ}$  அளவில் சரிவாக ஒடி முழுத்திறன்களையும் ஒன்று சேர்த்துப் பாய்தல்.

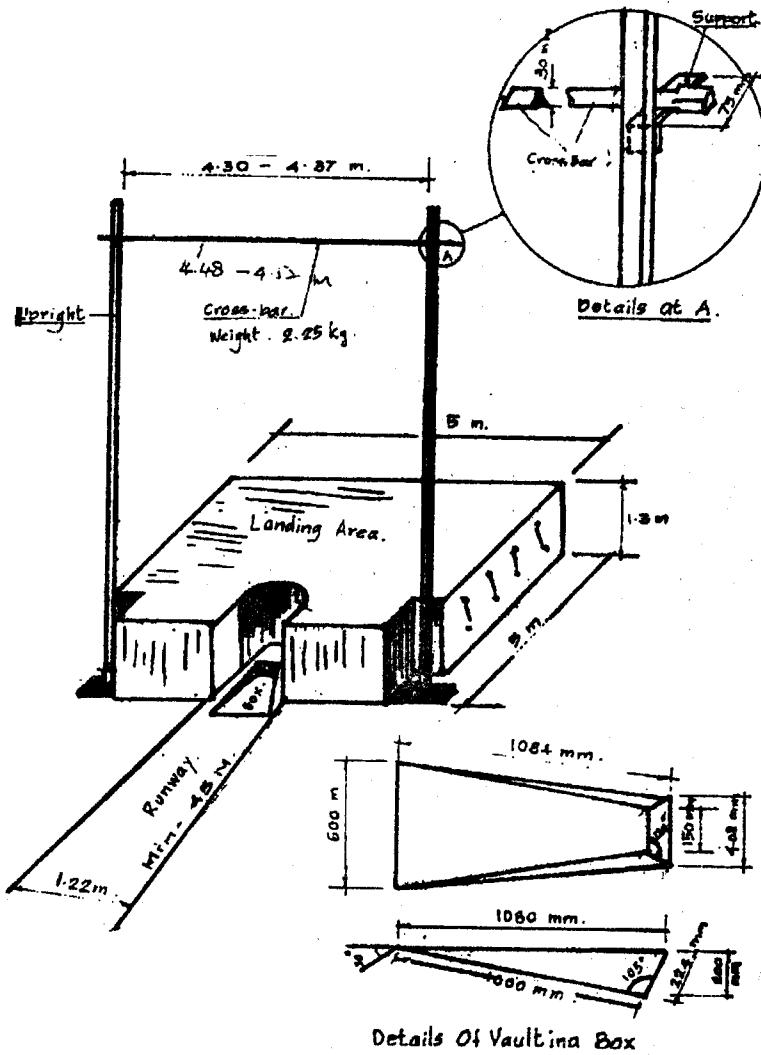
### கோலூன்றிப் பாய்தல்

#### திருவிகள்

- \* கோலூடன் ஓடி அனுகுதல் (Approach)
- \* கோலை ஊன்றுதல் (plant)
- \* உந்தி எழல் (take off)
- \* உட்பிரவேசம் (Penetration)
- \* பின்வந்து முன்செல்லல் (rock back)
- \* நினைதல் (stretch)
- \* திரும்புதல் (turn)
- \* குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடத்தல்

#### விதிகள்

- \* ஒருவர் மட்டும் தொடர்ந்து பாய்வதாயின் 5 செ.மீற்றருக்குக் குறையாது உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- \* கூட்டு நிகழ்ச்சிகளில் போட்டி முழுவதும் 10 செ.மீற்றர் உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- \* குத்துக்கம்பங்களை (uprights) ஒடுபொதையின் திசைக்கு 40 செ.மீற்றரும், மெத்தையின் பக்கம் 80 செ.மீற்றரும் இடம் பெயர்த்தலாம்.
- \* இதனை, உயர்த்திற்கான அவரது முதல் எத்தனத்திலேயே கோருதல் வேண்டும்.
- \* வீரருக்கு ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் 2 நிமிட நேரத்துள்ளேயே பாய்ச்சல் உட்பட இது செய்து முடிக்கப்பட வேண்டும்.
- \* விரல்களைச் சேர்க்கவோ அல்லது பன்றேஜ் இடவோ முடியாது (காயம் இருப்பின் பரிசீலிக்கப்படும்)
- \* எத்தனங்களின் போது ஊன்றிப்பாயும் தடி (pole) முறிந்தால் அது ஒரு எத்தனமாகக்கருதப்பட மாட்டாது.
- \* சொந்தக் கோல் (Pole) பாவிக்க அனுமதிக்கப்படும்.
- \* உரிமையாளரின் அனுமதியின்றி அவரது சொந்த கோலை இன்னொருவர் பாவிக்க முடியாது.
- \* கோல் கண்ணாடி இழையிளாலோ, அல்லது எப்பொருளினாலோ விரும்பிய அளவுகளில் ஆக்கப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அதன் பிரப்பு மாமளப்பானதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- \* ஊன்றி எழும்பிய பின்பு இக்கோலானது குத்துக்கம்பங்களிலோ, அல்லது குறுக்குக்கம்பத்திலோ விழுவதை யாரும் தடுக்கக்கூடாது.
- \* கோலின் உறுதியான பிடிமானத்தைப் பெறுவதற்காக உரிய படிடர் முதலியவற்றைத்தவலாம்.
- \* படத்தில் அளவீடுகள் யாவும் தரப்பட்டுள்ளன.
- \* உயரம் பாய்தலுக்கான ஏணை விதிகள் இங்கும் பொருந்தும்.



#### அழுக்கள்

- \* நிலத்தைவிட்டு ஊன்றி எழுந்த பின்பு மேலே பிடித்த கைக்கு மேலே கீழே பிடித்த கையால் மாறிப்பிடித்தால்.
- \* மேலே பிடித்த கை பிடித்த இடத்தைவிட்டு மேலே சென்றால் உயரம் பாய்தலுக்கு உரிய விதிகள் இங்கும் பொருந்தும்.

#### எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* போடுதல்</li> <li>* குண்டு</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* எறிதல்</li> <li>* தட்டு</li> <li>* ஈட்டி</li> <li>* சம்மட்டி</li> </ul> |
|---|--|
- எறிதல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொதுவான விதிகள்**
- \* உபகரணம் முழுமையாகக் கோணச் சிறையுள் விழ வேண்டும்.
  - \* கோணச் சிறையுள் விழுந்து வெளியே சென்றால் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.
  - \* கோணச்சிறையை அடக்கும் கோடுகள் குறித்த பாகைக்குள் அடங்க மாட்டாது
  - \* வரையிப்படும் சகல கோடுகளும் மைதானத்துள் அடங்குவதாகக் கருதமாட்டாது.
  - \* இரு விரல்களை அல்லது கூடிய விரல்களை இணைக்கலாகாது, பன்னோட்டி சுற்றி முடியாது. காயங்கள் இருப்பின் பரிசீலிக்கப்படும்.
  - \* சம்மட்டி தலைர்ந்த ஏனைய நிகழ்ச்சிக்கட்டு கையுறை பாவிக்க முடியாது. கையுறையும் விரல்கள் தெரியும் வண்ணம் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.
  - \* முள்ளந்தண்டின் பாதுகாப்பிற்காக இடுப்புப்பட்டி அணியலாம்.
  - \* பறக்கை நிலையில் உபகரணம் உடைந்தால் மீள ஓர் எத்தனம் வழங்கப்படும்.
  - \* உராய்விற்காக கைகளுக்குப் பொருத்தமானவற்றைத் தடவிக் கொள்ளலாம்.
  - \* எறிந்த அல்லது போட்ட பின்பு வட்டத்தின் பின் பாதியாலேயே வெளியேற வேண்டும். ஈட்டி எறிதலில் வளைகோட்டுடன் நீட்டப்பட்ட பக்கக்கோடு கவனிக்கப்படும். வெளியில் வைக்கும் முதல் ஸ்பரிசமே கவனத்திற்க கொள்ளப்படும்.
  - \* உபகரணம் விழ முன்பு வட்டத்தை அல்லது அவ்விடத்தை விட்டு வெளியேறலாகாது.
  - \* கோடுகளில் அல்லது கோடுகளுக்கு முன்னே எறியும் வேளையில் ஸ்பரிசிப்பது அல்லது கோட்டிற்கு முன்னே ஸ்பரிசித்தலாகாது.

#### குண்டு போடுதல்

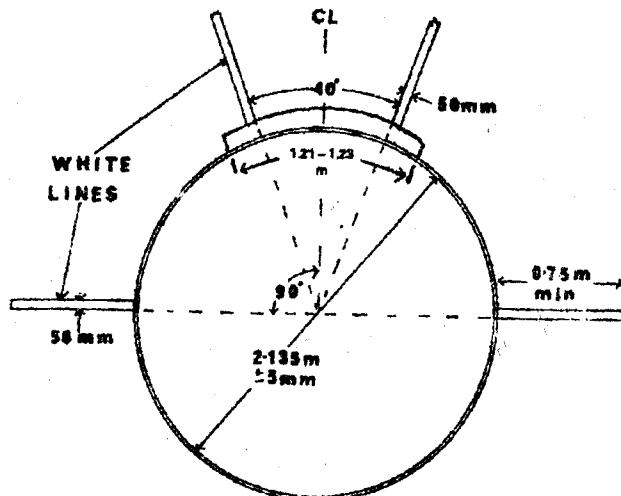
- (1) நின்று போடுதல்
- (2) “இ பிறே” யின் முறை (வழுக்கி)
- (3) சுழன்று போடுதல்

### திருங்கள்

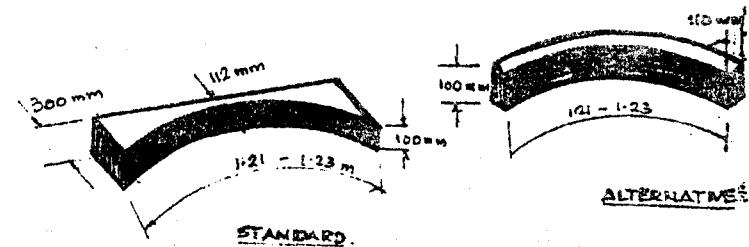
- (1) முன் ஆயத்தம்
  - \* குண்டைப் பிழித்தல்
  - \* குண்டுடன் நிற்றல்
- (2) வழக்குதல் / சம்மதல்
- (3) குண்டைத் தள்ளுதல்
- (4) நிலை பெறல்

### விதிகள்

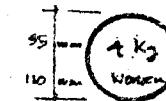
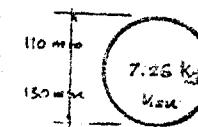
- \* வட்டத்துள் இருந்தே குண்டைப் போட வேண்டும்.
- \* நிலையான நிலையில் இருந்தே போட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- \* நிறுத்தற் கட்டையின் உள் விளிம்பிலும், இரும்பு வளையத்தின் உள் விளிம்பிலும் ஸ்பரிசிக்கலாம்.
- \* ஒரு கையாலேயே குண்டு போடப்பட வேண்டும்.
- \* தாடையின் கீழும் கழுத்தில் பட்டும் படாமலும் குண்டைத் தாங்கி தோள்ப்பட்டையின் நேர் கோட்டிற்குப் பின்னால் செல்லாதவாறு குண்டைத் தள்ளுதல் வேண்டும்.
- \* கிட்டிய முழுத் தானத்தில் அளத்தல் வேண்டும்.  $U + m$  மீ. 27.5 செ.மீ = மீ. 27ச.மீ / 6.27மீ
- \* ஒருவருடைய எத்தனம் நிறைவு பெற்றதும் உபகரணம் எடுத்து வரப்பட வேண்டும். எறியலாகாது.
- \* நிலம்படும் பிரதேசம் குண்டு விழுந்த அடையாளத்தைத் தெளிவாகக் காட்டும் தன்மை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.
- \* மைதான உபகரண அளவுப்பிரமாணங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



LAYOUT OF SHOT CIRCLE



DETAILS OF STOP BOARD.



Details of shot.

### பயிற்சி

#### செயற்பாடு 1

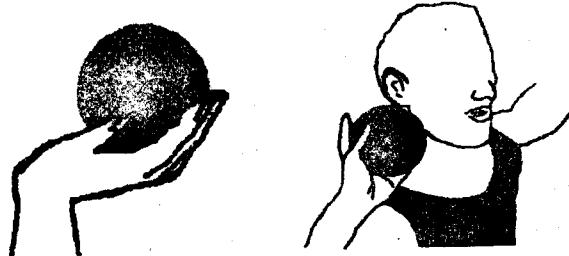
##### குண்டைப் பஷ்சயமாக்குதல்

- \* குண்டை இரு கைகளாலும் நன்றாக அளையவிடவும்.
- \* கைக்குக்கை குண்டை மாற்றுக்.
- \* குண்டை உடம்பைச்சுற்றி எடுக்குக்.
- \* தலைக்கு மீலே கைகளை முழுமையாக நீட்டிக் குண்டைக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்
- \* உற்றைக் கையில் குண்டை, நிலத்தில் விழவிட்டு, நிலம் படுமுன் பிழித்தல்.  
(மேலே தரப்பட்டவை உதாரணங்கள் மட்டுமே இது மாதிரியான செயற்பாடுகளை இன்னும் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.)

### செயற்பாடு 2

#### குண்டை முறையாகப் பிடித்தல்

- \* விரல்களின் அடிப்பகுதியில் குண்டைத் தாங்கிப் பிடிக்குக.
- \* பெருவிரல் சின்னவிரல் என்பன முன்னேயும் மற்ற மூன்று விரல்களும் குண்டைத்தாங்கும் வண்ணமும் பிடிக்குக.



- \* நிலத்தில் இருந்து குண்டை விரல்களால் மட்டும் எடுத்து குண்டை நிமிர்த்தும் போது அது விரல்களின் அடிப்பகுதியில் தங்கும்.
- \* விரல்களைக் கோப்பை (cup) வடிவில் வைத்திருக்குக.

### செயற்பாடு 3

#### குண்டை முன்னே தன்மூலதல்

- \* முழங்கைகள் வெளிநோக்கி இருக்கும் வண்ணம் கைகளால் குண்டை நெஞ்சுக்கு நேரே பிடிக்குக.
- \* சமநிலையைப் பேணிய வண்ணம் கால்களை தோள்ளுட்டு அகலத்திற்கு வைத்த வண்ணம் நிற்குக.
- \* முழங்காலை நிமிர்த்தி உயரும் வேளை கைகளால் குண்டை முன்னோக்கித் தள்ளவும் குண்டை விடும் போது நுனிக்கால்களுக்கு வரவும்.
- \* மனிக்கட்டு, விரல்கள் என்பவற்றின் உச்ச பாவனையைப் பெறுக.
- \* குண்டை உயர்த்தி அனுப்ப வேண்டிய உயரத்தில் கயிற்றைக் கட்டவும்.
- \* உயரம் தூரம் என்பவற்றை நிலமைக்கேற்ப நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம்.

### செயற்பாடு 4

#### குண்டை முறையாகத் தாங்கி முன்னே தன்மூலதல்.

- \* உடற்சமநிலையைப் பேணியவண்ணம், போடும் திசையைப் பார்த்து நிற்குக.
- \* குண்டை முறையையாகத் தாங்குக.
- \* முழங்காலை மடித்து உடலைக் கீழ்நோக்கித் தாழ்த்துக.
- \* முழங்காலை நிமிர்த்தி நுனிக்காலுக்கு வரும் போது குண்டை முன்னோக்கித் தள்ளுதல்.

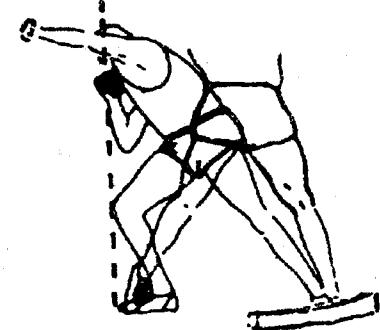
### செயற்பாடு 5

- \* உடலை வீசும் திசைக்குத் 90°க்கு திரும்பி நிற்குக.
- \* இந்நிலையில் நின்று இடுப்பை வீசும் திசைக்குத் திருப்பி நான்காவது செயற்பாட்டினைத்தொடர்க

### செயற்பாடு 6

#### சக்தி நிலையில் நின்று தன்மூலதல் (Power Possession)

- \* நாடி, முழங்கால், நுனிக்கால் என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் அமையும் வண்ணம் நிற்குக.
- \* ஜங்தாவது செயற்பாட்டைத் தொடர்க.
- \* chine - Knee - Toe என்பன ஒரே நேர் கோட்டில் அமையும்.
- \* இப்பாடத் தில் இதனைக் காணலாம்.



### செயற்பாடு 7

- \* வழுக்குதல், சுழலுதல் போன்ற செயற்பாடுகளை 11 ஆம் ஆண்டினர்க்கும், குண்டு போடும் நிகழ்ச்சியைப் போட்டிக்காக பழுகுபவர்களுக்கும் பயின்றுவிக்கலாம்.
- \* இங்கே கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்.
- \* பாதங்களின் செயற்பாடு
- \* இடுப்பு, முன்டம் என்பவற்றின் நிலை அசைவுகள்
- \* உடல் கோணச்சிறைப்பக்கம் திரும்பி குண்டைத் தள்ளும் வேளையில் சுயாதீன கை, முழங்கையில் மடிக்கப்பட்டு தோள்ளுட்டு நேராக இருக்கப்பட வேண்டும். (Brace Lock)
- \* குண்டைத் தாங்கும் புறம் முழுமையாகக் கோணச் சிறையை நோக்கித் திரும்பு முன்பாக முழங்கை நீளும், உயரவும் தொடங்கும்.

#### தூரங்கை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள்

- \* விடுகைக் கோணம்
- \* விடுகை வேகம்
- \* விடுகை உயரம்
- \* புவியிரப்பு
- \* வளித்தடை
- \* உராய்வு

### வேகத்தைக் கட்டுவதற்காகக் கவனிக்க வேண்டியவை.

- \* உபகரணத்துடனான பயணப்பாலத்தையுக் கட்டுதல்
- \* தசைகளின் நெகிழும் தன்மை
- \* நரம்புத் தசை ஒத்திசைவு
- \* தசைகளின் பிரத்திமை (Tension)
- \* பெரிய, சிறிய தசைகளின் இயக்கம்
- \* உபகரணத்துக்கும் கொடுக்கும் விசை
- \* அவைவங்களின் ஒத்திசைவு
- \* ஒட்டு / வழுக்குதல் / சுழலுதல் வேளைகளில் முறையையும், ஒத்திசைவும்.

மேற்காட்டிய காரணிகள் எழியும் நிகழ்ச்சிகள் யாவற்றுக்கும் போருந்தும்.

### தட்டெந்தல்

#### முறைகள் :

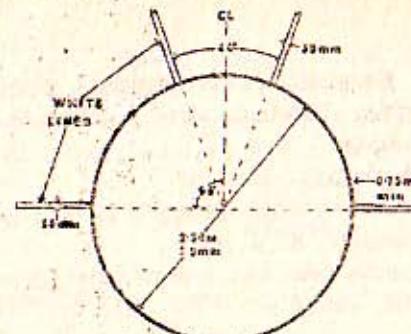
- \* நின்று ஏற்றல்
- \* கற்று ஏற்றல்

#### இறைகள் :

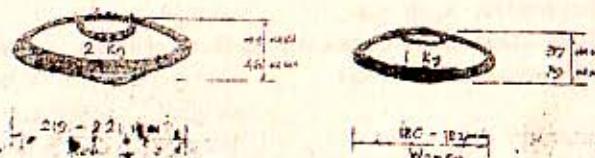
- \* தட்டைப்பிடித்தல்
- \* தட்டுடன் சுழலுதல்
- \* தட்டை ஏற்றல்
- \* நிலை பெறல்
- \* ஊசல் (Swing), திரும்புதல், (Turn) ஏற்றல் ஆகிய திறன்களோ இப்போ இந்திகழ்ச்சியில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

#### விதிகள்:

- இரண்டு கைகளால் ஏற்றநாலும் பிளையில்லை. ஆணால் தூரத்திற்கு ஏறிய முடியாதென்பதால் இதை யாரும் செய்வதில்லை.
- \* இங்கு 10 ஸூப் இல்லை ஆனால் பாதுகாப்புக் கூடு உண்டு.
- \* அளக்கும் போது கிட்டிய இரட்டைத் தானத்திலேயே அளக்க வேண்டும். உடம் 30மீ 21 $\frac{1}{2}$ , செ.மீ எனில் 30மீ 20செ.மீ / 30.20 மீ என்று அளாத்தல்.
- \* தட்டை வைத்திருக்கும் முறை பற்றி விதியில் எதுவும் கூறப்படவில்லை.
- \* மைதானம், உபகரண அளவுப் பிரமாணங்கள் என்பன படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



AYOUT OF DISCUS CIRCLE.



#### பயிற்சி:

##### செயற்பாடு 1:

##### தட்டைப்பிடிசெய்யாக்கல்:

- \* தட்டை நவ்ராக முளையவிடுக.
- \* கூகவிரல் இறைகளில் தங்குமாறு தட்டைப்பிடிக்குக்.
- \* உள்ளங்கைவிளி அடிப்பாகத்தில் தட்டைத் தாங்க விடுக.
- \* பெருவிரல் நட்டுள்ளில் படிந்திருக்கும்.
- \* இவ்வராக பிரத்துவங்களும் கையை வளியில் ஊசலாட்டுக் (swing).
- \* இதே போல இக்கையைப் பல்வேறு திசைகளுக்கும் தட்டு விழா வண்ணப் பிக்கு.
- \* உடலைச்சுற்றி வீரும்பிவாறு தட்டைச் சுற்றுக்.



### செயற்பாடு 2

- \* கட்டு விரலின் இறையால் தட்டைச்சழற்றி 1 மீற்றர் 1/2, ஏற்று உயரத்திற்கு ஏறிந்து பிழக்கவும். விரல் உள்ளோக்கி திடுபட தட்டு வெளிநோக்கிச் சுழலும்
- \* இதே முறையில் நிலத்தில் உருட்டுக்.
- \* தனக்கு முன்னே 4 - 5 மீற்றர் தூரத்தில் தட்டு விழுந்து உருள வண்ணம் இம்முறையில் உருட்டுக்.
- \* தட்டுன் பயண முடிவில் குடைக்காம்பு போல் வளைந்து வரும் வண்ண இச்செயற்பாட்டைச் செய்க்.

### செயற்பாடு 3

- \* இதே முறையில் நிலத்தில் உருட்டுக்.
- \* தனக்கு 4.5 மீற்றர் தூரத்தில் தட்டு விழுந்து உருளும் வண்ணம் இம்முறையில் உருட்டுக்.
- \* தட்டுன் பயண முடிவில் குடைக்காம்பு போல் வளைந்து வரும் வண்ணம் இச்செயற்பாட்டைச் செய்க்.

### செயற்பாடு 4

- \* தோர்மட்ட அகலத்தில் கால்களை வைத்து தட்டுள்ள கையை உடலுக்கு வெளியே முன்னே பின்னே நன்றாக விக்க.
- \* கை பின்னே போகும்போது தட்டு நாழ்ந்தும் முன்னே வரும்போது கை உயர்ந்தும் இருத்தல் வேண்டும்.
- \* கைகளை நன்றாக வீசி நட்டு எறிக்.
- \* முழங்கால்களைச் சந்திய முறை நின்று இச்செயற்பாட்டைச் செய்து, முழங்கால் உயரும் வேளையில் தட்டைக் கைவிடுக்.



Swings



- \* 180°, 360°, 540° கழன்று எறியும் பயிற்சினை ஆண்டு 11 இல் பயிற்றுவது பொருத்தமாகும்
- இவ்வேளை தனிக்காலால் சுழலுதல், உடம்பின் சமீதிலையைப் பேணல், ஒத்திசைவு, விரைவு, என்பவை தொடர்பாக அவதானம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

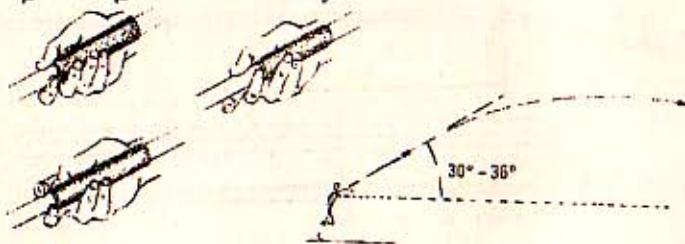
### ஸ்டடி ஏற்துல்

#### முறைகள்

- \* ஏறியும் முறை ஒத்ததே. தூணால் ஸ்டடியைப் பிடிக்கும் முன்று முறைகள் உண்டு.
  1. அமெரிக்கன் முறை.
  2. பின்லாந்து முறை.
  3. குதிரை லாடன் முறை.

#### திறன்கள்

- \* ஸ்டடியைப் பிடித்தல்
- \* ஓடி அணுகுதல். Approach
- \* 5 கவடு முறை. 5 steps.
- \* செலுத்துதல். Drive
- \* ஏற்துல். Throw
- \* நிலைபெறல். Recovery.

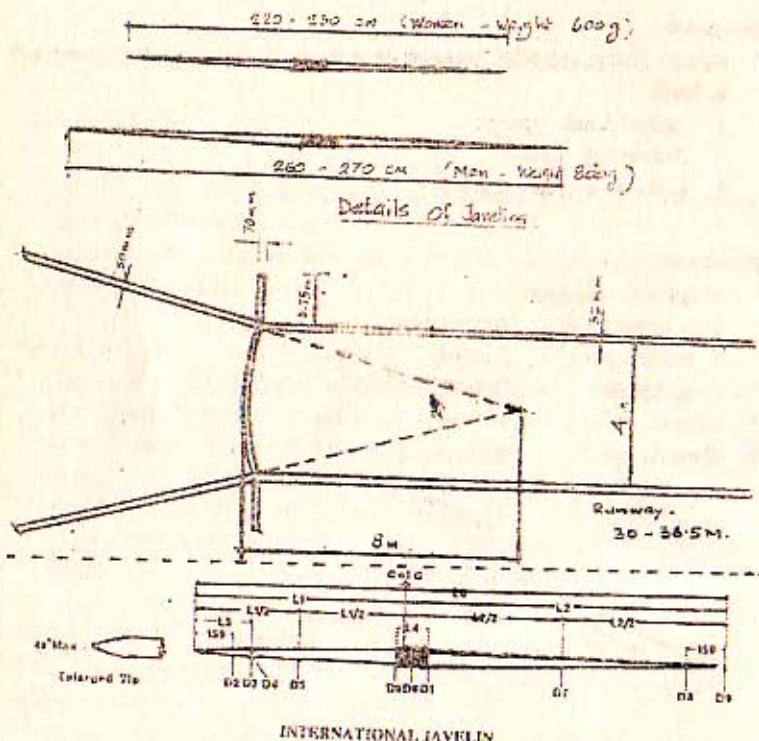


#### விதைகள்

- \* ஸ்டடியைத் தடையிலேயே (Grip) பிடிக்க வேண்டும்.
- \* தோருக்கு மேலாக எறியப்பட வேண்டும்.
- \* ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட முறைகளினாலேயே பிடிக்க வேண்டும்.
- \* ஸ்டடியின் தலையே முதலில் நிலம்படுதல் வேண்டும்.
- \* எறிகின்ற வேளையில் முன்னே உள்ள வளைகொட்டல் முட்டவோ அதற்கு முன்னால் ஸ்பரிசிக்கவோ ஆகாது.
- \* ஸ்டடி முழுமையாக கையைவிட்டு விலத்தும் வரை நிலம்படும்

பிரதேசத்திற்கு பிள்ளற்றத்தைக் காட்டலாகாது.

- \* சுட்டிய திரட்டை முழுத்தாளக்குதில் அளக்கப்படும். உடல் 30மி 87% செ.மி = 30மி 86.0ச.மி / 30.86 மீற்றர்
- \* அளவுப்பிரமணாங்கள் மாவும் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



Lengths (all dimensions mm)

Serial	Detail	Men		Women	
		Max	Min	Max	Min
10	Overall	270	260	230	220
11	Tip to G	160	90	90	80
112	Head	53	45	40	35
12	Tip to C of G	180	150	150	125
120	Head L	80	70	70	65
13	Head	33	25	22	20
14	Grip	10	10	10	10

Diameters (all dimensions mm)

Serial	Detail	Men		Women	
		Max	Min	Max	Min
00	At front of grip	30	25	25	20
01	At rear of grip	30	25	-	20
02	15cm from tip	6.00	-	6.00	-
03	At rear of head	-	-	-	-
04	Immediately before head	-	0.75	-	0.25
05	Half way to C of G	0.9-1.0	-	0.9-0.95	-
06	Grip	0.0-1.5	-	0.0-1.5	-
07	Half way to C of G	-	0.00	-	0.00
08	10mm from tip	-	0.00	-	0.10
09	At tip	-	35	-	35

## பயிற்சி

### செயற்பாடு 1

சுட்டியைப் பரீசெய்யாக்குதல்

- \* சுட்டியை அளையாயிடில்.
- \* சுட்டியை விரும்பியவாறு பிடித்த வண்ணம் ஓவ்வொர் பூரங்களுக்கும் சரிதல்.
- \* கால்களுக்கடாக, தலையைச் சுற்றி, உடலைச் சுந்தி விரும்பியவாறு சுட்டியை எடுக்குக.
- \* நாங்கிகிக்கப்பட்ட முறைகளில் தனக்கு இவையான முறையில் சுட்டியைத் தடைப்பில் (Grip) பிழித்துப் பழகுக.
- \* ஒள்ளங்கை கால்வாயில் சுட்டி படிதல் வேண்டும்.

### செயற்பாடு 2

நின்று சுட்டியை ஏற்றுதல்

- \* தோள் முட்டகலத்திற்குக் கால்களை வைத்து வண்ணம் ஏற்படுத் திசையைப் பார்த்து நிற்றால்.
- \* சுட்டியின் தலை சுற்று நிலத்தை நோக்கியவாறு இருக்கும் வண்ணம் தலைக்கு மேலே பிடிக்குக.
- \* 3-4 மீற்றர் நூரத்தில் சுட்டி விழும் வண்ணம் குத்தி ஏற்க.

### செயற்பாடு 3

முன்னையை நிலையில் நிற்குக.

\* உடலைப் பின்பறும் சுற்று வில் வடிவில் வளைக்குக.

\* உடலை முன்னே கொண்டுவந்து, சுட்டியை 10 - 15 மீற்றர் தூரத்திற்கு ஏற்றல்

### செயற்பாடு 4

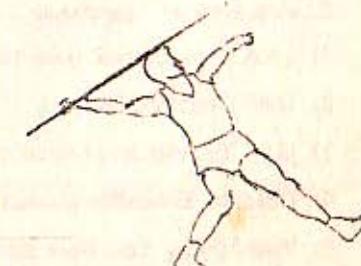
\* 60 - 90 செ.மி இடைவெளியில் கால் களை முன் பின் னாக வைக்குக.

\* உடற்பாரத்தைப் பின்காலுக்குச் செலுத்துக

\* ஏற்பிழும் போது முன் காலுக்குப் பாரத்தை மாற்றுக.

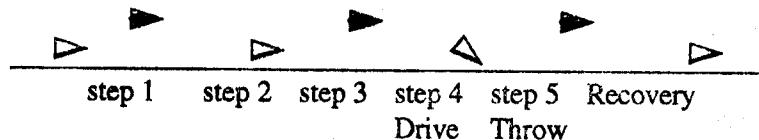
\* 90° உடலைத்திருப்பி நின்று 1/4 வட்டம் நிருப்பி சுட்டியை ஏற்க.

\* சக்தி நிலையில் நின்று சுட்டியை ஏற்க.



சக்தி நிலை

11 ம் ஆண்டில் ஒடி அணுகும் முறையில் முன்று கவடுகள் முறை என்பவற்றைப் பயிற்றுவிக்கலாம். வேகம் அதிகரித்தல் தொடர்பாக குண்டு போடுதல் தலைப்பின் கீழ் தரப்பட்ட காரணிகளை வாசிக்குக்



### சம்மட்டி ஏறிகை

இலங்கையில் பாடசாலை மட்டங்களிலோ, தேசிய பாடசாலைப் போட்டிகளிலோ, தேசியப் போட்டிகளிலோ SAF போட்டிகளிலோ இப்போட்டி நடை பெறுவதில்லை. இதனால் இலங்கையில் இதற்கு முக்கியத்துவம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு இல்லை.

குண்டு போடும் மைதானமே இதற்காகப் பாவிக்கப்படும். அதைச் சுற்றி பாதுகாப்பு வலை போடப்பட்டிருக்கும். சம்மட்டியின் நிறை குண்டின் நிறையே (ஆன் பெண் இருபாலருக்குமே)

IAAF Coaches (Level 1) க்கு இந்திகழ்ச்சி தொடர்பான பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளதால் மிகவிரைவில் இந்திகழ்ச்சியும் இலங்கையில் பிரபல்யம் அடைய இடமுண்டு.

### 2 சாத்துணை கூவிகள்....

- 1) I.A.A.F Hand book 1996-1997
- 2) IAAF Coaching Mannual
- 3) IAAF Techniques of Athletics and Teaching Progressions.
- 4) Distance Education moduals.
- 5) Year 10 Phy, Edu, New Syllabus and Teacher's Guide book.

## மொய்வல்லுணர் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான வினாக்கள்

### சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் (Track Events)

- (01) அங்கீரிக்கப்பட்ட கவடு ஒன்றின் தூரம் யாது?
- (02) அங்கீரிக்கப்பட்ட ஒட்டப் பாதையின் ஆகக்குறைந்த அகலம் யாது?
- (03) ஒரு ஒட்டப்பாதையில் ஆகக்குறைந்தது எத்தனை கவடுகள் அமைத்தல் வேண்டும்?
- (04) கவடு ஒன்றின் அகலம் யாது?
- (05) சர்வதேச ரீதியில் அமையும் ஒட்டப்பாதை ஒன்றின் சரிவு கொட்டபாக யாது கூறுவீர்?
- (06) ஒட்டப்பாதையில் அடையாளமிடப்படும் கோடுகளின் தடிப்பம் யாது?
- (07) ஒட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றின் முழுமையான தூரம் எவ்வாறாக அளக்கப்படும்?
- (08) முடிவுக்கோட்டில் முடிவு கயிறு அவசியமானதா?
- (09) தூரம் சமன் செய்தல் எதுக்காக வழங்கப்படுகின்றது?
- (10) முடிவுக்கோட்டின் உள்விளிமிபு பிரிதொரு நிறத்தால் நிறந் திட்டப்பட்டிருக்குமா? ஆயின் நிறம் என்ன? ஏன்?
- (11) முடிவுக்கோட்டிற்கு எவ்வளவு தூரத்தில் நடுவர்கள் நிலைகொள்ள வேண்டும்?
- (12) அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவு யாது?
- (13) இது எவ்வாறு அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும்?
- (14) விரைவுபடுத்தும் பிரதேசத்தின் அளவு யாது?
- (15) எவ்வாறு அடையாளமிடப்படும்?
- (16) இது எந்திகழ்ச்சிகளுக்கு வழங்கப்படும்?
- (17) முடிவுக்கோட்டை அடைய வேண்டிய உடம்பின் பகுதி யாது?
- (18) “முண்டம்” என்பது எதனைக் குறிக்கும்?
- (19) அஞ்சல் நிகழ்ச்சிக்கு இது பொருந்துமா?
- (20) அஞ்சல் கோவின் நீளம் யாது?
- (21) அஞ்சல் கோவின் சுற்றளவு யாது?
- (22) அஞ்சல் கோவின் நிறை என்ன?
- (23) அஞ்சல் கோல் எதனால் எப்படியாக அமையப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்?
- (24) இதற்கு குறிப்பிட நிறம் உண்டா?
- (25) கவட்டு நிகழ்ச்சிகளில் கவட்டில் அடையாளமிட அனுமதிக்கலாமா? ஆயின் என்ன நிகழ்ச்சி?
- (26) எவ்வாறாக கவட்டில் அடையாளமிட வேண்டும்?

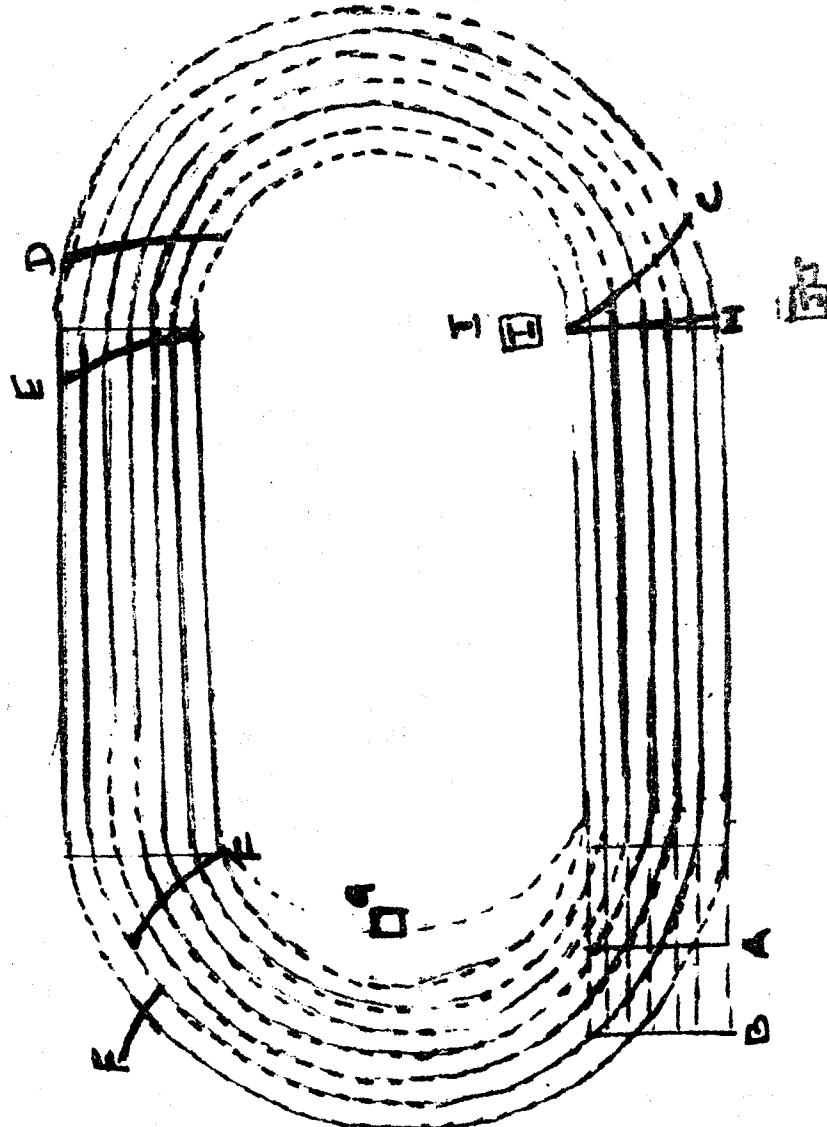
- (27) அஞ்சல் கோலை ஏறிந்து மாற்றலாமா?  
 கோல் மாற்றப்படும் போது அஞ்சல் பிரதேசத்திலுள் இருக்க வேண்டியது உடலா? கோலா? அல்லது திரண்டுமா?  
 (29) அஞ்சல் கோல் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய முறை யாது?  
 (30) அஞ்சல் ஒட்டப்போட்டி முடிவுடைந்ததும் அஞ்சல் கோல் யாரிடம் ஒப்படைக்கப்பட வேண்டும்?  
 (31) போட்டியாளர் ஒருவரது உடை வீதியின் பிரகாரம் எவ்வாறு அமைந்திருக்க வேண்டும்?  
 (32) போட்டியாளரது இலக்கம் எவ்வளவினாக இருக்க வேண்டும்?  
 (33) இலக்கத்துடன் விளம்பரங்களைப் பதிக்குமா?  
 (34) போட்டியாளர் ஒருவர் இரு பழுமும் இலக்கங்களை அணிய வேண்டுமா?  
 (35) இவை எங்கே அணிந்திருந்ததல் வோக்கும்?  
 (36) போட்டியாளர்கள் போட்டி வேளையில் கட்டாயமாக காலனி அணிய வேண்டுமா?  
 (37) முடச்பாந்து ஒன்றில் இருக்கக்கூடிய மூக்கக்கூடிய ஆழங்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
 (38) பாத அணியின் அமைப்பு எவ்வாறாக இருந்ததல் வேண்டும்?  
 (39) ஆணி ஒன்றின் நீளம் யாது?  
 (40) ஆணி ஒன்றின் விட்டத்தைக் கருத?  
 (41) ஆண்களுக்குரிய சட்டவேலி ஒட்டங்கள் யானவ?  
 (42) பெண்களுக்குரிய சட்டவேலி ஒட்டங்கள் யானவ?  
 (43) போட்டி ஒன்றிற்காக எத்தனை சட்டஷீலிகள் பயணபடுத்தப் படும் எவ்வாறு?  
 (44) ஆண்களுக்குரிய சட்டவேலிகளின் உயர்வுகளைக் கருத?  
 (45) பெண்களுக்கான சட்டவேலிகளின் உயர்வுகள் யாது?  
 (46) அரும்ப கோட்டிற்கும் முதலாவது சட்ட இலாக்குமின்டியிலான தூரம் யாது?  
 (47) இறுதிச் சட்ட வேலிக்கும் முடிவு கோட்டிற்கும் இடையே உள்ள தூரம் யாது?  
 (48) சட்டவேலிகளுக்கிடையே உள்ள தூரம் யாது?  
 (49) சட்டவேலி ஒட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றில் ஓய்ப்பவல்ல வழுக்கள் யானவ?  
 (50) சட்டவேலி ஒன்றின் மூக்கக்கூடிய அகலம் யானு?  
 (51) சட்டவேலி ஒன்றின் முழுமையான பாரத்தைக் கருத?  
 (52) "ஸ்ரீப் செஸ்" (Sleeplechase) நிகழ்ச்சிகள் யானவ?  
 (53) 2000 மில்லிர் நிகழ்ச்சியில் சட்ட வேலிப்பாய்ச்சல்கள் எத்தனை? நீர்ப்பாய்ச்சல்கள் எத்தனை?  
 (54) 3000 மீ நிகழ்ச்சியில் சட்டவேலிப் பாய்ச்சல்கள் எத்தனை? நீர்ப்பாய்ச்சல்கள் எத்தனை?  
 (55) இதற்கான சட்டவேலியின் அளவுமிருந்தும் யாது?

- (56) ஒட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றில் காற்றின் வேகத்தை அளக்கும் நிகழ்ச்சிகள் யானவ?  
 (57) எவ்விடத்தில் இதனை வைக்க வேண்டும்?  
 (58) எவ்வளவு உயரத்தில் இது அமைய பெற்றிருந்தால் வேண்டும்?  
 (59) எப்போது எவ்வேளையில் மானியை இயக்க வேண்டும்?  
 (60) சாதனை நுக்ககரிக்கப்பட வேண்டுமாயின் காற்று மானியின் வாசிப்பு எதற்குப்பட்டதாக இருந்தால் வேண்டும்?  
 (61) கவடு மாற்றமை பிழைண நீர் கருதுவதானால் என்ன முக்கியமான காரணிகளை மனதில் கொள்ளுவீர்?  
 (62) 100 மில்லிர் போட்டி ஒன்றில் வீர் ஒருவர் மற்றவருக்கு எதுவிதமான இடைஞ்சல் சலுகியின் நிதி காலுடை மாறி ஒட்டனால் அவர் தவறிமழுத்தவராவாரா?  
 (63) 400 மில்லிர் போட்டியோன்றில் முன்றாவது சவட்டில் ஒடும் வீர் ஒருவர் இரண்டாவது வகையில் நாலாவது சவட்டில் சிறிது தூரம் ஒடு பின்பு தனது சவட்டில் ஒடுகின்றார். இதனால் மாருக்கும் இடையூறு ஏற்படவில்லை. இவர் தவறிமழுத்தவராவாரா?  
 (64) 400 மில்லிர் போட்டியில் முழுாவது சவட்டில் ஒடும் வீர் ஒருவர் முதலாவது வளையில்லையே நாலாவது சவட்டில் சிறிதாரம் ஒடியின்பு பின் தனது சவட்டில் ஒடுகின்றார். இதனால் மாருக்கும் இடையூறு செய்யவில்லை. இவர் தன்டிக்கப்படவேண்டியவா?  
 (65) தெரிவி நிகழ்ச்சி ஒன்றில் வெற்றி பெற்ற வீர்கள் மற்றவரை கந்றுப் போட்டியில் எச்கவடுகளில் நிறுத்தப்படுவார்  
 (66) இவ்விதி அனைத்து ஒட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கும் பொருந்துமா?  
 (67) இரு ஒட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கிடையே இடம் பெறவேண்டிய இடைவேளை பற்றி யாது கருதுவீர்?  
 (68) ஒரு நிகழ்ச்சியில் இரு தெரிவி போட்டிகளுக்கிடையே இருக்க வேண்டிய இடைவேளை தோரம் யாது?  
 (69) மரதன் ஒட்ட நிகழ்ச்சியின் முழுமையான தூரம் யாது?  
 (70) இந்திகழ்ச்சிகள் தாக்காந்தி நிலையங்களுக்கிடையிலான தூரம் யாது?  
 (71) ஸ்ரீகழ்ச்சிகளில் போட்டியாளர் ஒருவர் போட்டியின் இடையே வெளியில் சென்று மீண்டும் தொடர அனுமதிக்கப்படுவார்?  
 (72) 10,000 கி.மீ உட்பட்ட வீதி ஒட்டப் போட்டிகளில் தாக்காந்தி துடைத்தல் (Sponging & Refreshment) நிலையங்கள் தேவையா? ஆயின் எவ்வாறு?  
 (73) 10,000 கி.மீ. உடம் இதற்குக் கூடியதும் எனின் எவ்வாறு?  
 (74) கூட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கு (Couebined Events) உதாரணம் தருக?  
 (75) "பஞ்ச நிகழ்ச்சிகள்" நடைபெறும் தீணங்களையும் நிகழ்ச்சி நிரல் ஒழுங்கையும் கருக?

- (76) தசம நிகழ்ச்சிகள் பற்றிக் கூறுக?  
 (77) சப்த நிகழ்ச்சிகள் பற்றி என்ன கூறுவீர்?  
 (78) தினங் கள், நிகழ்ச்சி சி நிரல் ஒழுங்கு என் பவற்றை நிலவைகளுக்கேற்ப மாற்ற முடியுமா?  
 (79) நிகழ்ச்சிக்கு நிகழ்ச்சி இருக்க வேண்டிய இடை நேரம் யாது?  
 (80) இரண்டாம் நாள் ஆரம்ப நிகழ்ச்சி தொடர்பாக யாது கூறுவீர்?  
 (81) கூட்டு நிகழ்ச்சி ஒன்றில் 1ம் இடத்திற்கான சமனை எவ்வாறு உடைக்கலாம்?  
 (82) முறையிடுகள் எவ்வாறு சமர்ப்பிக்கப்படல் வேண்டும்?  
 (83) சமர்ப்பிக்கும் முறை யாது?  
 (84) எழுத்து மூலமாக சமர்ப்பிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயம் யாவை?  
 (85) முறையிட்டுப் பணம் கட்ட வேண்டுமா? எவ்வளவு?  
 (86) இப்பணம் திருப்பி அளிக்கப்படுமா?  
 (87) முறையிட்டுன யாரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்?  
 (88) மேன்முறையிட்டுச் சபையில் அங்கம் வகுப்போர் (Jury of Appeal) எத்தனை பேர்?  
 (89) முடிவுக்கம்பங்கள் பற்றி யாது கூறுவீர்?  
 (90) நடைப்போட்டிகளில் ஏற்படவல்ல குறித்த தவறுகள் பற்றி என்ன கூறுவீர்?  
 (91) வீதியில் நடைபெறும் நடைப்போட்டியான்றில் கடமையாற்ற வேண்டிய நடுவர்கள் எத்தனை பேர்? (கூடிய)  
 (92) மைதானத்தில் நடைபெறும் நடைப்போட்டிகளிற்கான நடுவர்கள் எத்தனை பேர் கடமையாற்றுவார்?  
 (93) எத்தனை நடுவர்களின் கருத்துப் பிரகாரம் முறைமையற்ற நடை என ஒருவரை போட்டியில் இருந்து விலத்த முடியும்.  
 (94) எச்சரிக்கை செய்யாமல் விலத்த முடியுமா?  
 (95) யாருக்கு விலத்தும் அதிகாரம் உண்டு?  
 (96) சுற்று எண்ணிக்கையாளர்கள் எந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கு கடமை புரிய வேண்டும்?  
 (97) ஒரு சுற்று எண்ணிக்கையாளர் எத்தனை போட்டியாளர்களைக் கண்காணிப்பார்?  
 (98) இவர்கள் யாருடைய வழிகாட்டிலின் பேரில் கடமையாற்றுவார்  
 (99) சுற்றுக்கள் எவ்வாறு போட்டியாளர்களுக்கு தெரிவிக்கப்படும்.  
 (100) எவ்வேளையில் இலக்கத்தகடு காட்டப்படும்?  
 (101) கவட்டு நடுவர்களுடைய கடமைகளைப் பகிர்ந்தளிப்பவர் யார்?  
 (102) கவட்டு நடுவர்களுடைய (Track Umpires) கடமைகள் யாவை?  
 (103) அஞ்சல் பிரதேசத்தைக் கவனிப்பவர் யார்?  
 (104) மெய்வல்லுளர் போட்டி ஒன்று ஒழுங்காகவும் திட்டமிட்டபடியும் நடைபெறுவதை மேற்பார்வை செய்யவர் யார்?

- (105) தொழில் நட்பு முகாமையாளர் (Technical Manager) கடமைகள் யாவை?  
 (106) போட்டிக்கு மத்தியஸ்தம் வகிக்க வந்த நடுவர்கள் யாரிடம் தமது வருகையை உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும்?  
 (107) சுவட்டு நிகழ்ச்சி ஒன்றை மத்தியஸ்தம் வகிக்கச் செல்லும் நடுவர்களுக்கான கடமைகளைப் பங்கிடுவார் யார்?  
 (108) போட்டியாளர்களின் ஒழுங்களைக்கண எச்சரித்தல், போட்டியில் இருந்து நீக்கல் என்பவற்றை செய்ய அதிகாரமுள்ளவர் யார்?  
 (109) மத்தியஸ்தர் (Referee) இதனை எவ்வாறு செய்வார்?  
 (110) போட்டி வேளைகளில் தம்மை இனக்காட்ட கையில் பட்டி ஒன்றை அணிய வேண்டியவர்கள் யார்?  
 (111) போட்டி முடிவு ஒன்றைப் பற்றி நடுவர்கள் ஏகோபித்த முடிவுக்கு வர முடியாத வேளையில் இதனைத் தீர்த்து வைக்க அதிகாரம் உள்ளவர் யார்?  
 (112) காற்று வேகத்தினை அளப்பவர் யார்?  
 (113) இவர் தனது வாசிப்பை யாரிடம் கையளித்தல் வேண்டும்.  
 (114) போட்டி ஒன்றினை மீன் நடத்துவது தொடர்பாக முடிவுகூடுக்கக் கூடியவர் யார்?  
 (115) போட்டி வேளைகளில் சர்வதேச தொழில்நுட்ப உத்தியோகத் தர்கள் யாருக்கு உதவி வழங்குவார். (I. T. O)  
 (116) மைதானத்துள் ஒழுங்கு நடவடிக்கைகளை நேரடியாகக் கையாளக்கூடியவர் யார்?  
 (117) சர்வதேச போட்டிகளில் ஒருவருக்கு வழங்கவல்ல உதவிப்பணம் எவ்வளவு?  
 (118) மெய்வல்லுளர் போட்டிகளுக்கான விதிமுறைகள் சட்டத்திட்டங்கள் என்பவற்றை நிர்வகிப்பது யார்?  
 (119) இலங்கையில் இதனுடன் தொடர்புடைய சங்கம் யாது?  
 (120) இதனுடன் தொடர்புடைய வேறு சங்கங்களும் உண்டா?
- க்ஷே அடையாளமிடப்பட்ட 400ம் ஓட்டப்பாதை ஒன்று தரப்பட்டுள்ளது. ஆங்கில எழுத்துக்களால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடங்களைக் கூறுக?  
 (121) "A" கறைப்பட்டுள்ள கோடு எதனைக் குறிக்கிறது?  
 (122) "B" இக்கோடு எதற்காக?  
 (123) "C" இந்த வளைவான கோடு ஏன்?  
 (124) "D" இங்கு என்ன போட்டி ஆரம்பமாகும்?  
 (125) "E" என்ன நிகழ்ச்சிக்கு இது பயன்படும்? இதன் பெயர் என்ன?  
 (126) "F" எதற்கான ஆரம்பக்கோடு?  
 (127) "G" இது எதனைக் குறிக்கிறது?  
 (128) "H" இந்த நேர் கோடு என்ன?

- (129) "I" இங்கு யார் நிற்பார்?  
 (130) "J" இது எதற்காக?



### மைதான நிகழ்ச்சிகள் (Field Events)

- (01) குண்டு போடும் மைதானத்தின் விட்டம் யாது?
- (02) இங்கு வரையப்படும் கோடுகளின் தடிப்பம் என்ன?
- (03) பரிதுக்கோடு வட்டத்துள் சேர்ந்ததா?
- (04) ஆண்களுக்காகப் பாவிக்கப்படும் குண்டின் நிறை என்ன?
- (05) கோணச்சிறை எத்தனை பாகையாக வரையப்படும்?
- (06) இந்த அளவினுள் கோடுகள் உள்ளடக்கப்படுமா?
- (07) கோணச்சிறைக் கோட்டில் குண்டு விழுந்தால் அது பிழையான போடுகையா?
- (08) வட்டத்தினை இரு சம பகுதிகளாகப் பிரிப்பதற்காக கோடு எங்கே வரையப்படும்? அளவு என்ன?
- (09) குண்டினை இரு கைகளினாலும் போடலாமா?
- (10) குண்டை வைத்திருக்கும் வீதியைக் கூறுக?
- (11) குண்டினைப் போடும் விதி என்ன கூறுகிறது?
- (12) வட்ட உள் விளிம்பிடன் அமைந்த இரும்பு வளையத்தின் உள் விளிம்பை, போடுவார் ஸ்பரிசிக்கலாமா?
- (13) நிறுத்தற் கட்டை (Stop Board) எந் நிகழ்ச்சிகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது?
- (14) நிறுத்தற் கட்டை பற்றிக் கூறுக?
- (15) நிறுத்தற் கட்டையை குண்டு போடுவார், ஸ்பரிசிப்பது வழுவாகுமா?
- (16) பெண்களுக்காக பாவிக்கப்படும் குண்டின் நிறை யாது?
- (17) தட்டெழியும் மைதானத்தின் விட்டம் யாது?
- (18) ஏனைய அளவுகளையும், தன்மைகளையும் கூறுக?
- (19) ஆண்களுக்கான தட்டின் நிறை யாது?
- (20) பெண்களுக்கான தட்டின் நிறை யாது?
- (21) தட்டை இருகைகளாலும் போட்டியாளர் ஒருவர் எநின்தால் அத்துரத்தை அளப்பாரா?
- (22) தட்டு சிறைக் கோட்டில் விழுந்தால் வழுவா?
- (23) தட்டு கோணச்சிறையுள் விழுந்து வெளியே சென்றால் அது பிழையான எடுகையா?
- (24) தூரத்தினை அளக்கும் போது எவ்வாறு வாசிப்பு பதியப்பட வேண்டும். உதூரணம் தருக? (தட்டெறிதலில்)
- (25) தட்டு விழுந்த இடத்தில் எந்த இடத்தில் நாடாவைப்பிடிக்க வேண்டும்?
- (26) தட்டு எறிந்த பின்பு எறிந்தவரது கால் வட்டத்திற்கு வெளியே வளியில் செல்லுமாயின் அது வழுவாகுமா?
- (27) எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சிகளில் கைவிரல்களை இணைத்துப் பட்டியால் சுற்றுலாமா? (Taping)
- (28) எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சிகளில் கையுறை பாவிக்கலாமா?

- (29) ஏறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சிகளில் இடுப்புப்பட்டி அணியலாமா? ஏன்?
- (30) நிலம்படு பிரதேசத்துள் அடையாளமிடலாமா? (Landing area)
- (31) ஏறியும், போடும் பிரதேசத்தின் நிலத்தில் உராய்விற்காக ஏதும் பொருட்கள் பாவிக்கலாமா?
- (32) உராய்விற்காக கைகளுக்கு அல்லது கால்களுக்கு ஏதும் பூசலாமா?
- (33) ஒத்திகை எத்தனங்கள் எத்தனை? எவ்வாறு வழங்கப்பட வேண்டும்?
- (34) ஈட்டி ஏறிதல் மைதானத்தில் வரையப்படும் இரு சமாந்தரக் கோடுகளிற்கிடையிலான தூரம் யாது?
- (35) ஈட்டி ஏறிதல் மைதானத்தில் வரையப்படும் வளைவின் ஆரை என்ன? மையப்புள்ளி எவ்வாறு பெறப்படுகின்றது.
- (36) ஓட்டப்பாதை அவசியமா? எவ்வளவு தூரம் அடையாளம் இடப்பட வேண்டும்? (ஆட்டி ஏறிதல்)
- (37) ஈட்டியின் ஒன்றின் நீளம் யாது?
- (38) ஈட்டியின் நிறை என்ன?
- (39) ஈட்டியில் முதல் நிலம்பட வேண்டிய பகுதி யாது?
- (40) ஈட்டியை எங்கே பிடிக்க வேண்டும்?
- (41) எம்முறையில் ஈட்டியைப் பிடித்தல் வேண்டும்?
- (42) மைதான நிகழ்ச்சிகளில் எத்தனங்கள் வழங்க போட்டியாளர்கள் எவ்வகையில் நிரவிடப்படுவார்? (உயரம் பாய்தல், கோல் ஊன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் தவிர்ந்த ஏனைய மைதான நிகழ்ச்சிகளில்.) ஒருவருக்கு எத்தனை எத்தனங்கள் வழங்கப்படும்?
- (43) எட்டாவது இடத்தில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்டவர்கள் இருப்பின் இருதித் தெரிவுக்காக யாது செய்வீர்?
- (45) போட்டி தொடங்கிய பின்பு போட்டியாளர் ஒருவர் பங்குபற்ற வருவாராயின் என்ன செய்வீர்?
- (46) இருதி முன்று சுற்றுக்களுக்குமான தெரிவு முடிந்த பின்பு போட்டியாளர் ஒருவர் பங்குபற்ற வந்தால் என்ன செய்வீர்?
- (47) இலக்கங்கள் மார்பிலும் முதகிலும் கட்டாயம் அணிய வேண்டுமா? முதலாம் இடத்தினை இருவருக்கு வழங்கலாமா?
- (48) இருவர் அல்லது பலர் முதலாம் இடத்தை அடையும் போது அச்சமனை எவ்விதம் உடைக்கலாம்?
- (49) மைதான நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர் ஒருவர் சுவட்டு நிகழ்ச்சி ஒன்றிற்காகவும் அழைக்கப்படுகின்றார். இவ்வேளையில் யாது செய்வீர்?

இல	1ம்	2ம்	3ம்	Best	4ம்	5ம்	6ம்	Best	நிலை
A	6.54	7.00	5.96		6.50	5.99	6.10		
B	5.96	5.80	5.60		6.48	6.72	5.39		
C	5.50	5.40	6.80		6.52	5.60	6.21		
D	6.75	650	5.71		5.90	7.00	5.76		

- குண்டு போடும் நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பேற்று முடிவுகள் மேலே தரப்பட்டுள்ளது. இதில் பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடை தருக? முன்று எத்தனங்களின் பின்பு திறமை (Best) எத்தனங்களை நிரப்புக?
- (51) ஆரு: எத்தனங்களின் பின்பு திறமை (Best) எத்தனங்களை நிரப்புக?
- (52) ஆரு: எத்தனங்களின் பின்பு திறமை (Best) எத்தனங்களை நிரப்புக?
- (53) 1ம் இடத்தினைத் தெரிவு செய்க?
- (54) இரண்டாம் இடம் பெறுபவர் யார்?
- பின்வரும் முடிவுகளின் வாசிப்பினை முறையாக பதிவு செய்க?
- (55) ஈட்டி - 50m, 51 cm, 5mm .....
- (56) குண்டு - 7.35 $\frac{1}{2}$  m .....
- (57) தட்டு - 35.8 $\frac{1}{4}$  m .....
- (58) முப்பாய்ச்சல் - 13.50 $\frac{1}{2}$ m .....
- (59) சம்மட்டி - 46.70 $\frac{3}{4}$  m .....
- (60) நீளம் பாய்தல் - 5.32 $\frac{1}{4}$  m .....
- (61) மிதி பலகைக்கும் நிலம்படு குறிக்கும் (Landing area) இடையே உள்ள தூரம் யாது?
- (62) குழியின் அகலம் யாது? (Pit)
- (63) நீளம் எவ்வளவாக இருந்தல் வேண்டும்?
- (64) மிதி பலகையின் அளவு யாது? (Tack off Board)
- (65) மிதி பலகையை எவ்வாறு எங்கே வைக்க வேண்டும்?
- (66) ஓட்டப்பாதை அவசியமா? இதன் அளவுப்பிரமாணம் என்ன?
- (67) ஓட்ட பாதையில் அடையாளமிடலாமா?
- (68) பாய்ந்த தூரம் எவ்வாறு அளக்கப்படும்?
- (69) "Plasticine indicator Board" என் வைக்கப்படுகின்றது?
- (70) இதில் "Plasticine" கழி எத்தனை பாகை சரிவில் இடப்படும்?
- (71) மைதான நிகழ்ச்சிகளில் எந்திகழ்ச்சிகளுக்கு காற்றுமானி பாவிக்கப்படும்?
- (72) இது எங்கே எவ்வாறு வைக்கப்படும்?
- (73) மானியை எப்போது இயக்க வேண்டும்?
- (74) 40 மீற்றருக்கு குறைந்த தூரத்தை நீளம் பாயும் போட்டியாளர் ஒடினால், மானியை எப்போ இயக்க வேண்டும்?
- (75) பதிவு சாதனையாக இருப்பின் மானியின் வாசிப்பு எத்தனை செக்கனுக்கு உட்பட்டதாக அளக்க வேண்டும்?

- (76) முப்பாய்ச்சலில் மிதிபலகை எவ்வளவு தூரத்தில் வைக்கப்படும்?  
 (77) மிதிபலகையின் அளவு யாது?  
 (78) குழியின் நீளம் யாது?  
 (79) கெந்தி மிதித்துப் பாயும் போது எக்கால்கள் நிலத்தில் படும்?  
 (80) பாயும் வேளையில் ஒய்வுக்கால் (Sleeping Leg) நிலத்தில் பட்டால் வழுவாகுமா? ஏன்?  
 (81) முப்பாய்ச்சலில் காற்றுமானியை எப்போ இயக்க வேண்டும்?  
 (82) எந்திகழ்ச்சிகளுக்கு ஒருபுறம் மட்டும் இலக்கம் அணிதல் போதுமானது?  
 (83) உயரம் பாய்தலுக்கு பாவிக்கப்படும் குறுக்குக் கம்பத்தின் அளவுபிரமாணங்களைத் தருக?  
 (84) நிலைக்குத்துக் கம்பத்திற்கும், குறுக்குக் கம்பத்திற்கும் இடையில் எவ்வளவு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்?  
 (85) போட்டி நடைபெறும் இடத்தை மற்றுவல்லவர் யார்?  
 (86) உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பயன்படுத்தப்படும் எது தயின் நீள அகலங்களைக் குறிப்படுக?  
 (87) ஓட்டப்பாதை அவசியமா? அப்படியானால் எவ்வளவு?  
 (88) இரு கால்களினாலும் மிதித்தெழுலாமா?  
 உயரத்திற்கான பாய்ச்சல்களில் பின்வரும் அடையாளங்கள் எதைக் குறிக்கும்?  
 (89) "O"  
 (90) "X"  
 (91) "  
 (92) போட்டியாளர் ஒருவர் போட்டியில் இருந்து எவ்வேளா நீக்கப்படுவார்?  
 (93) நீக்கப்படுவது ஒரே உயரத்திலா அல்லது வெவ்வேறு உயரங்களிலா?  
 (94) போட்டி ஒரும்பத்திலேயே எத்தனத்தைப் "Pass" செய்யலாமா? எத்தனை தடவைகள்?  
 (95) ஆகக் குறைந்தது எவ்வளவு தூரம் உயர்த்தலாம்?  
 (96) கூட்டு நிகழ்ச்சிகளில் இது பொருந்துமா?  
 (97) போட்டி ஒன்றிலே இரு போட்டியாளர்கள் மட்டும் பாயும் வேளையில் இருவருக்கும் இடையே இருக்க வேண்டிய இடை நேரம் எவ்வளவு?  
 (98) ஒரு போட்டியாளர் மட்டும் இருக்கையில் வேறுபட்ட உயரங்களுக்கிடையே இருக்கும் நேரம் என்ன?  
 (99) இரு தொடர்ச்சியான எத்தனங்கள் இருப்பின் அவற்றுக் கிடையே இருக்க வேண்டிய நேரம் என்ன?  
 (100) இருவர் அல்லது மேற்பட்டவர்கள் ஒரே உயரத்தைப் பாய்ந்திருப்பின் உமது நீர்ப்பு என்ன?

- (101) எவ்வாறு சமனை உடைக்கலாம்?  
 (102) உயரத்தைக் குறைத்து சமன் உடைபடின் வெற்றியீட்டிய வருடைய உச்ச திறமை யாதாக இருக்க முடியும்.  
 உயரம் பாய்தல் போட்டி ஒன்றின் மாதிரி பதியப்பட ஸ்ரீமுந்தாள் பின்வருமாறு?

மாதிரி (1)

competitor	1.78m	1.82m	1.85m	1.88m	1.90m	1.92m	1.94m	Failures	P0s
A	-	XO	O	XO	-	XXO	XXX	4	
B	O	O	O	XO	XO	XXO	XXX	4	
C	O	O	X-	O	XXO	XXO	XXX	5	
D	O	-	-	XXO	XXO	XO	XXX	5	

- (103) முதலாம் இடத்தைப் பெற்றவர் யார்?

- (104) 2ம் இடம் யாருக்கு?

- (105) முன்றாம் இடம் யாருக்கு வழங்கப்படலாம்?

- (106) 4 ஆம் இடத்தைப் பெறுவார் யார்?

மாதிரி (ii)

competitor	Heights						Fail	Jump off			Pos
	1.75m	1.80m	1.84m	1.88m	1.91m	1.94m		1.91m	1.89m	1.91m	
A	O	XO	O	XO	XXX		2	X	O	X	
B	-	XO	-	XO	-	XXX	2	X	O	O	
C	-	O	XO	XO	XXX		2	X	X		
D	-	XO	XO	XO	XXX		3				

- (107) 1ம் இடத்தை யாருக்கு அளிக்க வேண்டும்?

- (108) 2ம் இடத்தைப் பெறுவார் யார்?

- (109) முன்றாம் இடத்தைத் தட்டிக் கொண்டவர் யார்?

- (110) 4ம் இடத்தைப் பெறுவார் யார்?

- (111) மாதிரி (ii) இல் எதற்காக 1.91 மீண்டும் உயரம் இடப்பட்டது?

- (112) உயரத்திற்காகப் பாயும் நிகழ்ச்சிகளில் குறித்த ஒரு உயரத்தைப் "Pass" பண்ணிய பின்பு தனது 3 எத்தனங்களுள் ஒன்றாக அவ்வியரத்தைப் பாயக் கேட்கலாமா?

- (113) "cross Bar" தகுதியானதா என எவ்வாறு பரிசீலிக்கலாம்?

- (114) கோல் ஊன்றிப் பாய்தலுக்கான "cross Bar" நீளம் என்ன?

- (115) இதன் நிறை யாது?

- (116) ஊன்றிப்பாயும் கோலின் அமைப்பு எவ்விதம் இருந்தல் வேண்டும்?

- (117) Cross Bar ஜி உயரம் பாயும் நிகழ்ச்சிக்கு வைப்பதைப் போல வைக்க வேண்டும்?
- (118) கோல் ஊன்றிப் பாயும் பயன்படுத்தும் மெத்தையின் அளவுப் பிரமாணத்தைத் தருக?
- (119) ஆகக் குறைந்தது என்ன அளவு உயர்த்தலாம்?
- (120) எத்தனங்கள் வேறுப்பட்ட உயரங்கள் எஸ்டைஷ்டிப் பாம்ஹதற்கான ஞேர இடைவேளைகளைத் தருக?
- (121) குத்துக்கம்பங்களை (upwrights) முன்னே அல்லது பின்னே போட்டியாளர் விரும்பினால் அருகக்க கேட்கலாமா? என்ன அளவு?
- (122) எவ்வேளையில் இவர் இதனைக் கேட்க வேண்டும்?
- (123) "சமன் உடைத்தல்" (Tie Brack) இங்கே எவ்விதம் நடைபெறும்?
- (124) போட்டியாளர் ஒருவர் கோலை "ஊன்றி எழும் பெட்டியுர் (Vaulting Box)" ஊன்றி இரு கால்களையும் உயர்த்துவினார். குறுக்குச் கூட்டத்தைத் தாண்டவில்லை. அவரது ஒரு எத்தனம் முடிவடைந்ததா?
- (125) ஓட்டப்பாதை கட்டாயம் அளிக்கப்பட வேண்டுமா? இதன் அகலம், தூரம் என்ன?
- (126) கோல் முறிந்தால் என்ன முடிவு வழங்குவீர்?
- (127) குத்துக் கம்பங்களுக்கு இடையே (upwrights) இருக்க வேண்டிய இடைவெளியின் அளவு யாது?
- (128) உயர்த்திற்கான பாய்ச்சல்களில் ஓட்டப் பாதையில் அடையாளம் இடலாமா? எத்தனை? எங்கே?
- (129) காற்றுத்திசையைக் காட்டும் மானி (wind shok) எந்திகழ்ச்சிகளுக்குத் தேவை?
- (130) போட்டிகளில் கடமையாற்றும் அலுவலர்கள் எடுத்துச் செல்ல வேண்டியவை யாவை?

## முரம்பித்தல் (Starting)

- (01) ஓர் அரும்பிபாளருக்குத் தேவையான சிறந்த குண இயல்புகள் யாவை?
- (02) அரும்பிபாளர் தம்மை எவ்வாறு இனங்காட்டிக் கொள்வார்?
- (03) இவர் போட்டியை அரும்பிபதற்காக எவ்விடத்தில் நிலை கொள்ள வேண்டும்?
- (04) "போட்டியை அரும்பிக்கலாம்" என இவருக்கு சமிக்ஞை செய்வார் யார்?
- (05) போட்டியை அரும்பிக்கும் முன்பு அரும்பிபாளர் யார் யாருக்கு சமிக்ஞை செய்ய வேண்டும்?
- (06) எம்மொழியில் பூற்பாட்டிற்கான கட்டளையை இடவேண்டும்?
- (07) பூற்பாட்டின் வகைகள் யாவை?

- (08) நின்று பூற்படுதலுக்கான கட்டளைகள் யாது?
- (09) பதுங்கல் பூற்பாட்டிற்கான கட்டளைகள் யாவை?
- (10) நின்று பூற்படும் நிகழ்ச்சிகள் யாவை?
- (11) பதுங்கல் பூற்பாட்டு நிகழ்ச்சிகள் யாவை?
- (12) பதுங்கல் பூற்பாட்டில் "on your mark" வேளையில் நிற்க வேண்டிய நிலையாது?
- (13) விதியின் பிரகாரம் "set" நிலையில் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?
- (14) தொடக்கக்கட்டை (starting Block) பாவிக்க வேண்டிய நிகழ்ச்சிகள் யாவை?
- (15) "On your mark" கட்டளையின் பின்பு "set" எப்போது சொல்ல வேண்டும்?
- (16) "Set" க்கும் "Fire" க்கும் இடையே பொதுவாக எவ்வளவு ஞேர இடைவெளி இருத்தல் சிறந்தது?
- (17) 1500 மீற்றர் ஓட்ட நிகழ்ச்சி ஊன்றில் போட்டியாளர் ஒருவர் கைகளை நிலத்தில் ஊன்றிய வண்ணம் பூற்பட ஆயத்த மாகிறார். நீர் இதனை அனுமதிப்பிரா?
- (18) பூற்பாட்டில் உள்ள வழக்கள் யாவை?
- (19) எத்தனை தடவைகள் தவறு செய்தால் போட்டியாளர் போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவார்? (பூற்படும் வேளையில்)
- (20) கூட்டு நிகழ்ச்சியில் (Combined) எத்தனை தடவை தவறு செய்தால் போட்டியில் இருந்து விலக்கப்படுவார்?
- (21) போட்டியாளரை அரும்பிக்கும் வேளையில் போட்டியில் இருந்து வெளியேற்ற யாருக்கு அதிகாரம் உண்டு?
- (22) எவ்வாறு போட்டியாளரை வெளியேற்றுவார்?
- (23) ஒரே வேளையில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களை எச்சரிக்கவும் வெளியேற்றவும் முடியுமா?
- (24) மீன் அலைக்கும் அரும்பிபாளரின் (Recall starter) கடமை என்ன?
- (25) மீன் அலைக்கும் வேலையை அரும்பிபாளர் செய்யலாமா?
- (26) எத்தனை Recall staller கடமையாற்ற வேண்டும்?
- (27) 200மீ, 400மீ, 400மீ சட்டவேலி ஓட்டம் 4x100மீ, 4x200மீ, 4x400மீ என்பனவற்றிற்கு எத்தனை "recallers" தேவை?
- (28) எவ்வாறு மீன் அலைக்குத் தெருக்கக் கட்டை செய்ய வேண்டும்?
- (29) 800 மீ நிகழ்ச்சிக்குத் தொடக்கக் கட்டை பாவிக்கலாமா?
- (30) தொடக்கக் கட்டையின் (starting Block) தண்மைகள் எவை?
- (31) போட்டியாளர் ஒருவர் தனது சொந்தத் தொடக்கக்கட்டையைப் பாவிக்க அனுமதிக்கலாமா?
- (32) அரும்பக் கோட்டிற்கு முன்னேயோ, மற்றவரது சுவட்டினுள்ளேயோ கோட்டிலோ தொடக்கக்கட்டை செல்லலாமா?

- (33) அஞ்சல் நிகழ்சியில் பூர்ப்பத்தின் போது அஞ்சல் கோல் ஆறும்பக் கோட்டையோ அல்லது அதற்கு முன்னேயோ நிலத்தைத் தொட்டால் அது வழுவாகுமா?
- (34) சப்பாத்து என் அணிய வேண்டும்?
- (35) ஓட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றின் தூரம் எவ்வாறு அளக்கப்படும்?
- (36) ஏன் தூரம் சமன் செய்தல் (stagger start) அளிக்கப்படுகிறது.
- (37) எத்தனை வகையான ஆறும்பக் கோடுகள் உண்டு?
- (38) வளைவு ஆறும்பக்கோடு பற்றி யாது கூறுவீர்?
- (39) 1000மி, 2000மி, 3000மி, 5000மி, 10,000மி நிகழ்ச்சிகளுக்கு எவ்வாறு போட்டியாளர்களை நிலை கொள்ளச் செய்தல் வேண்டும்?
- (40) உரிய கவுக்களில் போட்டியாளர்களை நிறுத்தபவர் யார்?
- (41) ஆறும்ப உதவியாளர்து கடமைகள் யாது?
- (42) எவ்வொழுங்கில் போட்டியாளர்களைச் சுவட்டில் நிறுத்த வேண்டும்?
- (43) போட்டி ஆறும்பம் பற்றி அறிவித்ததும் போட்டியாளர்கள் எங்கே ஒன்று சேர்தல் வேண்டும்?
- (44) "Assembly Line" எங்கே வரையப்பட்டிருக்கும்?
- (45) போட்டியின் போது அஞ்சல் கோலை குழுக்களுக்குக் கொடுப்பவர் யார்?
- (46) 800மீந்திருக்கு மேற்பட்ட ஓட்டங்களில் கடைசிச் சுற்றினை தெரியப்படுத்த வேண்டுமா? யார்? எங்களை?
- (47) பின்வரும் போட்டிகளில் ஆறும்பத்திற்கான கட்டளைகள் எவ்வாறு அளிக்கப்படும்? மரதன், 110மி சட்டவேலி, 400மி ஓட்டம்?
- (48) 800மி போட்டியின் முதலாவது தெரிவு எவ்வளவு நேரத்தின் பின்பு இடம்பெற வேண்டும்?
- (49) அறைப்பாணை அறை நடுவின் (callroom Judge) கடமைகள் யாவை?
- (50) போட்டியை ஆறும்பிப்பதற்கான நடைமுறைகளைக் கூறுக?

### நேரங்கணித்தல் (Time Keeping)

- (01) நேரம் கணிப்பவருக்கு இருக்க வேண்டிய குண இயல்புகள் யாவை?
- (02) நேரங்கணிப்பாளர்கள் எங்கே நிலைகொள்ளல் வேண்டும்?
- (03) நிறுத்தற் கடிகாரத்தை எவ்வாறு பிடிப்பது மிகப் பொருத்த மானதாக இருக்கும்?
- (04) நிறுத்தற் கடிகாரத்தை எப்போது இயக்க வேண்டும்?
- (05) கடிகாரத்தை எப்போது நிறுத்துதல் வேண்டும்?
- (06) பிரதம நேரங்கணிப்பாளர்து (Chief Time Keeper) கடமைகள் யாவை?
- (07) மேலதிக் நேரங்கணிப்பாளர் என்பவர் யார்?

- (08) மேலதிக் நேரங்கணிப்பாளர்து கணிப்பு, அனைத்து வேளை களிலும் செல்லுமாகுமா?
- (09) முதலாம் இடத்திற்கான கணிப்பினை எத்தனை நேரக் கணிப்பாளர்கள் எடுக்க வேண்டும்?
- (10) ஓட்டம் ஆறும்பமானதும் நேரங்கணிப்பாளர் கடிகாரத்தை இயக்கிய பின்பு என்ன செய்தல் வேண்டும்?
- (11) ஓட்ட முடிவில் கடிகாரத்தை நிறுத்திய பின் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- (12) எத்தனை வகையான நேரக் கணிப்பு முறைகள் உண்டு?
- (13) பின்துராண்டல் நேரங்கணிப்பாளர் (Back up Time keepers) என்பவர்கள் யார்?  
பின்வரும் வாசிப்புக்களை முறையாகப் பதிவு செய்க.
- (14) 2 : 09 : 44.3
- (15) 10.11
- (16) 59 : 26.32
- (17) 2 : 09 . 44.32  
பின்வரும் வாசிப்புக்களைக் கொண்டு எதனை நீர் முறையான நேரம் எனப் பதிவுசெய்வீர்?
- (18) 10.3 - 10.3 - 10.4 10.3
- (19) 10.6 - 10.2 - 10.4 - 10.4
- (20) 11.7 - 11.8 - " - 11.8
- (21) 11.6 - 11.8 - 11.9 - 11.7
- (22) முழு தணியிப்பக் நிறுத்தற் கடிகாரத்தை பாலிப்பதற்கான பிரதான இரு நிபந்தனைகளைக் கூறுக.
- (23) "Fully Automatic Timing" எவ்வாறு கடிகாரம் இயக்கப்படும்?
- (24) எந்திகழ்ச்சிகளில் சிதுரிய நேரங்கணிப்பு (split Timing) எடுக்கலாம்.
- (25) 400 மி போட்டியில் split Time ஒருவர் எவ்வாறு எடுக்கலாம்
- (26) "கவட்டு நேரங்கணிப்பு எந்த நிகழ்ச்சிகளில் இடம்பெறும் (Lap Timing)  
தணியிப்பக் நேரங்கணிப்பில் வாசிப்பு எவ்வாறு அமையும்.
- (27) ஆறும்பிப்பாளர் எப்போது பிஸ்டல் வைத்திருக்கும் கையை உயர்த்தாக்குவார்,
- (28) வெளிச்சம் அல்லது புகை தெளிவாகத் தெரிவதற்காக சில சந்தர்ப்பங்களில் என்ன முறை கையாளப்படுகிறது.
- (29) கையால் இயக்கப்படும் கடிகார வாசிப்பு எவ்வாறாக அமையும்.
- (30) கணில் ஜியலீ -

"உடற்கல்வி மூலம் நாட்டிற்குகந்த சிறந்த நற்பிரிசைகளை உருவாக்கலாம் இது பாசாலைகளிலேயே அத்திவரம் இடப்பட வேண்டும்"

## விடைகள்

### சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்

- (01) 400மீ
- (02) 7.32மீ
- (03) 6
- (04) 1.22மீ - 1.25மீ
- (05) முன்சிவு 1000 : 1  
பக்கசிவு உள்ளோக்கி 100 : 1
- (06) 5 மீ
- (07) ஆராம்ப கோட்டினதும் முடிவுக் கோட்டினதும் போட்டியாளனுக்கு அண்மித்த விளிம்புகள்.
- (08) இல்லை. நடுவர்கள் முடிவுக் கோட்டின் உள்ளிலிம்பில் கற்பனை திறை ஒன்றினை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- (09) போட்டியாளர் யாவரும் சமதூரத்தை ஒட வேண்டும் என்பதற்காக.
- (10) ஆம், கறுப்பு நிறம், புகைப்படம் மூலம் முடிவினை எடுப்பதற்கு இலக்குவாக.
- (11) முதலாவது சுவட்டில் இருந்து 5 மீற்றருக்கு அப்பால்.
- (12) 20 மீற்றர்.
- (13) உரிய இடத்தில் இருந்து 10 மீற்றர் முன்னேயும் 10 மீற்றர் பின்னேயும் அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும்.
- (14) 10 மீற்றர்.
- (15) அஞ்சல் பிரதேசத்தின் பின் எல்லையில் இருந்து பின்னே 10 மீற்றர்.
- (16) குறுந்தூர விழுவோட்டங்கள் . உ-ம் 4X100மீ.
- (17) முண்டம் (Torso)
- (18) உடம்பில் தலை, கைகள், கைகால் அற்று பகுதி.
- (19) ஆம் ஆணால் முண்டம் முடிவுக் கோட்டை அடையும் வேளையில் கையில் அஞ்சல் கோல் இருக்க வேண்டும்.
- (20) 28 செ. மீ - 30 செ. மீ.
- (21) 12 செ. மீ - 13 செ. மீ.
- (22) 50 கிறாமுக்கு உட்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.
- (23) மற்ற ஓ உலோகத்தினாலானதாக இறுக்கமான மெதுமை யான குழாயாக இருத்தல் வேண்டும்.
- (24) இல்லை. ஆணால் நிறமாக இருப்பின் பார்க்கத் தெளிவாக இருக்கும் ஆம், அஞ்சல் ஒட்டங்கள்.
- (25) நடுவரின் அனுமதியுடன் மற்றவீர்களுக்கு எதுவித இடைஞ் சலுமின்றி தனது சுவட்டில் அடையாளமிட அனுமதிக்கப்படுவார்.
- (26) இல்லை, கைக்கு கைமாற்ற வேண்டும். (நிலத்தில்) விழுந்தால் விழுத்தியவரே எடுத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

- (28) கோல் முழுமையாக இருந்தால் போதுமானது.
- (29) போட்டி முடியும் வரை கோல் கையினாலேயே எடுத்துச்செல்ல வேண்டும்.
- (30) ஆராம்ப உதவியாளரிடம்.
- (31) தூய்மையானதாக, மற்றவரது கவனத்தை ஈர்க்காததாக, தடை செய்யப்பட்ட, விரும்பத்தகாத சின்னங்களிற்குதாக நன்றாலும் ஒளி புகாத்தன்மை உடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- (32) இலக்கத்திற்கு அளவுப்பிரமாணம் இல்லை. ஆணால் பார்வைக்கு மிகத்தெளிவானதாக அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.
- (33) ஆம். ஒழுங்கமைப்பாளர்களுக்கு அனுமதியிடுன் அவர்கள் தரும் அளவுப் பிரமாணங்களுடன் பதிக்கலாம் (இலக்கத்தை விட சிறிதாக அமைதல் வேண்டும்)
- (34) ஆம். சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் இரு இலக்கங்களும் அவசியம்
- (35) மார்பிலும் முதுகிலும் ஒழுங்கமைப்பாளர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் பக்கத் தொடையிலும் இலக்கம் பொறிக்கப்பட வேண்டும்.
- (36) இல்லை. அவர்களது விருப்பம்.
- (37) பதினொன்று.
- (38) “ஸ்பிரிங்” போன்றவை இருத்தலாகாது. 11 ஆணிகளும் பதினொரு இடங்களில் இருத்தல் வேண்டும்.
- (39) இயற்கைச் சுவடு 25 மி.மீற்றர், செயற்கைச் சுவடு 9 மி.மீற்றர்.
- (40) 4 மி மீற்றர்.
- (41) 110 மீற்றர், 400 மீற்றர்.
- (42) 100 மீற்றர், 400 மீற்றர்.
- (43) ஒரு சுவட்டில் 10 சட்ட வேலிகள்.
- (44) 110 மீற்றர் - 1.067 மீற்றர்.
- (45) 400 மீற்றர் - 0.914 மீற்றர்.
- (46) 100 மீற்றர் - 0.838 மீற்றர்.
- (47) 400 மீற்றர் - 0.762 மீற்றர்.
- (48) 110 மீற்றர் - 13.72 மீற்றர்.
- (49) 100 மீற்றர் - 13.0 மீற்றர்.
- (50) 400 மீற்றர் - 45.0 மீற்றர்.
- (51) 110 மீற்றர் - 14.02 மீற்றர்.
- (52) 100 மீற்றர் - 10.5 மீற்றர்.
- (53) 400 மீற்றர் - 40.0 மீற்றர்.
- (54) 110 மீற்றர் - 9.14 மீற்றர்.
- (55) 100 மீற்றர் - 8.5 மீற்றர்.
- (56) 400 மீற்றர் - 35.0 மீற்றர்.
- (57) வேண்டுமென்றே சட்டவேலியைத் தள்ளுதல், ஊடாக ஓடுதல், சட்டவேலிக்கு வெளியால் காலை எடுத்தல்.

(50) 1.20 மீற்றர்.

(51) 10 கி விற்ராமுக்கு குறையலாகாது.

	நிகழ்ச்சி மீற்றரில்	சட்ட வெவ்வியின் உயரம்	ஆர்பக் முதலாவது சட்ட வேலிக்கும் இடையிலான தூரம்	கோட்டிற் கஞக் கு முடிவுக் கோட்டிற் கட்ட வேலிக்கும் இடையிலான தூரம்	சட்ட வேலி இடையிலான தூரம்
ஆண்	110மீ	1.067	13.72	9.14	14.02
	400மீ	0.914	45.0	35	40.0
பெண்	100மீ	0.838	13.0	8.5	10.5
	400மீ	0.914	45.0	35	40.0

(52) 2000 மீற்றர், 3000 மீற்றர்.

(53) சட்டவேலி - 18, நிர்ப்பாய்ச்சல் 05

(54) சட்டவேலி - 28, நிர்ப்பாய்ச்சல் 07

(55) உயரம் 0.914 மீற்றர் (+ 3mm)

அகலம் 3.96 மீற்றர்.

தடிப்பம் 12.7 செ. மீற்றர் x 12.7 செ. மீற்றர்.

(56) 100 மீ, 200 மீ, 100 மீற்றர் சட்டவேலி 110 மீற்றர் சட்டவேலி.

(57) முடிவுக்கோட்டில் இருந்து ஆர்பக் கோட்டுப் பக்கமாக 50 மீற்றர் தூரத்தில் மைதானத்தின் உட்பக்கமாக 2 மீற்றருக்கு உள்ளே வைக்கவேண்டும்.

(58) 1.22 மீற்றர் உயரத்தில்.

(59) 200 மீற்றர் போட்டியில் முதலாவது போட்டியாளர் ஹேர்க்குப்பட்டில் பிரவசிக்கும் போது ஏனைய நிகழ்ச்சிகளில் ஆரம்பிப்பாளரின் பிஸ்ரல் சவாலைப் புகையுடன் இயக்க வேண்டும்.

(60) 100, 200 மீற்றர் - 10 செக்கன்.

100 மீ சட்டவேலி - 13 செக்கன்.

110 மீ சட்டவேலி - 13 செக்கன்.

(61) கவடு மாறி ஓடியலையால் அவர் குறைந்த தூரத்தை ஓடியுள்ளாரா? மற்றவருக்கு இடையூறு விண்ணவித்தாரா? என்பதுான் ஏனைய பொது விதிகள்.

(62) இல்லை, ஏனெனில் அவர் தனது தூரத்தை குறைத்து ஓடவில்லை இல்லை, ஏனெனில் கவடு மாறியதால் எதுவித அனுகூலத்தையும் அடையவில்லை. மாறாக சுடிய தூரத்தையே ஓடியுள்ளார்.

(63) அமும், ஏனெனில் இவர் குறைந்த தூரத்தை ஓடியுள்ளார்.

(64) அவர்கள் ஒடி முடித்த நேரத் தினை அடிப்படையில் சிறந்ததிலிருந்து முதல் நால்வரும் 3,4,5,6 அமும் கவடுகளில் நிறுத்தப்போவர். ஏனையோர் திற்மை அடிப்படையில் 1, 2, 7, 8 அமும் கவடுகளில் நிறுத்தப்போவர்.

- (66) இல்லை 100-800m வரையிலான ஓட்டங்களுக்கும் 4x400m வரையிலான அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கும் போருத்தமாகும். இதுபற்றி விதிகளில் ஒன்றுமே கூறப்படவில்லை.
- (67) இது நிகழ்ச்சிகளுக்கு நிகழ்ச்சி வேறுபடும்
- \* 200 வரையிலான நிகழ்ச்சிகளுக்கு - 45 நிமிடம்.
  - \* 1000 வரையிலான நிகழ்ச்சிகளுக்கு - 90 நிமிடம்.
  - \* ஏனையவை - அதே தினத்தில் அல்ல.
- (68) 42,195 கிலோ மீற்றர்.
- (69) 5 கிலோ மீற்றர்.
- (70) 20 கிலோ மீற்றரும் அதற்கு கூடிய வீதி ஓட்டங்களும் வெகுநடைப்போட்டிகளும்.
- (71) ஆம். காலநிலைக்கேற்றவாறு ஒழுங்கமைப்பாளர்களினால் இந்திலையங்கள் 2-3 கி. மீ இடைவெளியில் அமைக்கப்படும்.
- (72) 5 km பின்பு ஓவ்வொர் 5 km க்கும் இந்திலையங்கள் அமைத்தல் வேண்டும். காலநிலைக்கேற்ப இரு நிலையங்களுக்கிணையே தாக்காந்திக்காக ஒழுங்கமைப்பாளர்கள் ஆவன செய்யலாம்.
- (73) பஞ்ச நிகழ்ச்சிகள் (Pentathlon) ..... ஆண்.
- (74) தசம நிகழ்ச்சிகள் (Decathlon) ..... ஆண்.
- (75) சுப்த நிகழ்ச்சிகள் (Heptathlon) ..... பெண்.
- (76) ஒன்று நாளிலேயே நடாத்தப்படல் வேண்டும்.
- (77) நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 200m தட்டெரிதல், 1500m தொடர்ச்சியான இரு நாட்களில் நடத்தப்பட வேண்டும்.
- (78) 1ம் நாள் : 100m, நீளம் பாய்தல், குண்டு போடுதல், உயரம் பாய்தல், 400m.
- (79) 2ம் நாள் : 110m சட்டவேலி, தட்டெரிதல், கோலூங்ரிப் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 1500m.
- (80) தொடர்ச்சியான இரு நாட்களில் நடாத்தப்பட வேண்டும்.
- (81) 1ம் நாள் : 110m சட்டவேலி, உயரம் பாய்தல், குண்டு போடுதல், 200m.
- (82) 2ம் நாள் : நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 800m.
- (83) இல்லை, தீணங்கள், நிகழ்ச்சிகள் என்பன கட்டாயமாகப் பேணப்பட வேண்டும்.
- (84) 30 நிமிடங்களுக்குக் குறையலாகாது.
- (85) 1ம் நாள் இருந்து நிகழ்ச்சிக்கும், 2ம் நாள் முதல் நிகழ்ச்சிக்கும் இடையே ஆக்குறைந்தது 10 மணித்தியாலங்கள் இடை வேளை இருத்தல் வேண்டும்.
- (86) (i) மற்றவர் / மற்றவர்களை விட கூடிய நிகழ்ச்சிகளில் கூடிய புள்ளிகளைப் பெற்றவர். இதுவும் சமனானால்,
- (ii) ஏதாவது நிகழ்ச்சி ஒன்றில் கூடிய புள்ளியைப் பெற்றவர். எழுத்து மூலமாகவும், வாய்மொழி மூலமாகவும் சமர்ப்பிக்கலாம்.

- (83) போட்டியின் முன்பும் சமர்ப்பிக்கலாம் போட்டியின் பின்பும் சமர்ப்பிக்கலாம்
- (84) உத்தியோக பூர்வமான அறிவித்தல் கிடைத்த 30 நிமிடத்துள் கையளிக்கப்பட வேண்டும். குறிப்பிட்ட போட்டியாளருக்காக அதிகாரம் பெற்ற அலுவலர் கையெழுத்திடலாம்.
- (85) ஆம். 100 அமெரிக்க டொலர் அல்லது இதற்கு சமனான தொகை முறையிட தோல்வியடைந்தால் திருப்பியளிக்கப்பட மாட்டாது.
- (86) மத்தியஸ்தரிடம் (Referee)
- (87) 3 அல்லது 5 அல்லது 7
- (88) முடிவுக் கோட்டில் இருந்து கவுகேறாக்கு வெளியே 30cm வெளியே இருப்புமும் நாட்டப்படும். இதன் அளவு 1.40m x 8cm x 2cm புகைப்படம் மூலம் முடிவு எடுப்பதாயின் இது அவசியமில்லை.
- (89) எப்போதும் நிலத்துடன் தொடர்ச்சியான தொடுகை இருத்தல் வேண்டும்.
- \* பின் கால் நிலத்தை விட்டு உயரமுன்பு முன் கால் நிலத்துடன் தொடுகையற வேண்டும்.
  - \* ஆதாரக்கால் (supporting Leg) ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் செங்குத்தாக இருக்க வேண்டும்.
- (90) பிரதம் நடவர் (chief judge) உட்பட 09 பேர்
- (91) பிரதம் நடவர் உட்பட 05 பேர்
- (92) 03 நடவர்கள் (Judge)
- (93) இல்லை. எச்சரிக்கை செய்த பின்பே விலத்த வேண்டும்
- (94) பிரதமர் நடவர்
- (95) 1500m மேற்பட்ட ஓட்டம், 5000m நடை
- (96) ஓட்டம் 4 ந்து மேற்படலாகாது, நடை 6 ந்து மேற்படலாகாது
- (97) மத்தியஸ்தர் (Referee)
- (98) சுற்று எண்ணிக்கையாளர் ஒருவர் முடிவுக் கோட்டுன் அநுகே நின்று எஞ்சியுள்ள அற்றுக்களாக்குப்பிய எண்ணிக்கையை இலக்கத் தகடுகள் மூலம் காட்டுவார்.
- (99) போட்டியில் முதலாவதாக வரும் வீர் ஹெர் சுவட்டிர்கு வந்ததும் இறுதிச்சுற்று மனி ஒன்றியை அடிப்பதன் மூலம் சமிஞ்ஞை செய்யப்படும் சாதாரமாக விசிலும் இதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும்.
- (100) மத்தியஸ்தர் (Referee)
- (101) 1 மத்தியஸ்தருக்கு உதவுதல்,
- (102) 2 நிகழ்ச்சியை மிக அருகாமையில் இருந்து கண்காணித்தல்
- (103) 3 வழு அல்லது மூர்க்களான செயல்களை எழுத்து மூலம் மத்தியஸ்தருக்கு அறிவித்தல்.
- (104) 4 தவறு ஏற்பட இடத்தை அடையாளிடல்.
- (105) 5 தேவையான நிறக் கொடிகளை உயர்த்திக் காட்டுதல்
- (106) கவடு நடவர்களை செய்வார்கள்.

- (107) கவடு, ஓட்டப்பாதை, கோணச்சிறைகள், வட்டங்கள், நிலம்படும் பிரதேசங்கள், உபகரணங்கள், பேற்றுத்தாள்கள் என்பவற்றுக்குப் பொறுப்பாக இருந்தல்.
- (108) போட்டி முகாமையாளரிடம் (meet manager).
- (109) பிரதம நடவர்.
- (110) மத்தியஸ்தர் (Referee).
- (111) முறையே மஞ்சள் நிற அட்டை, சிக்பு நிற அட்டைகளை குறிப்பிட்டவருக்கு காட்டுவதன் மூலமாக.
- (112) மத்தியஸ்தர் (Wind gauge operator).
- (113) மத்தியஸ்தர் (Recorder).
- (114) மத்தியஸ்தர்.
- (115) பிரதம நடவருக்கு.
- (116) ஒழுக்க மேலளர் (marshal).
- (117) 50மீ அல்லது இதற்குச் சமனான தொகை.
- (118) சாவதேச அமைச்சர் மெய்வல்லுங்கள் சம்மேளனம் (IAAF)
- (119) இலங்கை அமைச்சர், மெய்வல்லுங்கள் சங்கம் (SLAAA)
- (120) ஆம், அசிய அமைச்சர் மெய்வல்லுங்கள் சங்கம் (AAAA)
- (121) 100மீ. ஆரம்பக்கோடு.
- (122) 110மீ. ஆரம்பக்கோடு.
- (123) 10,000மீ ஆரம்பக்கோடு.
- (124) 1,500மீ. ஆரம்பக்கோடு.
- (125) 800 மீ. 4 x 400மீ. க்கு Cutting Line.
- (126) 3,000மீ., 5,000மீ. ஆரம்பக்கோடு.
- (127) நீர்குழி.
- (128) முடிவுக்கோடு:
- (129) நடவர்கள்.
- (130) நேரக்கணிப்பாளர்கள்.

“ சமநிலை ஆங்கமையும் அமைதியும் அறிவும் நிரம்பிய இளம் தலைமுறையினரை உற்கல்வியுடாக உருவாக்க முடியும்”

சாள்ஸ் பியுகர், நாடி

## மைதான நிகழ்ச்சிகள்

- (01) 2.135மி.
- (02) 15 cm
- (03) இல்லை
- (04) 7.260 கி.கி
- (05) 40°
- (06) இல்லை.
- (07) ஆம்.
- (08) வட்டத்தின் வெளிவிளிம்பில் இருந்து வட்டத்தின் வெளிப் பூர்மாக (மையத்தை ஊடறுத்துச் செல்லும் விதமாக) வரையப்படும். குறைந்தது 0.75மி.
- (09) இல்லை.
- (10) நூடைக்குக் கீழ் கழுத்தில் பட்டும்படாமலும்.
- (11) குண்டுபோடும் போது அது தோன் முட்டின் நூர்கோட்டின் பின்னே செல்லவாகாது.
- (12) ஆம்.
- (13) குண்டு போடும் நிகழ்ச்சிகளில் மட்டும்.
- (14) நீளம் = 1.22 + 1cm. அகலம் = 11.2 cm - 30 cm,  
உயரம் = 10 cm +
- (15) உள்ளிலிம்பி வழு இல்லை. ஆனால் மேலே ஸ்பரிசித்துல் வழுவாகும்.
- (16) 4 Kg.
- (17) 2.5 மீற்றர்.
- (18) ஏனைய அளவுகள் யாவும் குண்டு போடும் மைதானத்தை ஒந்தது.
- (19) 2 Kg.
- (20) 1 Kg.
- (21) ஆம். விரியின் பிரகாரம் வழு இல்லை.
- (22) ஆம்.
- (23) இல்லை.
- (24) கிட்டிய இரட்டை இலக்கத்தில் உடம். 22மி 31 செமி எனின் 22மி 30 செ.மி என
- (25) ஏற்கந்தவருக்கு அண்மித்த உடைவில்
- (26) இல்லைநிலத்துடன் தொடுகையற்றால் மட்டுமே அது வழுவாகும்
- (27) இல்லை.
- (28) சம்படி ஏறிதல் நிகழ்ச்சிக்கு மட்டும் பாலிக்கலாம். (Hammer Throw) கையுறை மெதுவையானவையாக இருக்க வேண்டும் பெருவில் தவிர்ந்த ஏனைய பிரல்களின் நூனிகள் வெளித்தெரியத் தக்கங்களாக இருந்தல் வேண்டும்.
- (29) ஆம். முள்ளந்தண்டின் பாதுகாப்பிற்காக.
- (30) இல்லை.

- (31) இல்லை.
- (32) கைகளுக்கு மட்டும் பூசனம்.
- (33) இரண்டு எந்தனங்கள் போடி ஆரூப்பமாகவதற்கு முன்பு பிரதம நடவெளின் மேற்பார்வையில் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- (34) 4 மீற்றர்.
- (35) 8 மீற்றர். இரு சமாந்தர வரைகளுக்கும் மத்தியில்.
- (36) அவசியம் 30 மீற்றர் - 36.5 மீற்றர் வரை .
- (37) ஆண் 260 - 270 சென்றி மீற்றர்.  
பெண் 220 - 230 சென்றி மீற்றர்.
- (38) ஆண் - 800 கிராம் பெண் - 600 கிராம்.
- (39) சுட்டியின் தலை / நுவி (Head / Tip)
- (40) கட்டாயமாக நடைபிலேயே (Grip) பிடிக்க வேண்டும்.
- (41) அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறைகளான ஆமெரிக்கன் முறை, பின்லாந்து முறை, குதிரைவாடன் முறை.
- (42) போதுவாக வொத்துர் அடிப்படையில்.
- (43) 8 பேருக்கு குறைவாயின் தொடர்ச்சியாக 6 எத்தனங்கள் வழங்கப்படும் 8 பேருக்கு அதிகமாயின் முதல் மூன்று எத்தனங்கள் வழங்கப்பட்டு சிறந்த 8 பேரேத் தெரிவு செய்து இருந்து மூன்று எத்தனங்களும் வழங்கப்படும்.
- (44) இருதித் தெரிவுக்காக அவர்களும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவர்
- (45) தகுந்த காரணம் காட்டினால் அவர் வந்தபோது நடைபெறும் கந்திப்பு அலுவமதிக்கலாம்.
- (46) இவ்வேளையில் அலுவமதிக்க பூரியாது.
- (47) ஆம்.
- (48) இல்லை. சமான உடைக்க வேண்டும்.
- (49) 2வது நிறுமை 3வது 4வது திறுமை என ஆய (6) எத்தனங்களையும் ஒப்பிடலாம். இதுவும் சமனாயின் சமான உடைக்க வேண்டியவர்களுக்கு மட்டும் ஒவ்வொரு எத்தனங்கள் வழங்கி உடைக்க வேண்டும்.
- (50) கூடுதலாக நிகழ்ச்சிக்குச் செல்லவாம். ஆனால் அவர் வரும் வேளை நடைபெறும் அற்றிலேயே சர்க்குபற்ற வேண்டும்.
- (51) A B C D முறையே 7.00, 5.96 , 6.80, 6.75
- (52) A B C D முறையே 7.00 , 6.72 , 6.80, 7.00
- (53) 1ம் இடம் D.
- (54) 2ம் இடம் A.
- (55) 50m 50cm / 50.5m.
- (56) 7.35m / 7m 35cm.
- (57) 35.80m / 35m 80cm.
- (58) 13.50m.
- (59) 46.70m.

- (60) 5.32m.
- (61) 1 மீற்றர் - 3 மீற்றர்.
- (62) 2.75 மீற்றர் - 3.00 மீற்றர் வரை.
- (63) மிதிபலகையில் இருந்து குழியின் பின் விளிம்பு 10 மீற்றருக்குக் குறையாது இருத்தல் வேண்டும்.
- (64) 1.21மீ - 1.22மீ X 20செ.மீ (+2 மி.மி) X 10செமீ
- (65) ஒடு பாதையில் குழியில் இருந்து 1 மீற்றர் - 3மீ தூரத்தே நிலமட்டத்துடன் வைத்தல் வேண்டும்.
- (66) ஆம். 1.22மீ - 1.25மீ அகலம், 40மீ 45மீ நீளம் இருபுறமும் 5செ.மீ தடிப்பத்தில் கோடு.
- (67) இல்லை ஆனால் ஓட்டப்பாதையின் வெளிப்புறங்களில் இடலாம். எனிலும் நடுவர்களின் அனுமதியிடன் அவர்களால் தரப்படும் பொருளினால் அல்லது அவர்களால் அனுமதி அளிக்கப்பட்ட பொருட்களால் அடையாளமிடப்படலாம்.
- (68) மிதி பலகையின் விளிம்பும் உடைவில் மிதிபலகைக்கு அண்மித்த விளிம்பிற்கும் இடையே உள்ள தூரம் அளக்கப்படும்.
- (69) மிதி பலகைக்கு குழிப்பக்க விளிம்பிற்கு முன்னால் மிதி பாதம் செல்வதை இலகுவாக இனங்காண்பதற்கு.
- (70) 30<sup>o</sup> சரிவில் இடப்படும்.
- (71) நீளம் பாய்தல், கெந்திமிதித்துப் பாய்தல் ஆகிய இரு நிகழ்ச்சிகளுக்கு மட்டும் காற்றுமானி பாவிக்கப்படும்.
- (72) மிதிபலகையில் இருந்து 20மீ தூரத்தில் ஒடு பாதையில் இருந்து வெளியே 2மீ. அளவிற்கு கூடாமல் 1.22மீ அளவு உயரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- (73) மிதிபலகையில் இருந்து 40 மீ தூரத்தே ஓடுபாதைக்கு வெளியே இடப்பட்ட அடையாளத்தைக் கடக்கின்ற போது மானியை இயக்க வேண்டும்.
- (74) போட்டியாளர் தனது ஓட்டத்தை ஆரம்பித்த உடன் மானியை இயக்க வேண்டும்.
- (75) 5 செக்கன்.
- (76) ஆண் 13 மீற்றர் பெண் 11 மீற்றர் (குறையலாகாது).
- (77) நீளம் பாயும் மிதி பலகையின் அளவைப் பார்க்கவும்.
- (78) பலகையில் இருந்து குழியின் பின் விளிம்புவரை ஆகக் குறைந்தது 21மீ ஆகும்.
- (79) முறையே வலது, வலது, இடது/இடவு, இடது வலது.
- (80) இல்லை, இதனால் பிரத்தியேக அலுகைமொன்றையும் அவர் பெறுமாட்டார்.
- (81) (நீளம் பாய்தல் தொழிற்பாட்டைப் பார்க்க) 35 மீற்றரை அடையும் போது காற்றுமானி இயக்கப்படும்.
- (82) உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப்பாய்தல்.

- (83) நீளம் 3.98மீ - 4.02மீ.  
நிறை 2 Kg.  
உருளையாக இருக்க வேண்டும். அந்தலைகள் மட்டும் சதுரமாக இருக்கலாம். 3செ. மீ விட்டமுடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- (84) ஆகக் குறைந்தது 1 செ.மீற்றர்.
- (85) மத்தியஸ்தர் (Referee).
- (86) ஆகக் குறைந்தது நீளம் 5 மீற்றர் அகலம் 3 மீற்றர்.
- (87) ஆம். ஆகக்குறைந்தது 15 மீ சர்வதேச போட்டிகளில் 20 மீற்றர்
- (88) இல்லை.
- (89) முறையான பாய்ச்சல் வெற்றி.
- (90) பிழையான பாய்ச்சல்.
- (91) பாயவில்லை என அறிவித்தல். (Pass)
- (92) தொடர்ச்சியான மூன்று எத்தனங்கள் தோல்வியடையும் பாசத்தில் நீக்கப்படுவார்.
- (93) இல்லை, வெல்வேறு உயரங்களுக்கும் பொருத்தும்.
- (94) ஆம். அவர் விரும்பியவரை.
- (95) 2 cm.
- (96) இல்லை, சர்வதேச மட்டத்தில் அமையும் போட்டிகளில் ஆரம்பம் தொடக்கம் முடிவுவரை 3cm உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- (97) 3 நிமிடம்.
- (98) 5 நிமிடம்.
- (99) 3 நிமிடம்.
- (100) சமனை உடைத்தல் வேண்டும்.
- (101) பின்வரும் விதிமுறைகளை கடைப்பிடிக்கலாம்.  
அ. சமனாக வந்த உயரத்தில் குறைந்த தோல்விகளைச் சந்தித்து வெற்றிப்பீட்டியவருக்கு முதலிடத்தை வழங்குதல்.  
இது சமனானால்.  
ஆ. அவரது மொத்த எத்தனங்களில் குறைந்த தோல்விகளைச் சந்தித்தவர்.  
இதுவும் சமனானால்.  
இ. முதலாம் இடத்திற்கு மட்டும்.  
\* சமன் ஏற்பட்ட உயரத்தை ஒரு முறை மட்டும் பாயவிடல்  
\* 2cm உயர்த்துதல் அல்லது குறைத்தல் ஒவ்வொர் எத்தனம் மட்டுமே ஒரு உயரத்தில் ஒருவர் வெல்லும். வரை பாயவிடல் வேண்டும்.
- (102) அவர் பாய்ந்த உச்ச உயரம்.
- (103) 'D'.
- (104) 'A' யும் 'B' யும்.
- (105) ஒருவருக்கும் வழங்கப்பட மாட்டாது. (ஏனெனில் 2ம் இடம் இருவர்)
- (106) 'C'.

- (107) 'B'.  
 (108) 'A'.  
 (109) 'C'.  
 (110) 'D'.  
 (111) 'A' 'B' 'C' மூவரும் 1.88 உயரத்தைப் பாய்ந்த பின்பு தோல்வியடைந்த உயரம் 1.91 மீ ஆகும்.  
 (112) இல்லை. Pass பண்ணுவது உயரத்தையே.  
 (113) 3கி.கி நிறையை "Cross Bar" ன் நடுவே கட்டித்தூக்கும் 50 முறையே 11cm , 07cm என்ற அளவிற்குக் கூடுதலாக கோல் ஊன்றிப் பாயும் Bar ம் உயரம் பாயும் Bar ம் பதியலாகாது. 4.50m (-+2cm).  
 (114) 2.25 Kg.  
 (115) ஒலோகம் கண்ணாடி இழை என்பவற்றால் ஆன உருளை.  
 (116) இல்லை. மெத்தையின் பக்கம் cross Bar தாங்கும் தாங்கி அமைந்திருக்கும்.  
 (117) 5m x 5m (1.3m உயரத்திற்குக் குறையாது இருப்பது நலம்).  
 (118) 5cm  
 (119) மூவருக்குக்கூட இருப்பின் - 2 நிமிடம்.  
 2 - 3 பேர் இருப்பின் - 4 நிமிடம்.  
 ஒருவரால் தொடர்ச்சியான பாய்ச்சல் பாயும் வேளையில் 8 நிமிடம்.  
 (120) ஆம் (மன்னே (Runway பக்கம்) 40 cm பின்னே 80 cm.  
 போட்டி ஆரம்பத்தில், முதலாம் எத்தனத்திற்கு முன்பு.  
 (121) உயரம் பாய்தலின் நடை முறையைப் பார்க்கவும். ஒரு வேறுபாடு உயரத்தைக் கூட்டுதல் அல்லது குறைத்தல் 5cm ஆக இருத்தல் வேண்டும்.  
 (122) இல்லை.  
 (123) ஆம். அகலம் 1.22 m - 1.25 m.  
 நீளம் 40m - 45m  
 (124) இதற்காக இன்னுமொரு எத்தனம் வழங்கப்படும்.  
 (125) 4.30 m - 4.37 m.  
 (126) ஆம், இரண்டு. பிரதம நடுவரின் அனுமதியிடன் கோல் ஊன்றிப் பாய்தலில் ஓட்டப்பாதைக்கு வெளியே.  
 (127) பாயும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு.  
 (128) பேண அல்லது பென்சில், தாள்கள், மட்டை, விசில், எச்சரிக்கை மட்டைகள், பிஸ்ரல், காலநிலைக்கு ஏற்ப குடை, தொப்பி மழுச்சட்டை போன்றவை. (அலுவலர் தமக்கு ஏற்றவற்றை).

### ஆரம்பித்தல்.

- (01) சிறந்த உடல் உளத்தைக்கமை, நல்ல பார்வை, கட்டளையிடும் தொனியும் தெளிவான பேச்சும், தன்னம்பிக்கை, நிலமையைத் துரிதமாகப் புரிந்து கொள்ளும் திறமை, முடிவெடுக்கும் ஆற்றல், நேர்மை என்பன உடையவராக இருத்தல் வேண்டும்.  
 (02) பொதுவாகச் சிவப்புத் தொப்பி அல்லது சிவப்பு உடை அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.  
 (03) போட்டியாளர்கள் அனைவரையும் ஒத்த தன்மையுடன் கவனிக்கக்கூடிய இடத்திலும் நேரக்கணிப்பாளர்களுக்கு தன்னைத் தெளிவாகத் தெரியக்கூடிய இடத்திலும் 110 மீ சட்டவெளி ஒட்டத்திலும் இதற்குட்பட்ட போட்டிகளிலும் ஆரம்பக் கோட்டிற்கு நேராக வெளிப்புறத்தே சந்திய முன்பாக நிலை கொள்ளலும் வேண்டும்.  
 (04) ஆரம்ப உதவியாளர்கள், (starter's Assistants)  
 (05) நேரக்கணிப்பாளர்கள், நடுவர்கள் தேவையான போது பிரதம புகைப்பட முடிவு நடுவர், காற்றுயானி இயக்குனர் எல்லோருக்கும் போட்டி நடைபெறும் நாட்டின் தேசிய மொழியில்  
 (06) நின்று புறப்படுதல், பதுங்கிப் புறப்படுதல்  
 (07) 'குறிக்குச் செல்' (On your mark) வெடிச்சத்தும் (fire)  
 (08) 'குறிக்குச் செல்' (On your mark) 'நிலைகொள்' (Set) வெடிச்சத்தும் (fire)  
 (09) 800 மீற்றரும், 800 மீற்றருக்கு மேற்பட்ட நிகழ்ச்சிகளும்.  
 (10) 400 மீற்றரும், 400 மீற்றருக்கு குறைந்தவைகளும்  
 (11) தனது சுவட்டில், ஆரம்பக் கோட்டிற்குப் பின்னால், ஒரு முழங்கால் நிலத்துடலும், இரண்டு கால்களும் கைகளும் நிலத்துடலும் ஒடும் திசையைப்பார்த்து இருத்தல் வேண்டும்.  
 (12) இருகைகளும் ஆரம்பக் கோட்டிற்குப் பின்னால் தொடுகையற்றும், பாதங்கள் தொடக்கக்கட்டையுடன் தொடர்புட்டும் இருக்க வேண்டும்.  
 (13) குறுந்தார விரைவேண்டங்கள் - குறுந்தார அஞ்சல் நிகழ்ச்சிகளில் முதலாவது ஒட்ட வீரர்.  
 (14) அனைவரும் ஆயத்த நிலையை அடைந்த பின்பு.  
 (15) 1.8 - 2.2 செக்கன்.  
 (16) இல்லை நின்று புறப்படுதல் வேண்டும்.  
 (17) \* கட்டளையின் பின்பு ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நேரத்துள் செயற்படாவிடன்.  
 \* கட்டளைக்கு முன்பு புறப்படுதல்.  
 \* Set நிலையில் ஆடி அசைந்து நிற்றல்.  
 \* ஏனைய சக போட்டியாளர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்தல்

- (19) இரண்டாவதுடன் வெளியேற்றப்படுவார்.  
 (20) இல்லை. இங்கே முன்றாவதுடன் வெளியேற்றப்படுவார்.  
 (21) ஹரம்பிப்பாளர்களுக்கு அதிகாரம் உண்டு.  
 (22) இலக்கத்தைக் கூறி சிலப்பு மட்டையைக் காட்டுவதன் மூலம் வெளியேற்றப்படுவார்.  
 (23) ஆம். எச்சரிக்கை காட் (arc) காட்டுதல் என்பன தனித் தனியாக இடம் பெறுதல் வேண்டும்.  
 (24) முறையற்ற விதமாக புறப்பட்டிருந்தால் அவர்களை மீள அழைத்தல்.  
 (25) ஆம்.  
 (26) ஒன்று அல்லது மேற்பட்டவர்கள்.  
 (27) ஆகக் குறைந்தது இருவர்.  
 (28) வெடிச்சத்தத்தின் மூலம். (fire)  
 (29) இல்லை.  
 (30) தொடக்கக் கட்டைகள் உறுதியானதாக இருக்க வேண்டும் முறையீர்மாக அனுகூலங்களை அளிப்பவாக இருக்கக் கூடாது. ஒடு பாதையில் இருந்து இலகுவில் ஆகற்றக் கூடியதாக இருந்தல் வேண்டும். குறிப்பிட கவுப்பற்று அங்கே கிரிக்கப்பட்ட அமையினை (ஆணிகள் உட்பட) உடையதாக இருந்தல் வேண்டும்.  
 (31) ஆம். ஆனால் விதிகளுக்கு ஏற்றாகவும் ஏற்கனவே அனுமதி பெற்றுக் கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும்.  
 (32) இல்லை.  
 (33) விதிப்பிரகாரம் வழி இல்லை. ஆனால் போட்டியாளருக்கு இது பிரதிகூலமாகும்.  
 (34) கால்களின் பாதுகாப்பிற்காக, உராய்விற்காக, பிடிமானத்திற்காக.  
 (35) ஹரம்பக் கோட்டினதும், முடிவுக் கோட்டினதும் போட்டியாளருக்கு அன்றித்த விளிம்புகளுக்கிடையிலான தூரத்தை அளப்பதன் மூலம்.  
 (36) அனைவரும் சமதாரத்தை ஓட வேண்டும் என்பதற்காக.  
 (37) நேர் ஹரம்பக்கோடு, வளை ஹரம்பக் கோடு தூரம் சமன் செய்யும் ஹரம்பக் கோடுகள்.  
 (38) வெட்டிலேயே ஓட வேண்டிய நிகழ்ச்சி அல்லதுவை வளை ஹரம்பக் கோட்டில் ஹரம்பிக்கலாம்.  
 (39) 12 போட்டியாளர்களுக்கு அதிகமாயின் 65% மாணவர்களை உள்ளென ஹரம்பக் கோட்டிலூம் 35% மாணவர்களை (அளவுப்பிரமாணங்களுக்கு அமைய சர்று முன்னே) வெளிவளை விலும் நிறுத்தலாம்.  
 (40) ஹரம் உதவியாளர் (starter's Assistance)  
 (41) உரிய நிகழ்ச்சியில், உரிய தெரிவில், உரிய கவுடில் உரிய நிலைத்தில் (station) பங்குபற்றுகிறாரா என்பதைக் கவனித்தல்.

- (42) ஒடுகின்ற நிலையைப் பார்த்த வண்ணம் இடமிருந்து வலமாக. மேலாளர் நிலையத்தில் இருந்து (marshaling Point) நேராக ஒன்றுசேரல் கோட்டில் (Assembly Line)  
 (43) ஹரம்பக் கோட்டில் இருந்து 3 மீற்றர் பின்னால் வரையைப் பட்டிருக்கும்.  
 (44) ஹரம்பிப்பாளரின் உதவியாளர்.  
 (45) ஆம். சுற்றுக் கணிப்பாளர் ஒருவர் மணி அடித்தலின் மூலம் முறையே, நின்று புறப்படுதலுக்கானது. பதுங்கிப் புறப் படுதலுக்கானது.  
 (46) ஆகக்குறைந்த 90 நிமிடங்கள்  
 (47) இலக்கங்கள், சப்பாத்து, ஆணிகளின் அளவு, விளம்பரம், உடைகள் பை(Bag) என்பவை IAAF விதிகளுக்கு அமைவானதா என்பதைப் பீட்சிப்பர்.  
 (48) (i) அரம்ப உதவியாளரது சமிக்ஞை கிடைத்த பின்பு ஏததாம 1 நிமிடத்திற்கு முன்பாக ஹரம்பிப்பாளர் உரிய இடத்தில் நிலை கொள்ள வேண்டும்.  
 (ii) நேரக்கணிப்பாளர், நடுவர்கள் மீள அழைப்பவர்கள் ஹகியோது கவனத்தை ஈப்பதற்காக, விசிலை ஊத வேண்டும்.  
 (iii) இவர்களது மூயத்த சமிக்ஞையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.  
 (iv) தேவையாயின் பிஸ்டலின் வில்லை இருத்தல் வேண்டும்.  
 (v) போட்டியாளர்கள் ஒன்று சேரல் கோட்டில் நிற்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.  
 (vi) "On your mark", "set" என்ற கட்டளைகளைத் தெளிவாக அனைவருக்கும் கேட்கும் வண்ணம் கூற வேண்டும்.  
 (vii) அனைத்துப் போட்டியாளர்களுக்கு முழுமையாக நிலை கொண்டுள்ளதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.  
 (viii) துவக்கு வைத்திருக்கும் கையை வானத்தை நோக்கி உயர் முழுமையாக நிட்டுதல் வேண்டும்.  
 (ix) "Set" என்ற கட்டளையைக் கூறி ஹரம்பித்து வைத்தல் வேண்டும்.

"சிறந்த நிர்வாகிகளையும் சிறந்த ஒழுங்கமைப்பாளர்களையும் உடற்கல்வியுடாக உருவாக்கலாம். இதனால் பாசாலைகளில் உடற்கல்வி கட்டாய பாடமாக்கப்பட வேண்டும்."

## நேரங்களித்தல்.

- (01) நல்ல கண்பார்வை, எதிர்த்தாக்குத் தன்மை (Reaction) தன்மைப்பிக்கை, தீர்மை, அவதாரம், ஞாபகம், நடுவிலங்கும் தன்மை முடிவெடுக்கும் தன்மை வெப்பஷ்யூல் சிறந்த வள்ளும் உடனடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.  
ஏனைய காட்சிகள் சுத்தங்களைத் தவிர்த்து ஆழமிப்பாளரில் கவனம் செலுத்தக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும், ஆதந்திரமாக இருங்க வேண்டும்.  
நான் கையானும் நிறுத்தற்கடிகாரத்தில் நல்ல பாசுபா முடையவராக இருக்க வேண்டும்.  
நேரங்களித்தல் தொடர்பான நல்ல ஆழிவடையவராகவும் அமைதியாளவராகவும் இருக்க வேண்டும்.
- (02) முடிவுக் கோட்டிற்கு நோக் கவனிப்பக்கமாக கடைசிக் கவட்டல் இருந்து குறைந்தது 5 மீற்றர்க்கு அம்பால் மூடிவுக் கோட்டில். போட்டியாளர்கள் அனைவரையும் நன்றாகப் பார்க்கக்கூடிய வண்ணம் உயர்ந்த மேடையில் ஆழமிப்பாளரை தெரியக்கூடிய விதமாக வசதியாக நிலை கொள்ளல் வேண்டும்.
- (03) வளையா உ. ஸ்ளாங்கையில் உறுதியாகப் பிடித்தல் வேண்டும். மற்றுக் கையை உதவியாகக் கீழ் பிடிக்கலாம்.  
கடிகாரத்தை ஆரம்பிக்கும் வேலையிலும் நிறுத்தும் வேலையிலும் ஒடியீதமாகவே பிடித்திருத்தல் வேண்டும்.  
நேரவையற்று அனைவர்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- (04) ஆழமிப்பாளரின் ரூவுக்கில் இருந்து வரும் புகையை அல்லது வெளிச்சத்தைக் கண்டவுன் இயக்க வேண்டும்.
- (05) போட்டியாளரின் முண்டப்பகுதி முடிவுக் கோட்டின் உள் விளிம்பை நிறைந்ததும்.
- (06) நேரக் கணிப்பாளர் குழுவுக்குத் தலைமை தாங்குவது ஆரம்பிப்பாளர்களுக்குச் சமிக்காது செய்வது. முடிவுகள் ஒத்துவராத வெணைபில் தீர்மானம் எடுப்பது நேரக்கணிப்பாளர்கள் செய்த வாசிப்பு சரியானதா எனப் பரிசீப்பது.
- (07) பாட்டுகளில் முதலாம் இடத்திற்கான நேரத்தைக் கணிப்பதற்காக வைத்திக்காக அமர்த்தப்படுவார்கள்.
- (08) தீவிலை. 1ம் இடத்திற்கான கணிப்பு தவறுதலாகும் தருணத்தில், மேலுறை நேரக் கணிப்பாளருது கணிப்பை பிரதம நடுவர் கோருவார், மூவர், இதில் ஒருவர் பிரதம நடுவராக இருத்தல் அவசியம்.
- (09) தனது கடிகாரம் இயங்குகின்றதா எனப்பார்த்தல் வேண்டும்

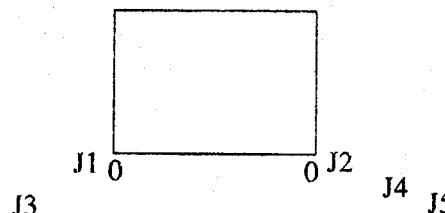
- (11) கடிகாரம் நிறுத்தப்பட்டு விட்டதா எனப்பார்க்க வேண்டும். சுதந்திரமாக இயங்க வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு தனது வாசிப்பைக் காட்டவோ, மற்றவர்களினதைப் பார்க்கவோ கூடாது. உத்தியோக பூர்வ தானில் பதிந்து பிரதம நேரக் கணிப்பாளரிடம் கையெழுத்திட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். பிரதம நடுவர் கூறும் வரை வாசிப்பை அறிந்தலாகாது.
- (12) இரண்டு வகை
- கையால் இயக்கும் வகை (Hand Time)
  - முழு தன்மையிக்க கடிகாரம் (Fully Automatic Time)
- (13) Fully Automatic முறை மூலம் நேரக் கணிக்கையில், தவறுகள் நேருமாயின் இவர்களது நேரம் பெறப்படும்.
- (14) 02 : 09 : 45
- (15) 10 . 2
- (16) 59 : 26 : 32
- (17) 22 : 09 : 45
- (18) 10 . 3
- (19) 10 . 4
- (20) 11 . 8
- (21) 11 . 9
- (22) \* அங்கத்துவ நாடுகளின் ஒப்புதல்.
- \* போட்டி நடைபெறும் ஆண்டிற்கு நாள்கு வருடத்திற்குள் உடகரணங்கள் பரிசீக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- (23) ஆழமிப்பாளரின் வெடியுன் கடிகாரம் இயங்கத் தொடங்கும். பிஸ்லூன் இதன் இணைப்பு இணைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- (24) 400மி உம் மேற்பட்ட தூர நிகழ்ச்சிகளுக்கும்
- (25) முறையே 1ம் 4ம் இடங்களை ஒருவர், 2ம் 5ம் இடங்களை ஒருவர், 3ம் 6ம் இடங்களை ஒருவர்.
- (26) 800மி. உம் இதற்கு மேற்பட்ட நிகழ்ச்சிகளிலும்.
- (27) 1/100 செக்கன் என்ற ரீதியில்.
- (28) "Set" என்ற கட்டளையைப் பிறப்பிக்கும் முன் "On your mark" என்ற கட்டளையின் பின்.
- (29) ஆழமிப்பாளரின் கை, பிஸ்டல் என்பவற்றிற்குப் பறுப்பு நிறப் பின்னணி (Back ground) அமைக்கப்படும்.
- (30) 1/10 செக்கன் என்ற ரீதியில்.

If you are not physically educated you are not Educated.

**நடுவர்கள் நிலைகிராள்ளவல்ல பொருத்தமான  
மாதிரிகள்**

மைதான நிகழ்ச்சிகளில் நடுவர்கள் நிற்கவேண்டிய பொருத்தமான இடங்கள் என சர்வதேச மெய்வல்லுனர் தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர்களுக்கான பயிற்சிச் செயலமர்வில் சிபாரச் செய்யப்பட மாதிரிகள் தரப்பட்டுள்ளன.

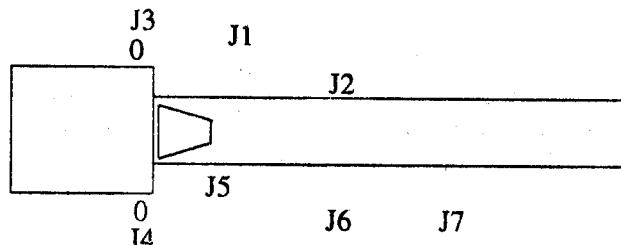
**HIGH JUMP**



- J1 - Handle signal flags, cross -bar and measurements
- J2 - Handdle cross-bar , measurements
- J3 - Handle rotating score-board and record results
- J4 - Call comprtitors and record results
- J5 - Overall in- charge

Note : In the event of shortage, J5 should take on J4 ' s duties.

**POLE VAULT**

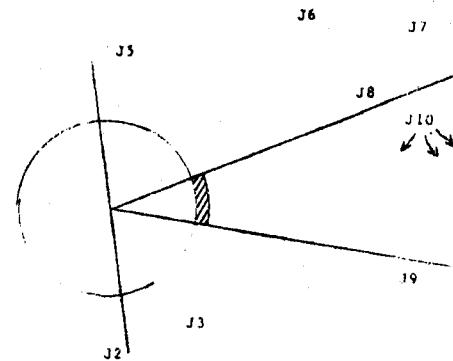


- J1 Overall in-charge

- J2 - Call competitors and record results
- J3 - Handdle cross-bars, up-rights and measurements
- J4 -
- J5 - \* Assist with measurements  
\* Watch vaulting box  
\* Catch vaulting poles
- J6 - Handle timer
- J7 - \* Handle rotating score-boards  
\* Record results

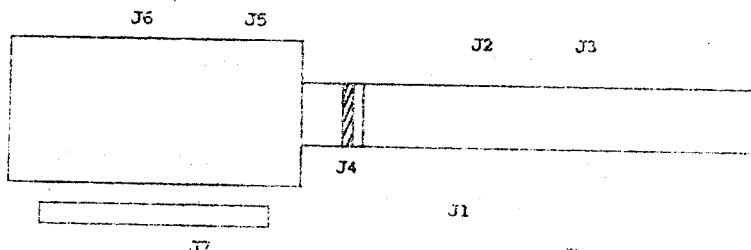
Note : In the event of shortage, J1 should take on J2's duties.

**SHOT PUT**



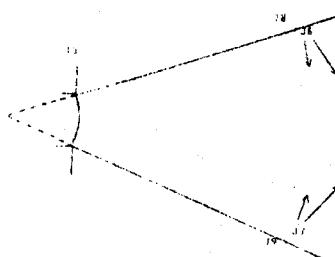
- J1 - Overall in -charge
- J2 - Call competitors and record results
- J3 - \* Watch front half and right putting arm  
\* Signal with flags
- J4 - \* Watch rear half and left putting arm  
\* Signal with flags
- J5 - Handle measuring tape )
- J6 - Handle timer ) Exchange after 3 trials
- J7 - Handle rotating score- board & record results
- J8 - \* Handle measuring tape
- J9 - \* Return implement after each throw
- J10 - Mark landing

Note : In the event of shortage , J2 should take on J2's duties.

**LONG JUMP/ TRIPLE JUMP**

- J1 - Call competitors and record results  
 J2 - Handle rotating score-board and record results  
 J3 - Handle timer  
 J4 - Watch take-off and signal with flags  
 J5 - Mark Landing ) Exchange after 3 jumps  
 J6 - Level sand )  
 J7 - Read measurements and record results  
 J8 - Overall in-charge

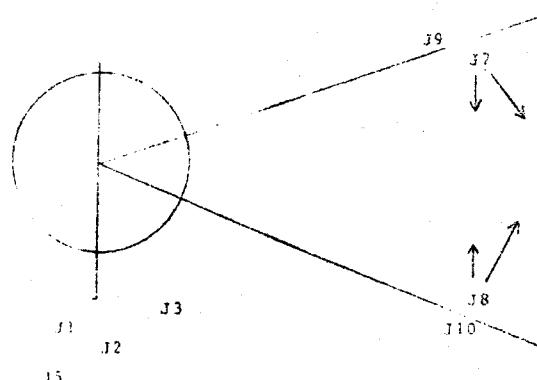
Note : In the event of shortage, J8 should take on J1's duties.

**JAVELIN THROW**

- J1 - Overall in-charge  
 J2 - \* Call competitors  
 \* Record results  
 J3 - Handle timer  
 J4 - \* Watch scratch-line & delivery  
 \* Signal with flags  
 J5 - \* Handle rotating score-board  
 \* Record results

- J6 - \* Mark landing  
 J7 - \* Signal with flags  
 J8 - \* Handle measuring tape  
 J9 - \* Return implement after each throw

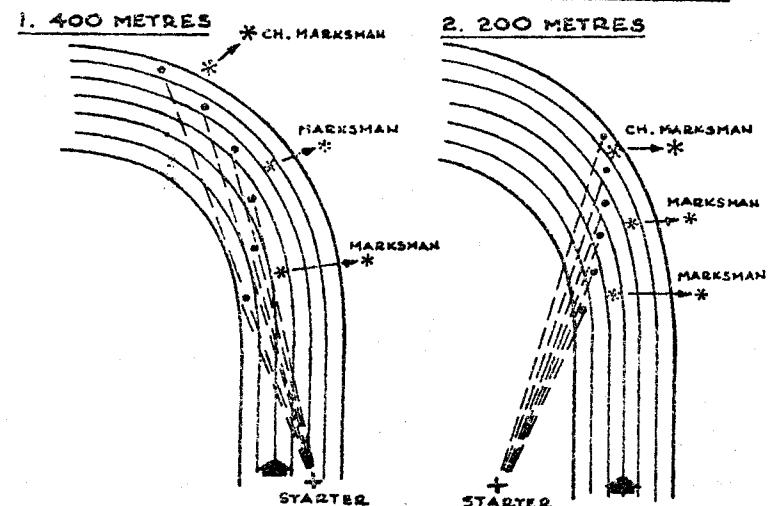
Note : In the event of shortage, J1 should take on J2's duties.

**DISCUS/ HAMMER THROW**

- J1 - Overall in-charge  
 J2 - \* Call competitors  
 \* Record results  
 J3 - \* Watch right half  
 \* Signal with flags  
 \* Watch left half  
 \* Handle measuring tape  
 \* Signal with flags  
 J5 - Handle timer  
 J6 - \* Handle rotating score-board  
 \* Record results  
 J7 - \* Mark landing  
 \* Signal with flags  
 J9 - \* Handle measuring tape  
 J10 - \* Return implement after each throw

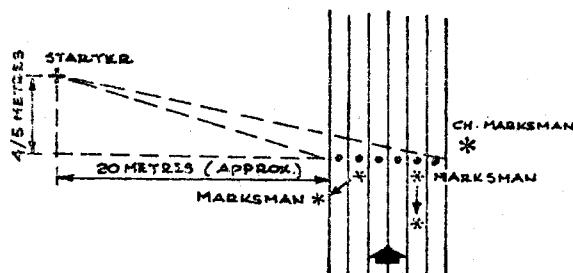
Note : In the event of shortage, J1 should take on J2's duties.

**POSITIONS FOR THE START OF RACES RUN IN ECHELON**



TO NARROW THE ANGLE OF  
VISION THE BEST POSITION  
IS TO THE REAR.

**POSITION FOR THE START OF A SCRATCH RACE**



IT MAY, OF COURSE, BE NECESSARY TO TAKE UP A SIMILAR  
POSITION TO THE RIGHT OF THE START LINE.

**முகாமைத்துவ அமைவர்கள்  
(MANAGEMENT OFFICIALS)**

- One Competition Director
- One Manager
- One Technical Manager
- One ( or more ) Technical Delegate (to be appointed by the IAAF or the relevant Area Association)

**JURY OF APPEAL AND SECRETARY**

**COMPETITION OFFICIALS**

- One ( or more ) Referee for Track Events
- One ( or more ) Referee for Field Events
- One ( or more ) Referee for Combined Events
- One Referee for Events outside the Stadium
- One Chief Judge and three ( or more ) Judges for Track Events.
- One Chief Judge and three ( or more ) Judges for field Events.
- One Chief Judge and four Judges for each Walking Events.
- Four ( or more ) Umpires for Track Events
- Three ( or more ) Timekeepers
- One ( or more ) Starter
- One ( or more ) Recaller
- One ( or more ) Starter's Assistant
- One ( or more ) Lap Scorer
- One ( or more ) Recorder
- One ( or more ) Marshall
- One ( or more ) Wind Gauge operator
- One ( or more ) Chief Photo - finish Judge
- Two Assistant photo - finish Judge
- One ( or more ) Measurement Judge ( Electronics)
- One ( or more ) Call Room Judge.

**ADDITIONAL OFFICIALS**

- One ( or more ) Announcer
- One ( or more ) Statistician
- One Advertising Commissioner
- One official Surveyor
- One ( or more ) Doctor
- Stewards for Competitors, officials and press.

## Sincere Thanks to .....

- \* Mr. Sunil Jeyaweera Deputy Director General (sports)  
Ministry of Education and Higher Education.
- \* Mrs. Olivia Gamage Directors of Sports, Ministry of Education and Higher Education.
- \* Dr. Miss S Rajaratnam, Director AUC Trincomalee
- \* Mr. S Alagaratnam, President, College of Education Vavuniya
- \* Mr. N. Vyraavanathan, SLAAA senior officcial,  
SL Athletics Selection committe member.
- \* Mr.C.S. Arulpragasam, Lecturer palaly GTC
- \* O.K. Gunanathan, Y.S.O vavuniya
- \* Mr.Bandara
- \* Phycical Education Union. COE vavuniya
- \* Karthikeyan (Pvt) Ltd..

---

### அடியர்தா பிற நூல்கள்

1. எங்களுக்கும் காலம் வரும் சிறுகதைத் தொகுப்பு.
2. தமிழா திரும்பிப்பார்.
3. “தீ” 77.
4. ஒடி விளையாடு பாப்பா - பாகம் 1.
5. வொலிபோல்.
6. ஒடி விளையாடு பாப்பா - பாகம் 2.

