

வலைப்பந்தாட்டம்

NETBALL

- * வரலாறு
- * விதிகள்
- * திறன்கள்
- * பயிற்சி முறைகள்
- * திட்ட மாநிரிகள்
- * மந்தியஸ்ததம்
- * வழி விளையாட்டுக்கள்



796
தேலேந்
SL/PR

வலைப்பந்துாட்டம்

NETBALL

- * வரலாறு * விதிகள்
- * திறன்கள் * மத்தியஸ்தம்
- * திட்ட மாதிரிகள் * பயிற்சி முறைகள்
- * வழி விளையாட்டுக்கள்

ஷசிரியர்
த.ம.தேவேந்திரன்

(விரிவுரையாளர்)

*Netball Special in Dip. in Sports
Netball Coach & Umpire*

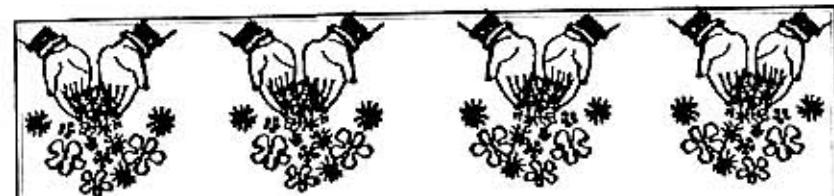


வெளியீடு

உடற்கல்வி மன்றம்,
தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி,
வவுனியா.

நாற்போயர்	: வலைப்பந்தாட்டம்
ஆசிரியர்	: த.ம.தேவேந்திரன்
முதற் பதிப்பு	: 1999 சித்திரை
பதிப்புரிமை	: தே.புறுஞு கார்த்திக்
அட்டைப்படம்	: ச.ஜெகண்
பக்க வடிவமைப்பு	: விஜயகிருபா
வெளியீடு	: உடற்கல்வி மன்றம், தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, வவுனியா.
பதிப்பகம்	: 'ஒலிம்பியாட்' பதிப்பகம்
முகவர்	: 'மந்திரிபவனம்' இறும்பைக்குளாம், வவுனியா. தொ.பே : 024-22523 பைக்ஸல் : 024-22272
அச்சப்பதிப்பு	: நியூ கார்த்திகேயன் பிளருவேட் லிமிடெ 501/2, காலி வீதி, வெள்ளவத்தை, கொழும்பு - 06. தொ.பே. 01-595875

விலை 80/-



சமர்ப்பணம்



அமருதி. எஸ்.ரி.ஜே.தேவேந்திரன்
BA (Hons) வனியா மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்துர்

"தமிழில் உடற்கல்வி தொடர்பான நூல்களின் பற்றாக்குறையைக் குறைக்க உங்களால் ஆன பணிகளைச் செய்யவேண்டும்" என்று உங்கள் விருப்பினை மறந்துவிட இல்லையம்மா, நீங்கள் இன்று மீளாதுயர் கொண்டாலும் எம்முடனேயே வாழ்கின்றீர்கள்.

'நன்றா உதகமாய் வாழ்ந்த உங்களுக்கு
இந்நுலைக் காண்க்கை யாக்குக்கள்ரேன்'

ஆசிச் செய்தி

எமது கல்லூரியின் விரிவுரையாளர் திரு.த.ம.தேவேந் திரன் அவர்களின் மற்றுமொரு விளையாட்டுத்துறை சார்ந்த "வலைப்பந்தாட்டம்" என்ற நாலுக்கு ஆசிச் செய்தி அளிப்பதில் அக மகிழ்வறுகின்றேன்.

இந்நால் வலைப்பந்தாட்ட வரலாறு, வலைப்பந்தாட்ட புதிய விதிகள் இதில் விளையாடும் வீர்களின் பண்புகள், திறன்கள், நுட்பதிட்பங்கள், பயிற்சிகள் அவை தொடர்பான குறிப்புகள் என்பவற்றைத் தன்னகத்தே தாங்கி வருகின்றது. இன்னும் பயிற்சித் திட்ட மாதிரிகள் - பயிற்றுவிப்போர்க்கான ஆலோசனைகள் - நடுவர்களுக்கான ஆலோசனைகள் போன்றவற்றையும் இதில் காணக்கூடியதாக இருப்பது இதன் தரத்தையும் தழும் மேம்படுத்துவதாக அமைகின்றது.

திரு.த.ம.தேவேந் திரன் அவர்கள் ஒரு பண்பட்ட பட்டினங்கள் உடற்கல்வித் துறை விரிவுரையாளரும், எழுத்தாளருமாவார். இது இவரது பத்தாவது நாலாக அமைகிறது. வழனியா மாவட்ட வலைப்பந்தாட்டச் சங்கத்தின் தலைவராகப் பல வருடங்களாகக் கடமையாற்றும் திரு.த.ம.தேவேந் திரன் அவர்கள் வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான தேவையான அறிவும், பயிற்றும் ஆற்றலும் வல்லவராகவுள்ளவர். இவரது படைப்பாற்றுல் வெளிப்பாடாக வரும் இந்நால் பலவகைகளிலும் உடற்கல்வித் துறை ஈடுபாடு கொண்ட அனைவருக்கும் ஓர் உதவியாகவும், வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் என்பதில் ஜெயமில்லை.

இன்றைய கால தேவைகளைக் கருத்திற் கொண்டு இவரால் உருவாக்கப்படும் இந்நாலை எமது கல்லூரி உடற்கல்வி மன்றம் வெளியிடு செய்வதில் இரட்டப்பான இன்பம் ஏற்படுகின்றது.

இவரது பணிகள் மேலும் தொடர, இறையருள் குறைவில்லாது கிடைப்பதாக.

செ.அழகரெத்தினம்
பொதிப்பி,
தேசியகல்வியியற் கல்லூரி,
வழனியா.

1999.04.03

₹0.40.0001

என்னுரை

உடற்கல்வி தொடர்பான எனது ஏழாவது நூலாக இந்நாலை வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோன். "தமிழில் உடற்கல்வி நூல்களின் பற்றாக்குறையைக் குறைக்க உங்களால் ஆன பணிகளை செய்ய வேண்டும்" இது எனது மனைவியின் ஆலோசனையும் விருப்பமாகும்.

உடற்கல்விப் பாடம் இன்று புதிய கல்வித்திருத்தத்திற்கு அமைய முக்கியத்துவம் பெற்று விளங்குவதனைக் காண்கிறோம். சமனிலை ஆளுமை யுடைய நற்பிரசைகளை உருவாக்குவதில் உடற்கல்வி முக்கிய இடம் வகிக் கின்றது என்ற உண்மையை உள்ளியல் அறிஞர்கள், தத்துவவியலாளர்கள், கல்விமான்கள் என்றோ உறுதியாகக் கூறிவிட்டனர். ஆனால் இன்றுதான் இலங்கையில் உணரப்பட்டுள்ளது. இதன் பயனாக இன்று 1 தொடக்கம் 11 வரையிலான வகுப்புகளின் பாடத்திட்டத்தில் உடற்கல்விப் பாடம் முன்னிலைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

பாடவிதானத்தில் வலைப்பந்தாட்டம் முதன்மை பெற்ற பெருவிளையாட்டாகும். தமிழ் பகுதிகளில் இது துரித வளர்ச்சியினைப் பெற்று வருகிறது. இவ் வேளையில் வலைப்பந்தாட்ட வளர்ச்சிக்கு ஊக்குவிப்பும் வழிகாட்டலும் அவசியமாகும் என்பதனை உணர்ந்தேன். இதனால் எனது அடுத்த வெளி யிடாக இந்நாலை வெளியிடுகிறேன்.

வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றினைச் சுருக்கமாகவும், புதிய விதிகளை விளக்க படங்களுடனும் முன்வைத்துள்ளேன். திறங்கள், திறங்களைப் பயிற்றுவித்தல், பயிற்சி, திட்டமிடல் போன்ற விடயங்களை உதாரணங்களுடன் முன்வைத்துள்ளேன். வழி விளையாட்டுக்கள் பயிற்சிக் குறிப்புகள் என்பன பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கு பயன் அளிக்கும் என நம்புகிறேன்.

பயிற்றுவிப்பாளர்களது ஆக்கத்திற்றனுக்கு சந்தர்ப்பம் அளிப்பதற்காக பயிற்சிகள், அப்பியாசங்கள் (Formations Drills) சிலவற்றினைப் படவடிவில் மட்டும் தந்துள்ளேன். உள்ளெறிகை, மத்திய ஏறிகை ஆகியவற்றின் ஏறிகை மாதிரிகள் (Pass) வளர்ந்துவரும் வீரர்களுக்கு நித்சயம் பயனளிக்கும். மத்தியஸ்தம் தொடர்பான வினாவிடை நூலை ஏலவே வெளியிட்டமையால் இவ்விடயத்திற்கு இங்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை.

எனக்கு என்றும் ஆக்கமும் ஊக்கமும் நல்கிவரும் எனது பிடாதிபதி திரு. செ. அழகாத்தினம், கல்வி உயர்கல்வி அமைச்சின் கல்விப் பணிப்பாளர் திருமதி ஒலிவியா கமகே ஆகியோருக்கு நான் என்றும் கடமைப்பட்டவன். இந்நாலை எனது அன்பான மாணவர்கள் வெளியிடுவதனை இட்டு பெருமை அடைகிறேன். உங்கள் ஆலோசனைகளை என்றும் வரவேற்று நிற்கிறேன்.

வெளியீட்டுரை

எமது உடற்கல்வித்துறை முதன்மை விரிவுரையாளர் திரு. த. ம. தேவேந்திரன் அவர்களால் எழுதப்பட்ட இந்நாலை வெளியிடுவதில் நாம் மிகுந்த மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் அடைகிறோம்.

தமிழ் மொழியில் உடற்கல்வித்துறை நூல்களுக்கான பற்றாக் குறையை இயலுமான வரையில் குறைக்க முயலும் எமது ஆசானின் பணி போற்றுத்தக்கதூம், மதிக்கத்தக்கதூமாகும். இலங்கையில் உள்ள உடற்கல்வித்துறை விற்பனர்க்குள் முதல் வரிசையில் அமரக்கடிய அளவிற்கு பல பர்ட்சைகளில் சித்தியும், தக்கமையும், அனுபவமும் கொண்ட இவர் உடற்கல்வித்துறை சார்ந்த நூல்களை வெளியிடுவது பொருத்தமானதும் ஓர் அளப் பறிய சேவையுமாகும்.

வலைப்பந்தாட்ட மத்தியஸ்தராகவும் பயிற்றுவிப்பாளராகவும் சித்தியடைந்த இவர் எம்மிலும் பலரை இந்நிலைக்கு உயர்த்தியுள்ளார். கண்டிப்பும் கடமையணர்வும் கொண்ட இவரது தலைமையில் சிறந்த உடற்கல்வி ஆசிரி யர்கள் உருவாகவார்கள் என்பது எமது நம்பிக்கை.

1ம் வகுப்பு தொடக்கம் 11ம் வகுப்பு வரையிலான உடற்கல்வி பாடத்தின் பாடவிதான அமைப்புக்கும் உறுப்பினராக இருக்கும் எமது ஆசான் ஏலவே ஆறு உடற்கல்வி சார்ந்த நூல்களை வெளியிட்டுள்ளார். இவை சமூகத்தில் பலத்த வரவேற்பைப் பெற்றது. அதேபோல இந்நாலையும் ஆசிரி யர்கள், மாணவர்கள், பயிற்றுவிப்பாளர்கள், விளையாட்டுப் பிரியர்கள் படித்துப் பயன்பெறுவர் என்பது எமது நம்பிக்கை.

இவரது பணி தொடர எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக் கிண்ணார்த்தம்.

ஏ. புவனேந்திரகுமார்

தலைவர்

ஏ. அமீன்
செயலாளர்

உடற்கல்வி மன்றம்
தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி,
வவுனியா.

Forward

The standard of the game, level of coaching, and umpiring of Netball have been developing recently particularly in Tamil areas. We can see enthusiasm and encouragement is specially taken in North and east. This is the high time for publishing a book like this in tamil medium. Which is very suitable and useful at this generation.

History of the game, International laws, skills, Training methods, schedule samples, lead up games, are included in this book. The standard of the book reveals the deep knowledge and fast experience and talents of the author of this book Mr.T.M.Dvendran.

The author, we call him as 'Deva' is well known to us about fifteen years. He worked with us the sports division of the ministry of Education and higher Education in National and International level organisations. He carries his responsibilities very effectively and satisfactorily.

He shares his knowledge with others. He took keen interest on producing Net ball Coaches, umpires, Athletic officials, and football referees from Vavuniya National college of Education and other distinct. He already released six books in Physical Education. When ever he publish a book, or organise a seminar or coaching camp he gets our advice and guidance.

I praise and congratulate him for his valuable service in the field of sports.

I fervently hope this book 'Netball' will be an asset all those who are engaged in the promotion of the game netball and sports. I wish him very well

Mrs. Olivia Gamaghe
 Directors of Education (Sports)
 Ministry of Education and Higher Education
 Isurupaya
 1999.04.07.

உள்ளே....

பக்கம்

01. வரலாறு	01
02. சர்வதேச விதிகள்	03
03. பகுதி I ஆட்டத்தை ஒழுங்கமைத்தல்	05
04. பகுதி II ஆட்டப் பிரதேசங்கள்	17
05. பகுதி III விளையாட்டை நடாத்துதல்	19
06. பகுதி IV விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்தல்	32
07. பகுதி V ஒழுக்காறு	37
08. வீரர்களது குறித்த கடமைகள்	41
09. திறன்களும் பயிற்சியும்	42
10. பயிற்சியைத் திட்டமிடல்	49
11. பேற்றுக்கு எய்துவதற்கான பயிற்சிகள்	53
12. வழி விளையாட்டுக்கள்	55
13. மத்திய எறிகை, உள்ளெறிகை மாதிரிகள்	61
14. நடுவர்கள் சமிஞ்ஞங்கள்	64
15. நடுவர்கள் நிலைகொள்ளல்	65

வலைப்பந்தாட்ட வரலாறு

கூடைப்பந்தாட்டத்திற்கு ஒத்த விளையாட்டாக 1891ம் ஆண்டு இவ்விளையாட்டு அமெரிக்காவில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கத்தோலிக்க இளைஞர் சங்க நிறுவக (YMCA) உடற்றபிற்சிப் போதனாசிரியர் டாக்டர் ஜேம்ஸ் ஜீமித் (Dr.James Naismith) இவ்விளையாட்டிற்கு வித்திட்டபோதிலும், பெண்களுக்குரிய ஒரு விளையாட்டாக அறிமுகம் செய்தவர் டாக்டர் ரூஸ்லெஸ் (Dr.Tolless) என்பவராவர். இவரது பெயர் (Dr.Iceles) டாக்டர் ஐஸ்லெஸ் எனவும் ஒரு நாலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

வெப்பகாலத் திற்கும் குளிர்காலத் திற்கும் பொருந்தும் இவ்விளையாட்டில் கழிவுப் பொருட்கள் இடும் கூடைகள் பாவிக்கப்பட்டன. இக்கூடைகளை கவர்களிலும் உயரம் பாய்தல் குத்துக்கம்பங்கள் போன்ற கம்பங்களிலும் பொருத்தி விளையாடினர். பெண்களுக்கு மட்டும் என்றிருந்த இவ்விளையாட்டில் இன்று ஆண்கள் மத்தியஸ்தம் வகிக்கவும், பயிற்றுவிக்கவும் இடம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இலங்கையில் நிரந்தரபாட்டி ஒன்று ஆண்களும் கலந்து விளையாடும் வைகயில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது.

1897ம் ஆண்டளவில் மைதானம் மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு பேற்றுக்கம்பங்களும், பெரிய பந்தும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. 1901ஆம் ஆண்டு முதற் தடவையாக விதிகள் சீர்மைக்கப்பட்டு அச்சிடப்பட்டது. 1926ஆம் ஆண்டு, பெப்ரவரி மாதம் 12ந் திங்கள் அகில இங்கிலாந்து வலைப் பந்தாட்டச் சங்கம் உருவாக்கப்பட்டது. 1938 ஆம் ஆண்டு முதன் முறையாக இங்கிலாந்திற்கும் ஸ்கோட்லாந்திற்கும் இடையே போட்டி ஒன்று நடைபெற்றது. 1960 ஆம் ஆண்டு சர்வதேச வலைப்பந்தாட்டச் சங்கம் உருவாக கப்பட்டது. 1963இல் முதலாவது சர்வதேச ரீதியான நிரந்தரபாட்டி இங்கிலாந்தில் நடாத்தப்பட்டது. இந்திரந்தரபாட்டி ஒவ்வொர் நான்கு ஆண்டுகளுக்கும் ஒரு முறை தொடர்ச்சியாக நடைபெறுகின்றது. நீண்டகாலத்தின் பின்பு 1998 ஆம் ஆண்டு செப்ரம் பர் மாதம் 9 ஆம் திங்கள் விதிகள் சீராக்கம் செய்யப்பட்டது. ஒரு குழுவிற்காக 12 வீரர்கள் பதிவு செய்யப்படல் வேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்க மாற்றமாகும்.

இலங்கையில்

1921 ஆம் ஆண்டில் திருமதி ஜெனி கிரீன் என்பவரால் கண்டி மகளிர் உயர் கல்லூரியில் முதன் முதலாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. தொடர்ந்து மகளிர் 'ஹில் கூட்' கல்லூரியிலும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டு இவ்விரு பாடசாலைகளுக்குமிடையே போட்டி நடாத்தப்பட்டது. தொடர்ந்து நீர்

நீர்கொழும்பு, கொழும்பு, யாழ்ப்பாணம் ஆகிய மாவட்டங்களில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இன்று இலங்கையின் ஏற்தாழ அனைத்து மாவட்டங்களிலும் இவ்விளையாட்டு ஆடப்பட்டு வருகின்றது.

கல்வி, உயர் கல்வி அமைச்சர், விளையாட்டுத்துறை அமைச்சர், இலங்கை வலைப்பந்தாட்டச் சங்கம் என்பன பல்வேறு வகையான நிரந்தர போட்டிகளை நடாத்தி வருகின்றன. குறிப்பாக கல்வி அமைச்சர், 12 வயது தொடக்கம் 19 வயது வரை சகல குழுக்களுக்கும் போட்டிகளை நடாத்தி வருகின்றமையைச் சிறப்பாகக் கூறலாம்.

அண்மைக்காலமாக இலங்கை வலைப்பந்தாட்டச் சங்கத் தலைவி திருமதி.தமரா தர்மகீர்த்தி ஹெறாத் (Mrs. Tamara Dharmakeerthi Herath) அவர்களின் தலைமையில் இயங்கும் இலங்கை வலைப்பந்தாட்டச் சங்கம் வலைப்பந்தாட்டத் துறையைச் சிறப்பாக முன்னேற்றி வருகிறது. தெற்காசிய சாம்பியன்களாகவும் ஆசியாவில் ஒரு பலம் வாய்ந்த அணியாகவும் கனிஷ்ட பிரிவில் ஆசிய சாம்பியனாகவும் இலங்கை அணியின் தரம் உயர்ந்துள்ளது. பயிற்றுனர் துறைக்குப் பொறுப்பான திருமதி ஓவிவியா கமகே (Mrs.Olivia Gamaghe) நடுவர்கள் துறைக்குப் பொறுப்பான திருமதி யஸ்மின் தர்மரதனை (Mrs.Yasmin Dharmaratne) ஆகியோர் குறிப்பாக பின்தங்கிய மாவட்டங்களில் பல வலைப்பந்தாட்டப் பயிற்றுனர்களையும், நடுவர்களையும் உருவாக்கியுள்ளனர். இதற்கு மாவட்ட சங்கங்கள் உதவி புரிகின்றன. கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் வவுனியா வலைப்பந்தாட்டச் சங்க அங்கத்தினருள் இருப்பு பயிற்றுனர்களும், எழுபது நடுவர்களும் சித்தியடைந்துள்ள மையைக் குறிப்பாகக் கூறிக் கொள்ளலாம்.

உலக வெற்றிக்கிண்ண வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் வீரர்

ஆண்டு	நடாத்திய நகரம்	வெற்றி பெற்ற நாடு
1963	இங்கிலாந்து	அவுஸ்டிரேலியா
1967	அவுஸ்டிரேலியா	நியூசிலாந்து
1971	ஜூமேக்கா	அவுஸ்டிரேலியா
1975	நியூசிலாந்து	அவுஸ்டிரேலியா
1979	நினிடாட்	நியூசிலாந்து
		அவுஸ்டிரேலியா
		நினிடாட் (இணையாக)
1983	சிங்கப்பூர்	அவுஸ்டிரேலியா
1987	ஸ்கொட்லாந்ட்	நியூசிலாந்து
1991	சிட்னி	அவுஸ்டிரேலியா
1995	கனடா	அவுஸ்டிரேலியா

வலைப் பந்தாட்டம் ~ சர்வதேச விதிகள்

பகுதி - I ஆட்டத்தை ஒழுங்கமைத்தல்

விதீ 1. உபகரணங்கள்

- 1.1 ஆடுகளம் (Court)
- 1.2 பேற்றுக்கம்பங்கள் (Goal Posts)
- 1.3 பந்து (Ball)
- 1.4 வீரர்கள் (Players)

விதீ 2. விளையாட்டின் ஆட்ட நேரம்

விதீ 3. அலுவலர்கள் (Officials)

- 3.1 நடுவர்கள் (Umpires)
- 3.2 புள்ளிக்கணிப்பாளர்கள் (Scorers)
- 3.3 நேரக்கணிப்பாளர் (Time Keepers)
- 3.4 அணி அலுவலர்கள் (Team Officials)
- 3.5 அணித்தலைவர்கள் (Captains)

விதீ 4. ஆட்ட அணி

விதீ 5. தாமதித் த வருகை

விதீ 6. பிரதியீடு செய்தலும் அணிநிலையில் மாற்றமும்

விதீ 7. இடைநீருத்தங்கள்.

- 7.1 காயம் அல்லது சுகயீனம் (Injury or Illness)
- 7.2 குருதிக் கொள்கை (Blood Policy)
- 7.3 அவசர நிலைமைகள் (Emergencies)

பகுதி - II ஆட்டப் பிரதேசங்கள்

விதீ 8. விளையாட்டுப் பிரதேசங்கள்

விதீ 9. எல்லை தாண்டுதல் (Off Side)

- 9.1 ஒரு வீரர் எல்லை தாண்டுதல்.
- 9.2 ஒரே வேளையில் இருவர் எல்லை தாண்டுதல்.

விதீ 10. ஆடுகளத்தீர்க்கு வெளியே

பகுதி - III விளையாட்டை நடாத்துதல்

- விதீ 11. ஆட்ட ஆரம்பத்தை வீரர்கள் நீற்கும் நிலைகள்
 விதீ 12. ஆட்ட ஆரம்பம்
 12.1 ஆட்ட ஆரம்பத்தை ஒழுங்கமைத்தல்
 12.2 மத்திய எறிக்கையைக் கை கட்டுப்படுத்தல்
- விதீ 13. பந்தை விளையாடுதல்
 விதீ 14. பாத அசைவு (Foot Work)
 விதீ 15. பேறு ஒன்றை ஈட்டல் (Scoring a goal)
 விதீ 16. இடையூறு செய்தல் (Obstruction)
 விதீ 17. தொடுகை (Contact)
 17.1 உடற் தொடுகை (Personal)
 17.2 பந்தினால் தொடுகை (With the Ball)

பகுதி - IV விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்தல்

- விதீ 18. தண்டனைகள் வழங்குதல்
 18.1 தண்டனைகள் அளித்தல்
 18.2 சுயாத்தீ எறிகை (Free Pass)
 18.3 தண்ட எறிகை அல்லது தண்ட எறிகை அல்லது எய்கை (Penalty Pass or Shot)
 18.4 உள் எறிகை (Throw in)
 18.5 மேலெறிகை (Toss up)

பகுதி - V ஒழுக்காறு (Discipline)

- விதீ 19. வீரர்களின் ஒழுக்காறு
 விதீ 20. எச் சரிக்கை, இடைநிறுத்தம், சாதாரண வெளியேற்றம்
 20.1 எச்சரிக்கை (Warning)
 20.2 இடை நிறுத்தம் (Suspension)
 20.3 வெளியேற்றம் (Ordering Off)

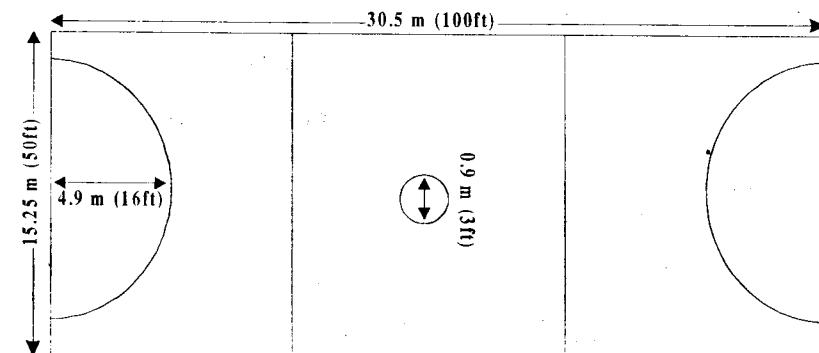
- விதீ 21. மைதானத் தீற்கு வரத் தாமதீத்தல்
 பின் இணைப்பு - கைச் சமிக்கஞ்கள்

பகுதி - I ஆட்டத்தை ஒழுங்கமைத்தல்

விதீ 1. உபகரணங்கள்

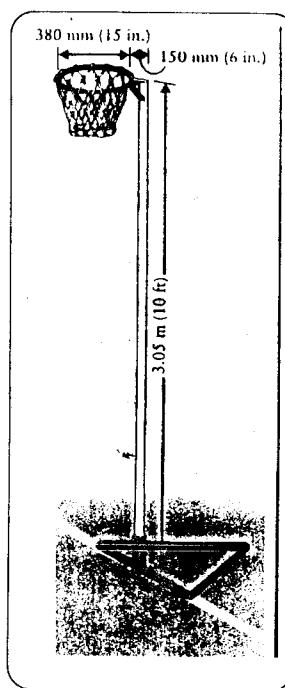
- 1.1 மைதானம்
- 1.1.1 உறுதியான சமதரையான தளத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நீளம் 30.5m அகலம் 15.25m. நீளமான பகுதிக்கோடு பக்கக்கோடு எனவும், மற்றைய கோடு பேற்றுக் கோடு எனவும் அழைக்கப்படும்.
- 1.1.2 ஆடுகளம் 3 சம பகுதிகளாகப் பரிக்கப்படும். இரு பேற்றுப் பகுதிகளையும், ஒரு மையப்பகுதியையும் கொண்டிருக்கும். இரு பிரிகோடுகள் பேற்றுக் கோடுகளுக்கு சமாந்தரமாக வரையப்படும்.
- 1.1.3 பேற்றுக் கோட்டின் மையப்பகுதியிலிருந்தும் 4.9m ஒரை கொண்ட அரை வட்டம். இரு பேற்றுப்பகுதிகளிலும் வரையப்படும். இது பேற்று வட்டம் என அழைக்கப்படும்.

- 1.1.4 ஆடுகளத்தின் மையத்தில் 0.9m விட்டமுடைய ஓர் வட்டம் வரையப்படும். இது மைய வட்டம் எனப்படும்.
- 1.1.5 5cm தடிப்பம் கொண்ட கோடுகளால் ஆடுகளம் அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும். கோடுகள் யாவும் ஆடுகளத்தின் பகுதியாகவே கணிக்கப்படும்.



- 1.1.6 சர்வதேசப் போட்டிகள் உள்ளகத்தில் நடைபெறும். மைதானம் பொருத்தமான மரப்பலகையால் ஆன தளத்தைக் கொண்டிருக்கும்.

1.2 பேற்றுக்கம்பங்கள்

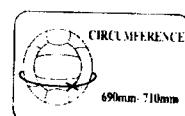
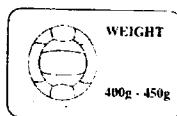


1.2.1 3.05m உயரமான இருபேற்றுக் கம்பங்கள் இருபேற்றுக் கோட்டின் மையப்பகுதிகளில் செங்குத்தாக அமைக்கப்பட வேண்டும். 38cm விட்டம் கொண்ட வளையம் ஒன்றும் தளத்திற்குச் சமாந்தரமாக கம்பத்தினால் இணைக்கப்படும். இவ் வளையம் 1.5cm விட்டம் கொண்ட உருக்களினால் ஆக்கப்பட்டிருக்கும். பேற் றுவளையம் தெளிவாகத் தெரியும் வண்ணமும். மேற்பகுதி திறந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். கம்பத்திற்கு பாதுகாப்புக் கவசம் 2.5cm தடிப்பம் உடையதாகவும். கீழே இருந்து 2 m - 2.4 m வரையும் கவசம் இடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

1.2.2 கம்பம் 6.5cm தொடக்கம் 10cm வரையிலான வட்டத்தைக் கொண்ட உருளையாக அல்லது சதுரமாக அமைக்கப்படும். இது நிலத்தில் நிலையாக புதைக்கப்பட வேண்டும். அல்லது ஆடுகளத்தினுள் செல்லாதவாறு கனமான இரும்பு அடித் தளத் துடன் பொருத் தப்பட வேண்டும். சர் வதேச போட்டிகளில் கம்பம் நிலையானதாகக் கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

1.3 பந்து

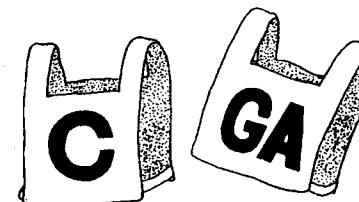
1.3.1 வலைப்பந்தாகவோ அல்லது 5ம் இலக்க காற்பந்தாகவோ இருக்கலாம். இது 69 - 71 cm சுற்றளவு கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். பந்து தோலினால் அல்லது இறப்பரினால் அல்லது இதற்கொத்த பொருளினால் ஆனதாக இருக்க வேண்டும்.



1.4 வீரர்கள்

1.4.1 ஆணி பொருத்தப்படாத பாரம் குறைந்த சப்பாத்து அணியலாம்.
1.4.2 வீரர்களின் நிலைகளைக் குறிக்கும் முதல் எழுத்துக்களைக்

கொண்ட பதிவு செய்யப்பட்ட சீருடை ஆட்ட நேரம் முழுவதும் அணிந்திருத்தல் வேண்டும். எழுத்துக்கள் 15cm உயரமுடையதாக இடுப்பிற்கு மேல் முன்னும் பின்னும் அமையப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.



1.4.3 திருமணப் பதிவு மேதிரம் தவிர்ந்த பிறருக்கு ஊறு விளைவிக்கக் கூடிய அழகுபடுத்தும் பொருட்கள், நகைகள் அணியலாகாது திருமண மோதிரமும் பட்டியால் சுற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

1.4.4 நகங்கள் கட்டையாக வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

விதி 2. ஆட்ட நேரம்

2.1 ஆட்டம் 15 நிமிடங்களைக் கொண்ட 4 பகுதிகளாக ஒரு மணிநேரம் விளையாடப்படும். 1ம் பகுதிக்கும், 2ம் பகுதிக்கும், 3ம் பகுதிக்கும் 2ம் பகுதிக்கும், 3ம் பகுதிக்குமிடையே ஓய்வு நேரம் 3 நிமிடங்களாகவும் 2ம் பகுதிக்கும், 3ம் பகுதிக்குமிடையே 5 நிமிடங்களாகவும் வழங்கப்படும். அவசர தேவை ஏற்படின் நடுவர்கள் இந்நேரத்தைக் கூட்டலாம். குழுக்கள் ஒவ்வோர் இடைவேளையிலும் தங்கள் பக்கங்களை மாற்ற வேண்டும்.

2.2 விபத்து அல்லது வேறு ஏதாவது காரணங்களுக்காக நேரம் இழக்கப்பட்டிருப்பின், இழக்கப்பட்ட நேரம் குறித்த அந்த காற்பகுதியில் அல்லது அரைப்பகுதியில் வழங்கப்பட வேண்டும். தண்ட ஏறிகை அல்லது எய்கை வழங்கப்பட்டுக் குறித்த காற்பகுதியில் குழுவிற்கான விசில் ஊதும் முன்பு நிறை வேற்றப்பட்டிருக்காவிடினும், அவ்வீரர் அந்தத் தண்டனையை மேற்கொள்ளலாம். [(விதி 15.1(v)]

2.3 ஒரு குழு ஒரு நாளில் 2 அல்லது மேற்பட்ட ஆட்டங்களில் ஆடவேண்டியிருப்பின் ஆட்டநேரம் ஆகக்குறைந்தது 20 நிமிடங்களைக்கொண்ட இரு பகுதிகளாகவும், 5 நிமிட இடைவேளையையும் கொண்டிருக்கும். (20 - 5 - 20) இடை வேளைகளில் அணிகள் பக்கம் மாறுவேண்டும். அணி அலுவலர்களின் ஏற்புடன் அவசர தேவைக்காக நடுவர்கள் இடைவேளையைக் கூட்டலாம்.

விதி 3. அலுவலர்கள்

போட்டி அலுவலர்கள் :- நடுவர்கள், புள்ளிக்கணிப்பாளர்கள், நேரக்கணிப்பாளர்கள்.

அனி அலுவலர்கள் :- பயிற்றுவர், முகாமையாளர் அனித் தலைவர் ஆரம்ப நலன் காப்பவர் இருவர்.

அனி அலுவலர்களும், மேலதிக ஐந்து வீரர்களும் (மைதானத்தில் உள்ளவர்களைவிட) அனிக்கான இருக்கையில் அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும்.

3.1 நடுவர்கள்

3.1.1 2நடுவர்கள் போட்டி ஒன்றினை நடுநிலை வகிப்பர். தீப்பு வழங்குதல், விதிகளுக்கு அமைவாகத் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளல், விதிகளுள் அடங்காத முரணான விடயங்களுக்கு இவர்கள் தீர்மானங்கள் எடுக்க முடியும். நடுவரது தீப்பே இறுதியானதும், மேன்முறையீடு அற்றுமானும்.

3.1.2 ஆட்டம் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பாக

i) ஆட்ட விதிகளுக்கனமைய மைதானம், பேற்றுக்கம்பம், பந்து என்பன உள்ளவரா எனப் பரிசீத்து உறுதி செய்தல்.

ii) மைதானத்திற்கு வெளியே வைத்து வீரர்களது சீருடை நகங்கள், களிய அழகுபடுத்தும் பொருட்கள் என்பனவற்றைப் பரிசீத்தல்.

3.1.3 நடுவர் ஒருவர் விசில் ஊதும் வேளைகள்:-

i) ஆட்ட ஆரம்பமும், முடிவும்.

ii) ஓவ்வொர் காற்பகுதி ஆட்ட முடிவிற்காகவும்

iii) ஆரம்பம் அல்லது மீள ஆரம்பித்தல் - இடை வேளை ஒன்றின் பின்பு பந்து, ஆட்டப்பட வேண்டிய பகுதியை மத்தியஸ்ததம் வகிக்கும் நடுவர்.

iv) தவறு ஒன்றினைச் சுட்டிக்காட்ட.

v) பேறு ஒன்று சுட்டப்பட்ட பின்பு

vi) இடைநிறுத்தங்களின் போது நேருக்கணிப்பாளர்களுக்கு நேரத்தை நிறுத்த சமிஞ்சை செய்யும் போது.

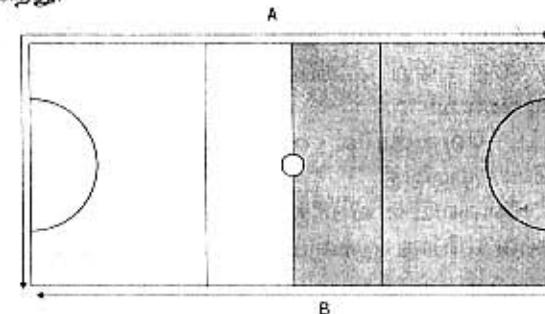
3.1.4 வீரர்கள் தமது நிலைகளுக்குச் சென்ற பின்பு நடுவர்கள் தமது பேற்றுப்பகுதியை தெரிவு செய்வதற்காக பூவா, தலையா பார்த்து தமக்குரிய பகுதியை நிர்ணயிப்பர். இதில் வெற்றி பெற்றவர் மைதானத்தின் வடக்குப் பகுதியை மத்தியஸ்தம் வகிப்பர்

3.1.5 விளையாட்டு வீரர்களது உடை பல்லி இருந்து வேறுபடுத்திக்காட்டும் வண்ணம் நடுவர்களது உடை அமைந்திருத்தல் வேண்டும். இளம் மஞ்சள் அல்லது வெள்ளை நிறம் விரும்பத்தக்கதாகும். பொருத்தமான காலனி அனிந்திருத்தல் வேண்டும்.

3.1.6 ஓவ்வொரு நடுவரும்:-

i) கீழே நறப்பட்ட (iv), (vi) இச் சந்தர்ப்பம் தவிர தமக்குரிய

அரைப்பகுதியில் ஆட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, தீர்மானம் எடுப்பர். சக நடுவர் கேட்டும் போது அவருக்கு உதவுவதற்காக மறுபகுதியின் நடுவரின் பகுதியில் ஆட்டத்தையும் முழுமையாக அவதானித்தல் வேண்டும். இதற்காக ஆடுகளாமானது பக்கக் கோட்டிலிருந்து மையப் புள்ளி ஊடாக மறுபக்கக் கோடு வரை இணைக்கப்பட்டு இருபகுதியாக பிரிக்கப்பட்டதாக காட்டப்படுகிறது.



ii) ஆட்டம் முடியும் வரை ஆரம்பத்தில் பொறுப்பேற்ற பக்கத்தையே நடுநிலை வகிக்க வேண்டும்.

iii) ஓவ்வொர் பேற்று எய்கையின் பின்பும் மீண்டும் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும் போது அதனைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இந் நடுவர்களும் பக்கத்தைக் காட்ட வேண்டும். இருவருக்கும் இது பிழைக்கும் வேளைகளில் புள்ளிக்கணிப்பாளரிடம் கேட்க வேண்டும்.

iv) உள் ஏறிகையின் போதும், ஒரு பேற்றுப் பகுதியிலும் ஒரு முழுமையான பக்கக்கோட்டிலும் தீர்மானங்களை எடுத்தல், பக்கக் கோடுகளில் நிற்கும் நடுவர் உள்ளிகையின் போது ஏறிபவரோ அல்லது தடுத்தாபேவரோ செய்யும் தவறுக்கான முடிவுகளை எடுத்துரைத்தல் வேண்டும். தண்டனை வழங்கிய பின்பு அப்பகுதியின் நடுவரும் விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவர்.

v) விளையாட்டைத் தெளிவாகப் பார்ப்பதற்காக மேல் ஏறிகைக்காக அல்லது நடுவர் மைதானத்தினுள் செல்லலாம். ஆட்ட வேளையின் போது நடுவரில் பந்து பட்டால் அல்லது வீராங்கனைகளுக்கு இடையூறாக நடந்து கொண்டால் ஏதாவது ஒரு அணிக்கு இந்நிகழ்வு இடையூறு இழைக்கப்படாத சந்தர்ப்பத்தில் ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்படாது. தவறுகள் இழைக்கப்பட்டிருப்பின் மறுகோடுக்கு சுயாதீன் ஏறிகை வழங்கப்படும்.

vi) மேல் ஏறிகை வேளையில் தேவையைப் பொறுத்து மற்றைய நடுவர் மேல் ஏறிகையைச் செய்யலாம். குறித்த நடுவர் பகுதி iv இல் 18.5 மேல் ஏறிகை என்ற விதிக்கமைந்த விடயங்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

vii. பக்கக்கோட்டாலும் பேற்றுக்கோட்டின் பின்புறத்திலும் சென்று நடவடிக்கையில் விளையாட்டை அவதானித்து தீர்மானம் எடுக்க வேண்டும்.

viii. ஆட்ட வேளையில் மாற்றுக் கோட்டியால் தவறுகள் ஏற்படும் போது இத்தவறினால் மற்றைய குழுவிற்கு சாதகமாக அமையும் வேளையில் விசிலை ஊதாது “சாதகம்” (Advantage) எனக்கூறி தவறு கவனிக்கப்பட்டதென்பதை வெளிக்காட்டி ஆட்டத்தை தொடர்விடலாம். தவறுக்காக விசிலை ஊதினால் தண்டனை இழைத்த பின்னர் ஊதியை ஊதும் போது பேறு ஒன்று எய்யப்பட்டிருப்பின் சாதகமானதாக கருதிப் பேற்றினை வழங்கலாம்.

ix. ஆட்ட வேளையில் எந்த அணியும் விமர்சிக்கவோ, பயிற்றுவிக்கவோ முடியாது

x. ஆட்ட வேளையில் விபத்து அல்லது சுகயீனத்திற்காக ஆட்டம் இடை நிறுத்தப்பட்டபோது ஏனைய வீரர்கள் மைதானத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.

x1. தவறினைக் கூறித் தண்டனையைக் காட்டுவதற்கான சைகை-களைத் தெளிவாகக் காட்டுதல் வேண்டும். (சைகைகள் பின்னினைப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளது.)

x2. அவசரத் தேவை ஒன்றின் நிமிர்த்தம் எவ் வேளையிலும் போட்டியை நிறுத்தலாம்.

x3. மற்றைய நடவடிக்கோரும் தொடர்பான ஏதாவது நடவடிக்கை எடுத்தாரா? என்பதனைக் கவனித்தல் வேண்டும். (விதி 20)

3.2 புள்ளிக் கணிப்பாளர்கள்

3.2.1 இருபுள்ளிக் கணிப்பாளர்கள் சுதந்திரமாகக் கடமையாற்றுவார்கள் தனித்தனியான புள்ளித்தாள்களில் பதியப்படும் - இவற்றில் முதலாவது விளையாட்டின் உத்தியோக பூர்வ பேற்றுத்தாளாகும்.

3.2.2 ஒவ்வொர் ஆட்டத்திற்கும் ஓர் அழைப்பாளர் இருப்பார். ஒவ்வொர் அணியினதும், எத்தனங்கள் தோல்வியுற்ற பேற்றுக் கெய்கைகள், பெற்ற பேறுகள், போன்றவற்றை அறிவிப்பார்.

3.2.3 வீரர்களின் பெயர்கள், பிரதியீடுகள், அணிநிலை மாற்றங்கள், வீரர்களின் இடை நிறுத்தங்கள் என்பன புள்ளிக் கணிப்பாளர்களினால் பதியப்பட வேண்டும்.

3.2.4 மத்திய ஏறிகை தொடர்பாக நடவடிக்கோரும் கேட்கும் பட்சத்தில் கூறுவேண்டும் (3.1.6) (III) ம் விதி

3.3 நேரக் கணிப்பாளர்கள்

3.3.1 நேரக் கணிப்பாளர்களாக இருவர் கடமையாற்ற வேண்டும் இவர்களது கடமைகளாவன,

i. விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக நடவடிக்கோரும் விசிலை சத்தத்துடன் நேரக் கணிப்பை ஆரம்பித்து ஒவ்வொர் காற் பகுதி அல்லது அரைப்பகுதி, முடிவிலும் நடவடிக்கோரும் சமிக்ஞை செய்தல்

ii. “நேரம்” என்பதற்காக நடவடிக்கோரும் சைகை செய்து விசிலை ஊதியதுடன் நேரத்தைக் கணிப்பது, பின்பு மீள் ஆரம்பிப்பதற்கு நடவடிக்கோரும் விசிலை ஊதியதும் நேரத்தை கணிப்பது.

iii. நடவடிக்கோரும் அறிவுறுத்தப்பட்டு கணிக்கப்பட்ட “இழப்பு நேரங்களை” அதே ஆட்டப்பகுதியில் வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்தல்.

3.4 அணி அலுவலர்கள்

3.4.1 ஓர் அணி அலுவலர்

i. காயம், விபத்துக்கள் போன்ற இடை நிறுத்தங்கள், இடைவேளை போன்ற வேளைகளில் பிரதியீடு அல்லது குழு நிலைகளில் மாற்றம் போன்றவற்றை உடனடியாக புள்ளிக் கணிப்பாளர்களிடமும், எதிர் அணி அலுவலர்களிடமும் அறிவித்தல் வேண்டும்.

ii. இடைவேளையின் போது பாதிக்கப்பட்ட வீரர் ஒருவரின் அவசரதேவை நிமிர்த்தம் மேலதிக நேரத்தை நடவடிக்கோரலாம். இது அனுமதிக்கப்பட்டால் அணிகளின் அலுவலர்களுக்கும் நேரக்கணிப்பாளர்களுக்கும் நீடிப்பு நேரம் தொடர்பாக அறிவுறுத்தல் வேண்டும்.

3.4.2 ஆட்ட வேளைகளில் அணி அலுவலர்களோ, அன்றேல் அமர்கையில் அமர்ந்திருக்கும் வீரர்களோ பக்கக் கோடுகளில் அல்லது பேற்றுக் கோட்டுக்கு அருகே வெளியில் நடந்து திரிதல் இயலாது.

3.5 தலைவர்கள்

3.5.1 மத்திய ஏறிகையை அல்லது பேற்றுப் பகுதியைத் தெரிவி செய்வதற்காக தலைவர்கள் பூவா, தலையா போட்டுப் பார்த்து முடிவினை நடவடிக்கோரும் அறிவித்தல்.

3.5.2 இடைவேளை ஒன்றின் போது அல்லது ஆட்ட முடிவில் விதிகள் தொடர்பான விளக்கங்களை நடவடிக்கோரும் கேட்க அனுமதி உண்டு.

3.5.3 அணி அலுவலர் பிரதியீடு பற்றி அணி நிலையில் மாற்றம் தொடர்பாக அறிவிக்காத பட்சத்தில் இவை தொடர்பான முறையீட்டினை நடவடிக்கோரும் அறிவித்தல் [விதி 3.4.1 (II)]

3.5.4 விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் எச்சரிக்கை செய்யப்பட்டால் அல்லது

இடை நிறுத்தப்பட்டால் அல்லது வெளியேற்றம் செய்யப்பட்டால் நடவடிக்கை தலைவருக்கு அறியத்தறப்படும்.

வீதி 4. அணி

4.1 இவ் விளையாட்டு தனிப் பாலாருக் கான் போட்டியாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது.

4.2 ஒரு அணியில் ஏழு(7)வீர்கள் இடம் பெறுவர் அவர்களது நிலைகள் பின்வருமாறு.

* பேற்றுக் கெய்வோன்	G.S.(Goal Shooter)
* பேறு தாக்குவோன்	G.A -(Goal Attack)
* சிறை தாக்குவோன்	W.A -(Wing Attack)
* மையத் தோன்	C -(Centre)
* சிறைக் காவலன்	W.D.(wing Defence)
* பேற்றிடக் காவலன்	G.D.(Goal Defence)
* பேற்றுக் காவலன்	G.K.(goal Keeper)

4.3 ஆகக் குறைய(5) ஜந்து வீரர்களுடன் ஓர் அணி ஆட்டத்தைத் தொடக்கமுடியும். மையத் தோன் வராத படசத்தில் ஒருவர் அவ்விடத்தை நிரப்பலாம்.

4.4 ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன்பாக(12)பன்னிரண்டு வீரர்களுடைய பெயர்கள் புள்ளிக் கணிப் பாளருக்குக் கொடுப்படல் வேண்டும். ஆட்டவேளையில் பிரதியீடு செய்வதில் எண்ணிக்கை நிர்ணயம் இல்லை. [வீதி 6:1:4, 7:1(iv)]

வீதி 5. தாமதித்த வருகைகள்

5.1 தாமதித்து வருபவருக்காக வேறு ஒரு வீரர் மைதானத்துள் விளையாட அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால், தாமதித்து வருபவர் அவ்விடத்தில் விளையாட அனுமதிக்கப்படமாட்டார். ஆனால், பிரதியீடு அணி நிலையில் மாற்றங்களும் என்ற 6 வது விதிக்கமைய அனுமதிக்கப்படும்.

5.2 தாமதித்து வருபவரது இடம் நிரப்பப்படாது விளையாட்டு நடந்து கொண்டிருக்கையில் தாமதித்து வருபவர் வந்தால் அவர் விளையாட அனுமதிக்கப்படமாட்டார். ஆனால் நடவடிக்கை அறியத்தற்கு பின்பு பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் அனுமதிக்கப்படுவார்.

- i பேறு ஒன்று ஈட்டியின் வெற்றிடமாக உள்ள நிலையத்தில் விளையாட அனுமதிக்கப்படுவார்.
- ii காயம் அல்லது சுகயீனத்திற்காக ஆட்டம் இடை நிறுத்தப்பட்ட வேளையில்,
- iii ஓர் இடை வேளையின் பின்னர்

5.2 திதற்கான தண்டனை

எதிர் அணியினருக்கு சுயாதீன் எறிகை, ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்ட வேளையில் பந்து இருந்த இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும். சம்பந்தப்பட்ட வீரர் அடுத்த பேறு பெறப்படும் வரை அல்லது அடுத்த இடைவேளை வரை விளையாட அனுமதிக்கப்படமாட்டார்.

5.3 காலம் தாழ்த்தி வரும் வீரர்களது நகங்கள் முறைமையான நீளம் உடையனவா, கூரிய அழுகுபடுத்தும் பொருட்கள், நகைகள், சீருடை என்பன இவர்கள் மைதானத்துள் நுழைய அனுமதித்த பின்பே நடவடிக்கை பரிசீலிக்கப்படும். [வீதி 1.4.3 - 11 - 12]

வீதி 6. பிரதியீடு, அண்ணிலையில் மாற்றமும்

6.1 பிரதியீடு செய்தல் என்பது விளையாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் வீரரை மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றலும், அவருக்காக இன்னோர் வீரர் உள்ளே வருதலும்.

“நிலையில் மாற்றமும்” என்பது ஒரு அணி தமக்குள்ளே ஆடும் நிலைகளை மாற்றிக் கொள்ளுதல் ஆகும்.

6.1.1 பிரதியீடு, குழுநிலைகளில் மாற்றமும், என்பன மைதானத்தில் பின்வரும் வேளைகளில் செய்யலாம்.

- i இடைவேளை ஒன்றின் போது
- ii காயம் அல்லது சுகயீனம் ஏற்பட்டதில் ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்ட வேளையில்[7.1 (IV)]

iii பிரதியீடு அல்லது, அணி நிலையில் மாற்றம் தொடர்பாக எதிர் அணி அலுவலர்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வராத வேளையில்(6.1.2 வீதி)

6.1.2 பிரதியீடு செய்யும் வேளையிலும், குழுநிலையில் மாற்றம் செய்யும் வேளையிலும் புள்ளிக் கணிப் பாளர் களுக்கும், எதிர் அணி அலுவலர்களுக்கும் அறிவித்தல், அணி அலுவலரது பொறுப்பாகும்.[3.4.1 (I) வீதி]

6.1.3 பிரதியீடு செய்யும் போதும் நிலைகளில் மாற்றம் செய்யும் போதும் இரு அணியினரும் இவற்றைச் செய்யலாம்.

6.1.4 ஒரு குழுவில் அங்கத்துவம் வகிக்கும் (12) பன்னிருவருள் யாரையாவது பிரதியீடு செய்யலாம்.

அங்கு எண்ணிக்கையில் கட்டுப்பாடில்லை (வீதி 4.4)

தண்டனை

ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்ட இடத்தில் இருந்து சுயாதீன் எறிகை எதிர் அணியினருக்கு வழங்கப்படும், குறிப்பிட்ட வீரர் மைதானத்தை விட்டு

வெளியேற வேண்டும் இவ்வடம் வெற்றிமாகவே விளையாடப்படும், மையத் தோன் தவிர ஏனைய வீரர்களுள் ஒருவர் மையத் தோனாக, விளையாட வேண்டும்.

6.1.5 பிரதியீடு செய்யப்பட்ட வீரர்களைப் பின்பு விளையாடுவதற்காக (விதி 6.1.1) அனுமதிக்கலாம்.

6.1.6 காயம் அடைந்து வெளியேறிய ஒருவரது அணி குறைவான வீரர்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது வெளியேறிய ஆட்டக்காரரோ, பிரதியாட்டக்காரரோ, ஆட்டத்தில் ஈடுபட அனுமதிக்கப்பட்டார். ஆனால் நடுவரின் அறிவித்தலின் பின்பு பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் விளையாடலாம்.

i) பேறு ஒன்று பெற்றதன் பின்பு, அவ்வேளையில் வெற்றிமாக உள்ள இடத்திலேயே வீரர் அல்லது பிரதியாட்டக்காரர் விளையாட வேண்டும்.

ii) காயம் அல்லது சுகயீனத்திற்காக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்ட வேளையில்

iii) இடைவேளை முடித்து ஆட்டத் தொடக்கத்தில் தித்ர்கான தண்டனைகள்

ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்ட வேளையில் பந்து இருந்த நிலைக்கு அமைவாக பந்து தகுந்த இடத்தில் இருந்து எதிர் அணியினருக்கு சுயாதீன ஏறியை வழங்கப்படும், சம்பந்தப்பட்ட வீரர் பேறு ஒன்று ஈட்டப்படும் வரை, அல்லது இடைவேளை வரை அல்லது காயம் அல்லது சுகயீனத்திற்காக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்படும் வரை மைதானத்தை விட்டு அகன்று இருத்தல் வேண்டும்.

6.1.8 இரத்த இழப்பின் நிமித்தம் வீரர் ஒருவர் பிரதியீடு செய்யப்பட்டால், அவர் மீண்டும் விளையாட்டில் ஈடுபடலாம். (விதி 6.1.1.)

விதி 7. இடை நிறுத்தங்கள்

7.1 காயம் அல்லது சுகயீனம்

i) மைதானத்தில் உள்ள வீரர் ஒருவர் காயம், சுகயீனம், மற்றும் வேறு காரணங்களுக்காக விளையாட்டை நிறுத்தும் படி கேட்டால் விளையாட்டு நிறுத்தப்படலாம். ஆனால் இது நடுவரின் முடிவுக்கமையவே இடம்பெறும்.

ii) விளையாட்டை இடைநிறுத்துவதற்காக நடுவர் விசிலை ஊதி நேரம் எடுப்பதற்காக அறிவுறுத்தலை நேரக் கணிப்பாளருக்கு வழங்குவார்.

iii) வீரர் ஒருவர் காயம் அல்லது, சுகயீனம் அடைந்த நிலையில் அவர் மீளவும் விளையாட வருவதற்கு “நேரம் எடு” என்பதில் இருந்து (2)

இரண்டு நிமிடங்கள் வழங்கப்படும் இம்முடிவினை அணி அலுவலர் மேற் கொள்வார்.

iv) சுகயீனம் அல் லது விபத் தொன் றிற் காக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்ட போது இரு அணியினரும் பிரதியீடுகளை அல்லது அணி நிலைகளில் மாற்றும் செய்ய அனுமதிக்கப்படுவார். எவ்வாறாயினும் சுகயீனமடைந்த அல்லது விபத்துக்குள்ளான வீரர் இவற்றில் ஈடுபடவேண்டும்.

v) ஆட்டம் மீள ஆரம்பிக்கப்படுவதை நேரக் கணிப்பாளருக்கு சைகை செய்து விசிலை ஊதுதல் வேண்டும்.

vi) ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்ட போது பந்து இருந்த இடத்தில் இருந்து ஆட்டம் ஆரம்பிக்கும், அத்துடன்.

அ) பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே இருப்பின் உள்ளெறிகை மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும்.

ஆ) ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்ட போது பந்து யாரிடம் இருந்தது, எவ்விடத் தில் இருந்தது என்பதனை நடுவரினால் கூறமுடியாத சந்தர்ப்பத்தில் இரு எதிரான வீரர்களுக்கிடையே குறித்த பகுதியில் அனுமதிக்கப்பட்ட மேல் ஏறியை வழங்கப்படும். இந்த இடம் கூடியளவு பந்து இறுதியாக ஆட்டப்பட்ட இடத்தை அணிமித்திருத்தல் வேண்டும்.

இ) இடையூறு அல்லது கொடுகைக்காக இடைநிறுத்தப்பட்டிருந்தால் தண்டனைகை அல்லது தவறிமூழ்த்தவர் நிற்கும் இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும், ஆனால் இது தவறிமூழ்க்காத அணிக்கு பாதகமாக அமையுமானால் தவறிமூழ்க்கப்பட்டவர் நிற்கும் இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும்.

vii) ஆட்டத்தின் போது சுகயீனம் அல்லது காயப்பட்ட வீரர் தொடர்ந்து விளையாட முடியாத நிலையில். பிரதியிடல் செய்யாத போது மீண்டும் அவர் விளையாட்டில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மைதானத்திற்குள் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார்.

i) பேறு ஒன்று பெற்றதன் பின், வெற்றிமாக உள்ள இடத்தில் விளையாடலாம்.

ii) இடைவேளை முடிந்து ஆட்டம் தொடங்கும் போது,

iii) காயம் அல்லது சுகயீனத்திற்காக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்படும் போது,

7.1 (VII) தித்ர்கான தண்டனை

ஆட்டம் இடை நிறுத்தப்பட்ட வேளையில் பந்து இருந்த இடத்தில் இருந்து எதிரணியினருக்கு சுயாதீன ஏறிகை வழங்கப்படும் தவறு இழைத்தவரை அடுத்த பேறு பெறும் வரை. இடைவேளை வரை சுகயீனம்

அல்லது காயத்திற்காக ஆட்டம் இடை நிறுத்தம் செய்யும் வரை மைதானத்திற்கு வெளியே நிறுத்துதல்.

7.2 குருதிக் கொள்கை

மைதானத்தில் உள்ள வீரர் ஒருவர் குருதிப் பெருக்கிற காக நேரம் கேட்டால் இதனை நடவடிக்கை அவதானித்து நேரம் எடுக்க அனுமதிக்கலாம். ஆட்டத்தை நிறுத்துவதற்காக நடவடிக்கை விசிலை ஊதி நேரக் கணிப்பாளர்களுக்கும் நேரத்தை நிறுத்த சமிக்காது செய்தல் வேண்டும். சாதாரண காயங்களுக்காக சாதாரண நடைமுறை அழுப்படுத்தப்படும் (விதிகள் 6.1.7, 7.1 (மா)(வ) மேலதிகமான உபசரணைகள்)

- காயம் துப்பிரவு செய்யப்பட்டு தேவைக்கேற்றனவு ஆவரணம் (கட்ட) இடப்பட வேண்டும்.
- குருதிப்பட்ட துணி அகற்றப்படல் அல்லது கத்தமாக்கப்படல் வேண்டும்.
- தேவை ஏற்பாடு பந்து மைதானம் என்பன குத்திகரிக்கப்பட வேண்டும்.

ஆட்டத்தை மீள ஆரம்பிப்பதற்காக நேரக் கணிப்பாளருக்கு சமிக்காது செய்து விசிலை ஊதல் வேண்டும்.

7.3 அவசர நிலைமைகள்

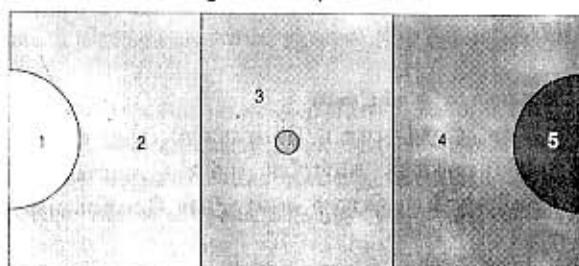
பின்வரும் அவசர நேவைகள் நிமித்தம் நடுவரினால் ஆட்டம் நிறுத்தப்படலாம்.

- உபகரணம், மைதானம், காலத்திலை, வெளித்தலையிடுகள்
- விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் அல்லது, அவற்று உடை
- போட்டியில் கடமையாற்றும் அலுவலர்கள்

நேரக் கணிப்பாளருக்கு நேரத்தை நிறுத்த சமிக்காது செய்து, ஆட்டத்தை இடைநிறுத்தம் செய்யலாம். இடைநிறுத்தத்திற்கான காலத்தை நடவடிக்கை நிமித்தது கூடியனவு விரைவாக ஆட்டத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஆட்டம் மீள ஆரம்பித்தலை நேரக் கணிப்பாளருக்கு சமிக்காது செய்து விசிலை ஊதி ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஆடும் பிரதேசங்கள்



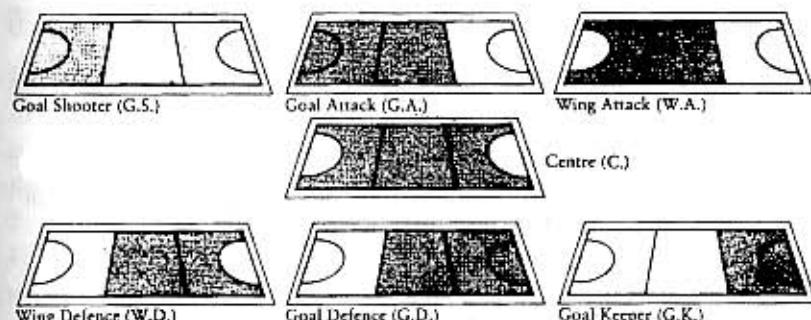
பகுதி II

விதி 8. விளையாடும் பிரதேசங்கள்

8.1 ஓவ்வொரு விளையாட்டு வீரரும் விளையாடும் பிரதேசங்கள் பின்வருமாறு

பேற்றுச் செய்யவர் (G.S.)	-	1,2
பேற்றுத் தாக்குவர் (G.A.)	-	1,2,3
சிறை தாக்குவர் (W.A.)	-	2,3
நையத்தோல் (C)	-	2,3,4
சிறை காப்பவர் (W.D.)	-	3,4
பேற்றிடக்காவலன் (G.D.)	-	3,4,5
பேற்றுத் தாவலன் (G.K.)	-	4,5

கோடுகள் மாலம் அந்தந்தப் பகுதிக்கே உரித்தானதாரும்.

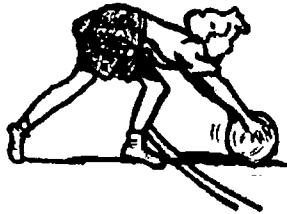


விதி 9. எல்லை தாண்டுகல்

9.1 வீரர் ஒருவர் எல்லை தாண்டுதல்.

9.1.1 வீரர் ஒருவர் பந்துடனோ அல்லது பந்தின்றியோ தமக்குரிய பிரதேசத்தை விட்டு வேறு பிரதேசத்திற்குச் செல்லுதல் எல்லை தாண்டுதலாகும்.

9.1.2 வீரர் ஒருவர் தமக்குரிய பிரதேசத்தில் நின்று கொண்டு நான் செல்லமுடியாத பகுதிக்குள் இருக்கும் பந்தைத் தந்வரம் எடுக்கலாம், பந்தின் மேல் ஊன்றுவாம். ஆனால் உடலின் பெருத்தியும் அப்பகுதிக்குள் ஸ்பாரிசிக்கலாகாது.



தண்டனை

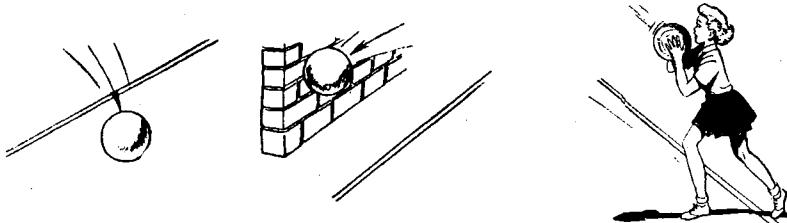
* எதிரணியினருக்கு தவறு நடந்த இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும்.
9.2 ஒரே வேளையில் எல்லை தாண்டல்.

எதிரான வீரர்களுள் இருவர் ஒரே வேளையில் உரித்தற்ற பகுதிக்குச் செல்லுதல்.

- இருவரும் பந்துடன் தொடர்பற்றிருந்தால் விளையாட்டைத் தொடருதல்.
- இவ்விருவரின் ஒருவர் பந்தை தொட்டிருந்தால் அல்லது பெற்றிருந்தால் உரித்தான் பகுதியில் வைத்து இருவருக்கிடையில் மேலெறிகை வழங்கப்படும் [இது 9.2 (iv) க்குப் பொருக்காது.]
- இவ்விருவருமே பந்தை தொட்டிருந்தால் மேற்கூறிய நடவடிக்கையே
- பேற்று பிரதேசத்திற்கு மட்டும் ஒருவீர் அனுகியிருப்பின் இவர் மத்திய பிரதேசத்திற்கு எல்லை தாண்டியிருப்பின். இதேவேளை எதிரணி வீரர் ஒருவர் பேற்றுப் பிரதேசத்திற்கு எல்லை தாண்டியிருப்பின் ஒருவர். அல்லது இருவருமே பந்தைத் தொட்டிருப்பின், மத்திய பிரதேசத்தில் விளையாட உரித்துடைய எதிரான இரு வீரர்களுக்கிடையே மேல் ஏறிகை வழங்கப்படும்.

வீதி 10. மைமானத்திற்கு வெளியே

10.1 மைதானத்திற்கு வெளியே பந்து எனக் கருதும் சந்தர்ப்பங்கள்
i மைதானத்திற்கு வெளியே பந்து தரையைத் தொடல்.



- மைதானத்திற்கு வெளியே தரையில் உள்ள ஒருவரிலோ அல்லது ஒருபொருளிலோ பந்துபடின்
- பந்துடன் நிற்கும் வீரர் மைதானத்திற்கு வெளியே உள்ள பொருளையோ ஒருவரையோ தொட்டால்

கிதற்கான தண்டனை

பந்து கடைசியாக வைத்திருந்த வீரரின் எதிர் அணிக்கு பந்து கோட்டைத் தாண்டிய இடத்தில் இருந்து உள்ளெறிகை வழங்கப்படும்.

- பேற்றுக் கம்பத்தில் எங்காவது பட்டுத் தெறித்து மைதானத்துள் வரும் பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே போனதாகக் கருதப்படமாட்டாது.
- பந்துடன் நிற்கும் வீரர் மைதானத்திற்கு வெளியே எனக் கருதுவது
i மைதானத்திற்கு வெளியே, நிலத்தைத் தொடும்போது
ii மைதானத்திற்கு வெளியே உள்ள ஆஸையோ, பொருளையோ தொடும்போது

10.4 பந்தில்லாத வீரர் மைதானத்திற்கு வெளியேநிற்க, நடமாட முடியும் ஆனால் விளையாட முன் மைதானத்துள் பிரவேசித்திருக்க வேண்டும். நீண்ட நேரம் மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்கவும் கூடாது. (10.3, 10.4) இந்கான தண்டனை மைதானத்திற்கு வெளியே வீரர் நின்ற இடத்தில் இருந்து எதிரணியினருக்கு உள்ளெறிகை வழங்கப்படும்.

- மைதானத்தில் நிற்கும் அல்லது மைதானத்தில் இருந்து பாயும் வீரர்கள் மட்டுமே தடுத்தாட முடியும்.

கிதற்கான தண்டனை

தண்ட ஏறிகை அல்லது எய்கை தவறிமூழ்த்தவர் செய்ய முனைந்த இடத்திற்கு எதிரான இடத்தில் வைத்து எதிரணியினருக்கு வழங்கப்படும்.

- எதிரான இரு வீரர்கள் ஒரே சமயத்தில் பந்தைப் பிடித்து அதில் ஒருவர் மைதானத்திற்கு வெளியே நிலம்படுவாராகில் இவ்வீரர் வெளியே நிலம்பட்ட இடத்திற்கு எதிரான இடத்தில் வைத்து இவ்விருவருக்குமிடையே மேல் ஏறிகை வழங்கப்படும்.

10.7 வெளியில் சென்ற பந்தை எடுப்பதற்கு அல்லது உள்ளெறிகைக்காக மைதானத்தை விட்டு வெளியே சென்ற வீரரை நேரடியாக மைதானத்துள் வருவதற்கு அனுமதி அளித்தல் வேண்டும்.

கிதற்கான தண்டனை

தவறிமூழ்த்தவர் நின்ற இடத்தில் இருந்து எதிரணியினருக்கு தண்ட ஏறிகை அல்லது தண்ட எய்கை வழங்கப்படும்.

பகுதி ~ III விளையாட்டை நடாத்துதல்

வீதி 11. ஆட்ட ஆரம்பத்தில் விளையாட்டு வீரர்கள் நிற்கும் நிலைகள்

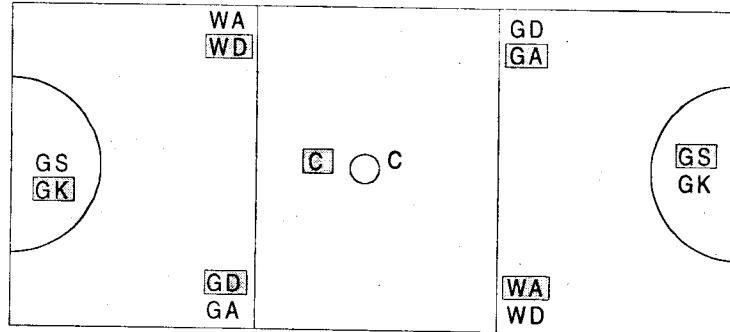
- மையத்தோன் பந்துடன் மைய வட்டத்தினுள் நிற்க வேண்டும் ஒரு காலில் அல்லது இரு காலில் நிற்கலாம் அவர்னு உடம்பின் எப் பாகமும் வட்டத்தின் வெளியே ஸ்ப்பரிசிக் கலாகாது.- வட்டத்தின் கோடும் வட்டத்தினுள் அடங்கும்.

11.2 எதிரணி மையத்தோன் மையப் பகுதியில் எங்கு வேண்டுமானாலும் நிற்கலாம், செல்லலாம்.

11.3 ஏனைய வீரர்கள் தாம் விளையாடும் பகுதிகளில் ஒன்றாகிய பேற்றுப் பகுதிக்குள்ளேயே நிற்க வேண்டும். அப்பகுதிக்குள் அவர்கள் எங்கும் செல்லலாம்.

11.4 விளையாட்டின் ஆரம்பத்திற்காக முன் வீரர்கள் தமக்குரிய பகுதிக்குள் நிற்பதனை நடவீர் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

11.5 ஆட்டத்தைத் தொடங்க முதல் வீரர்கள் யாவரும் உரிய பகுதிகளுள் நிற்கின்றனரா என உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.



விதியை மீறுவதற்கான தண்டனை

1 விசிலை ஊதுவதற்கு முன் ஒருவர் மையப் பகுதிக்குள் நுழைவாராயின் தவறு நடந்த இடத்தில் இருந்து எதிரணிக்கு சுயாதீன ஏறிகை வழங்கப்படும்.

2 ஒரே முறையில் இரு எதிரான வீரர்கள் மையப் பிரதேசத்தினுள் விசில் ஊதும் முன் பிரவேசித்தால்.

i ஒருவரும் பந்தை ஸ்பரிச்க்காவிடில் ஒருவரும் தண்டிக்கப்படாது ஆட்டம் தொடரப்படும்.

ii ஒரு நடவீர் தண்டனைக் கென விசிலை ஊதியை வேளை மற்றும் நடவீர் அது அனுகூல நிலை என சமிக்ஞை செய்தால் தண்டனைக்கான முடிவே வழங்கப்படும்.

iii யாராவது ஒருவர் பந்தை ஸ்பரிசித்தாலோ அல்லது பிடித்தாலோ அவ்விருவருக்குமிடையே மேலெறிகை தவறு நடந்த இடத்திற்கு அருகாமையில் வழங்கப்படும்.

விதி 12. ஆட்ட ஆரம்பம்

12.1 ஆட்ட ஆரம்ப ஒழுங்கமைப்பு

12.1.1 ஆட்ட ஆரம்பத்தை, மீள் ஆரம்பத்தை நடவீர் விசிலை ஊதுவதன் மூலம் ஆரம்பிப்பார்.

12.1.2 நடவீருடைய விசிலூக்கு ஆட்ட ஆரம்பம், அல்லது மீள் ஆரம்பம் மையத்தோனால் செய்யப்படுவதனை மத்திய ஏறிகை எனக் கூறப்படும்.

12.1.3 விளையாட்டு ஆரம்பம், மீள் ஆரம்பம், இடைவேளையின் பின்பு, பேறு பெற்றதன் பின்பும், மத்திய ஏறிகை மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும். இம் மத்திய ஏறிகையானது இருமைய விளையாட்டு வீரர்களினால் விளையாட்டு முடியும் வரை மாறி மாறி செய்யப்படும்.

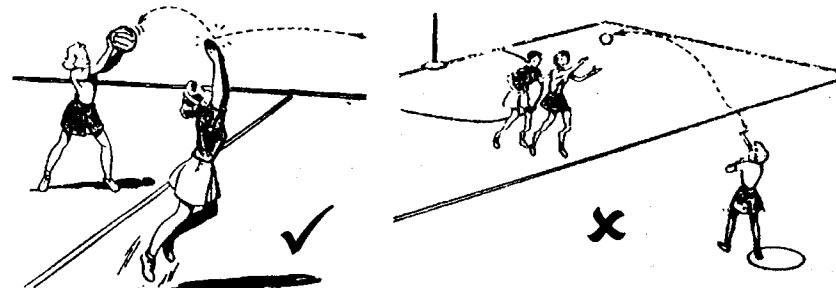
12.1.4 மத்திய ஏறிகையின் போது மையத்தோனின் கையில் பந்து இருக்கும் போது விளையாட்டின் காற் பகுதியோ அரை பகுதியோ முடிவடைவதற்காக நடவீர் விசிலை ஊதி இருப்பின் அந்த இடைவேளை முடிந்த பின் அதே அணியினர் மத்திய ஏறிகையை எடுப்பார்.

12.2 மத்திய ஏறிகையைக் கட்டுப்படுத்தல் (மத்திய ஏறிகைக்காக மட்டுமான வீசேட் விதி)

12.2.1 விசிலை ஊதியதும் பந்துடன் இருக்கும் மையத்தோன் மூன்று செக்கன்களுக்கிடையில் பாதச் சட்டத்தை பேணிய வண்ணம் பந்தை ஏறிய வேண்டும். (விதி - 14)

12.2.2 மத்திய ஏறிகை யாராவது ஒரு வீரரினால் பிடிக்கப்படவோ, அல்லது தொடப்படவோ வேண்டும். இவர்,

- i மத்திய பிரதேசத்துள் நிற்க வேண்டும் அல்லது
- ii முதல் நிலப்படும் கால் அல்லது இரு கால்களும் முழுமையாக மத்திய பிரதேசத்துள் இருக்க வேண்டும். அல்லது
- iii மத்திய பிரதேசத்துள் முழுமையாக மிதித்து எழுந்த நிலையாக இருக்க வேண்டும்.



விவ் வீதிகளுக்கான தண்டனை

- பந்து குறுக்குக் கோட்டைத்தாண்டிய இடத்தில் இருந்து பேற்றுப் பிரதேசத்துள் வைத்து சுயாதீன் எறிகை எதிரணியினருக்கு வழங்கப்படும்.
- 12.2.3 ஒரு எதிரணி வீரர் மத்திய எறிகையினை பேற்றுப் பகுதியல் வைத்து அல்லது இரு பகுதியையும் பிரிக்கும் கோட்டில் மிதித்த வண்ணம் பந்தைப் பிடித்தால் ஆட்டம் தொடரப்படும்.
- 12.2.4 மத்திய எறிகை மையப் பகுதியின் ஊடாக பக்கக் கோட்டைத் தாண்டிச் செல்லுமாயின் பந்து வெளிச் சென்ற இடத்திலிருந்து எதிரணியினருக்கு உள்ளெறிகை வழங்கப்படும்.

விதி 13. பந்தை விளையாடுதல்

- 13.1 விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் பின்வரும் செயல்களைச் செய்யலாம்.
- i பந்தை ஒரே கையினால் அல்லது இரண்டு கைகளினால் பிடிக்கலாம்.
 - ii பேற்றுக் கம்பத்தில் பட்டுத் தெறித்து வரும் பந்தைப் பிடிக்கலாம்.
 - iii பந்தைப் பிடிக்காமல் இன்னொரு வீரருக்கு தட்டியோ அல்லது தெறித்தோ அனுப்பலாம்.
 - iv பந்து தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும் வரை ஒரு தடவை அல்லது பல தடவைகள் தட்டிய பின்பு,
 - அ) பந்தைப் பிடிக்கலாம்.
 - ஆ) இன்னொருவருக்கு அனுப்பலாம்.
 - v பந்தை ஒரு தடவை அடித்த பின் இன்னொருவருக்கு அனுப்பலாம் அல்லது பிடிக்கலாம்.
 - vi பந்தை ஒரு தடவை தெறித்த பின் அதனைப் பிடிக்கலாம் அல்லது அனுப்பலாம்.
 - vii தனக்குத் தானே பந்தை உருட்டி எடுக்கலாம்.
 - viii பந்தை பிடிக்கும் வேலையில் விழுந்தால் ஏழந்து நின்று மூன்று செக்கன்களுக்குள் பந்தை எறிந்து விட வேண்டும்.
 - ix எல்லையைத் தாண்டாமல் இருப்பதற்காகப் பந்தின் மேல் ஊன்றலாம்.
 - x சமநிலையைப் பேணுவதற்காக ஆடுகளத்தில் இருக்கும் பந்தின் மேல் ஊன்றலாம் / சாயலாம்.
 - xⁱ தனத்திற்கு வெளியே வளிமண்டலத்தில் இருக்கும் பந்தை தளத்திலிருந்து பாய்ந்து வெளியே வைத்து விளையாடலாம். ஆனால் வீரரோ அல்லது பந்தோ தளத்திற்கு வெளியே விளையாடும் வேலையில் ஸ்பரிசிக்கலாகாது.

13.2 விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் பின்வரும் செயல்களை செய்தலாகாது.

- i பந்தை முட்டியால் அடித்தல்.
- ii பந்தைப் பெறுவதற்காக பந்தின் மேல் வேணுமென்று விழுதல்
- iii பந்தை பெறுவதற்காக நிலத்தில் சாய்தல், முழந்தாள் இடல், இழுத்தல்.
- iv சாய்ந்திருந்து முழந்தாளிலிருந்து பந்தை எறிதல்.
- v வெளியே செல்லும் பந்தினை பிடிப்பதற்காக பேற்றுக் கம்பத்தினை ஆதாரமாகக் கொள்ளல்.
- vi சமநிலை பேணுவதற்காக அல்லது வேறு ஏதாவது காரணங்களிற்காக எவ் வழியிலாவது பேற்றுக் கம்பத்தை ஆதாரமாகக் கொள்ளுதல்
- vii வேண்டும் என்றே பந்தை உதைத்தல்

(எதிர் பாராத விதமாக பந்து காலில் படுதல் உதைத்தலான கருதப்படமாட்டாது.)

கிதற்கான தண்டனைகள்

எதிரணியினருக்கு தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து சுயாதீன் எறிகை வழங்கப்படும்.

13.3 பந்தை பிடித்திருக்கும் அல்லது பந்தை பிடிக்கும் ஒரு வீரர் மூன்று செக்கனுக்குள் பந்தை அனுப்பவோ அல்லது பேற்றுக்கு எய்தலோ வேண்டும். இவர்.....

- i எக்காரணத்திற்காகவும் எத்திசைக்கும் இன்னொரு வீரருக்குப் பந்தை எறியலாம்.

- ii பந்தை ஒரு கையால் அல்லது கைகளாலோ எறியலாம் அல்லது தெறித்து அனுப்பலாம்.

13.4 பந்தை பிடிக்கும் ஒருவர் அல்லது வைத்திருக்கும் ஒருவர் செய்யக் கூடாதவை.

- i பந்தை உருட்டி இன்னொரு வீரருக்கு அனுப்புதல்.
- ii பந்தை எறிந்த பின்பு இன்னுமொருவரில் படும் முன் மீளவும் பிடித்தல் விளையாடுதல்.
- iii பந்தை மீள் எறிந்து மீளப் பிடித்தல்
- iv பந்தை கீழே விட்டு பின் மீண்டும் விளையாடுதல்.
- v பந்தை தெறித்து மீள விளையாடுதல்.
- vi பேற்றுக்கு எய்த பின்பு பேறு கிடைக்காத வேலையில் பேற்றுக் கம்பத்தில் எந்த ஒரு பகுதியிலும் படாமல் வரும் பந்தைப் பிடித்தல்.

வெற்றிகான தண்டனை

எதிரணியினருக்கு தவறு நடந்த இடத்தில் இருந்து சூயத்தை எறிகை

வழங்கப்படும்.

13.5 பந்தை அனுப்பும் இடைவெளி

13.5.1 குறுகி அனுப்புதல்

i. மூதானத் திற்குள் இருவருக்கடையில் பந்து பரிமாறும் சந்தர்ப்பத்தில் மூன்றாவது வீரர் பந்து பரிமாறுபவரின் கைகளுக்கும் பெறுபவரின் கைகளுக்கும் இடையில் போகக் கூடிய அளவு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.

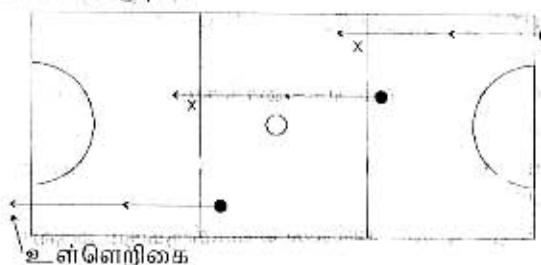
ii. உள்ளெரிகையின் போது தளத்தில் பந்தை ஏறிபவரின் கைகளும் பந்தைப் பெறுபவரின் கைகளும் இடையில் மூன்றாவது வீரர் பந்தை நிறுத்துவதற்கு அல்லது பந்தைப் பிடித்த எத்தனைப்பதற்கு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.

கிழங்கான தண்டனை

தவறு நடந்த இடத்தில் இருந்து எதிரணிக்கு கயாதின் ஏறி வழங்கப்படும்.

13.5.2 பகுதி தாண்டிய ஏறிகை

i. ஒரு பகுதியிலிருந்து ஏறியப்பட்ட பந்து அருகே இருக்கும் பகுதியைத் தாண்டி மூன்றாவது பகுதிக்கு ஒருவரிலும் ஸபரிசிக்காது நேரடியாகச் செல்லுதல்



ii. ஒரு வீர்ச்சரியான பகுதிக்குள் முதலாவது காலை ஊன்றி பந்தைப் பிடித்ததாக தீர்மானிக்கப்படுகின்றதைப் பொறுத்து ஏறிகை அல்லது பகுதியிலிருந்து ஏறிந்ததாகக் கருதப்படும்.

iii. ஒரு வீரர் ஒரே வேலையில் சரியான மகுதிக்குள்ளும், பிழையான பகுதிக்குள்ளும் கால் களிலில்லையான இவ்வீர்த்திக்கூடியையும் இவர்தன்டிக்கப்படுவார்.

கீழ்க்கான தண்டனை

ஏறியப்பட்ட பகுதியிலிருந்து இரண்டாவது கோட்டைத் தாண்டிய இடத்திலிருந்து எதிரணியினருக்கு கயாதின் ஏறிகை வழங்கப்படும். பேற்றுக் கொட்டுவதுத் தாண்டி இருப்பின் உள்ளெரிகை வழங்கப்படும்?

வினி 14. பாத அசைவு

14.1 வீரர் ஒரு காலை நிலத்தில் ஊன்றி பந்தை பிடித்த பின் அல்லது பாய்ந்து பந்தைப் பிடித்து ஒரு காலை நிலத்தில் ஊன்றிய பின்பு



i. மற்றைய காலை எத்திசையிலும் வைக்கலாம் முதல் ஊன்றிய காலை தூக்கிய பின்பு அதனை நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்பாக ஏறியவோ, பேற்றுக்கு எய்யவோ வேண்டும்.

ii. மற்றைய காலை எத்தனை தடவையேனும், எத்திசையிலும் வைக்கலாம். நிலத்தில் ஊன்றிய காலைத் தூக்காது வெப்பதுதிக்கும் கூற்றலாம். கழற்றும் காலை உயர்த்தலாம். ஆனால் நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்பு பந்தை ஏறியவோ, அல்லது பேற்றுக்கு எய்யவோ வேண்டும்.

iii. முதல் ஊன்றிய காலை பாய்ந்து மற்றைய காலை ஊன்றி மீண்டும் பாயலாம். ஆனால் மீண்டும் ஏதாவது ஒரு கால் நிலம்படும் முன்னர் பந்தை ஏறியவோ அல்லது பேற்றுக்கு எய்யவோ வேண்டும்.

iv. மற்றைய காலையும் ஊன்றிப் பாயலாம். ஆனால் மீண்டும் ஏதாவது கால் நிலம்படும் முன்பேற்றுக்கு எய்யவோ, ஏறியவோ வேண்டும்.

14.2 வீரர் ஒரு பாதங்களும் நிலத்தில் ஊன்றியிருக்கும். போது பந்தைப் பிடித்தால் அல்லது பாய்ந்து பந்தை பிடித்து ஒரு பாதங்களினாலும் ஒரே வேளையில் நிலம்படலாம்.



i. ஏதாவது ஒரு காலை எத்தனை தடவைகளும் தூக்கி வைக்கலாம். மற்றைய கால் முதல் ஊன்றியதாக கருதப்படும். இதனை கழற்ற முடியும். கழற்றும் காலை உயர்த்தலாம். ஆனால் அது நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்பாக ஏறியவோ அல்லது பேற்றுக்கு எய்யவோ வேண்டும்.

ii. ஏதாவது ஒரு காலை எத்திசையிலும் ஊன்றி மற்றைய காலை உயர்த்திய பின் ஏறியவோ அல்லது பேற்றுக்கு எய்யவோ வேண்டும்.

iii இரு கால்களாலும் பாய்ந்து ஏதாவது ஒரு காலை உடன்றி மற்றைய காலை நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன் பாதை எறியவோ, பேற்றுக்கு ஸ்ரியகேள் வேண்டும். இன்னை கீல்க்கப்பட போகுவது எல்லாக் கூடும். ஆனால் ஏதாவது ஒரு கால் நிலத்தில் படுவதற்கு முன்பாக பந்தை எறியவோ பேற்றுக்கு எய்யவோ வேண்டும்.

14.3 பந்தை வைத்திருக்கும் ஒரு வீரர் செய்யி முடியாதவை

i முதலில் நிலத்தில் அன்றிய காலை நிலத்துடன் இழுத்தல் அல்லது நகர்த்துதல், அல்லது வழுக்குதல்.

ii ஏதாவது ஒரு காலை கழுத்துதல். பாதை நிலத்தில் காலை நிலத்துடன் இழுத்தல் அல்லது நகர்த்துதல், அல்லது வழுக்குதல்.

iii இரு கால்களாலும் பாய்ந்து வைக்குவதற்கு முன்பு இரு கீல்க்கவேண்டியிருப்பதற்குதல்.

கூறுகான தண்டனை
தனிப்பட்டது நிற்குதல் இடத்திலிருந்து தீரியியினருக்கு கயாதனை ஏறிகை எழுக்கப்படும்.

விதை 15: பேறு ஒன்றினை ஈட்டல்

i. பேறு ஒன்றினைப் பெறுவதாக இருந்தால் பேற்று வட்டத்தினுள் ஏதாவது ஒரு இடத்திலிருந்து பேற்றுக்கு எய்வோன் அல்லது பேறு தாக்குவோனினால் எய்யப்பட்ட அல்லது அழக்கப்பட்ட பந்து, பேற்று விளையாத்தில் மேற் பகுதியினால் முழுமையாக வண்ணயத்தினாடக வரு வேண்டும். பேற்று வட்டத்தின் எல்லைக் கோடும் பேற்று வட்டத்தின் பகுதியாகும்.

ii இவ்விருவரை தவிர வேறு பாராவது வீரினால் பந்து எய்யப்படுவன் அது பேறாக கருதப்பட்டாது. ஆட்டம் தெரியப்படும்.

iii எய்யப்பட்ட பந்து தடுத்தாடும் வீரர் ஒருவரினால் ஒருவரில் பட்டு திசை திருப்பி, பின்னை வண்ணயத்தினாடாக முழுமையாக நூழந்தால் அது ஒரு பேறாகக் கருதப்படும்.

iv பேற்று வட்டத்தினுள் மேலெறிகை மூலம் பேறப்பட்ட பந்தை பேற்றுக்கு எய்வோனினால் அல்லது பேறு தாக்குவோனினால் அலுப்பவோ அல்லது பேற்றுக்கு எய்வோ முடியும்.

v இடவேளைக்காக அல்லது நேரம் முடிவண்டந்ததற்காக விசில் ஊதும் வேளைபில் பந்து முழுமையாக வண்ணயத்தினாடாக செல்லவிடின் பேறு வழங்கப்பட்டாது.

vi பேற்று வட்டத்தினுள் தண்ட ஏறிகை அல்லது தண்ட பரிசீற்ற வேளையில் இடவேளைக்காக அல்லது நேரம் முடிவண்டந்ததற்காக

விசில் ஊதுப்பட்டால் இவ்விரண்டையும் செய்ய அனுமதிக்கப்படும் (விதி 2.2)

15.2 பேற்றுக்கு எய்யும் வீரர் ஒருவை

i பந்தைப் பிடிப்பதற்காக அல்லது பந்தை பிடிக்கும் வோது பேற்று வட்டத்தின் வெளியே மைதானத்துடன் தொடர்புபடிருத்தல் கூடாது. பந்திற்கு மேல் ஊன்றிப் பிடித்தல் தொடர்புபடுவதாக கருதப்படமாட்டாது. இந்நிகழ்வை பேற்றுக் கேள்டுக்கு வெளியே நிகழுமாயின் பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே என கருதப்படும்.

ii பந்தைப் பிடித்த பின்பு மூன்று செக்கன்களுக்குள் பந்தை ஏறிய வேண்டும்.

iii பாத அசைவுச் சட்டத்தைக் கடைப்படிக்க வேண்டும் (விதி .14) கூறுகான தண்டனை

பேற்று வட்டத்தினுள் தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து தீரியிக்கு கயாதனை ஏறிகை வழங்கப்படும்.

15.3 பேறு எய்யப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அச் செயலுடன் தொடர்புபடும் வகைபில் தடுத்தாடும் வீரர் பேற்று கம்பத்தை அசைக்க முடியாது.

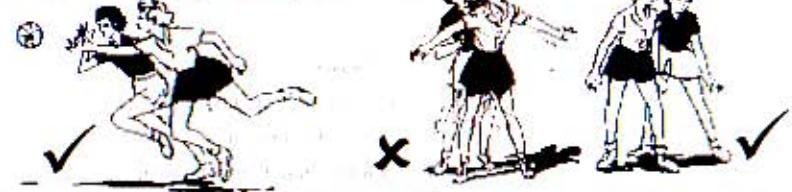
கூறுகான தண்டனை

தீரியியினருக்கு தண்டப் பரிசாற்றும் அல்லது தண்ட ஏறிகை வழங்கப்படும்.

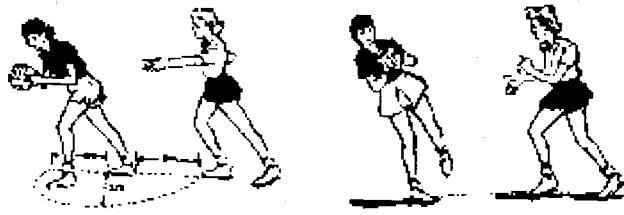
i பேறு எய்யும் அணிபினருக்கு பாதகமாக அமையாத வேளையில் தவறு இழைத்தவர் நின்ற இடத்திலிருந்து வழங்கப்படும்.

ii தவறு இழைத்தவர் தளத்திற்கு வெளியே நின்றிருந்தால் அதற்கு அண்மையில் தளத்தின் உட்பகுதியினுள் வழங்கப்படும்.

விதை 16. கிடையறு செய்தல்



16.1 வீரர் ஒருவர் பந்து ன் நிற்கும் பேது பந்தை இடைமறிக்கவோ அல்லது தடுத்தாடு வோ ஏத்தனித்தால் தடுத்தாடும் வீரர் பந்து ன் இருக்கும் வீரிலிருந்து 0.9 மீ.க்கு அப்பால் நிற்க வேண்டும். இதனை இல்லாறாக அளக்கவோ.



i வீரர் ஊன்றிய பதித்த அல்லது கழுற்றும் காலை நிலத்தில் வைத்திருப்பின் அக்காவிலிருந்து தடுத்தாடுபவரின் அண்மித்த கால் வரை.

ii வீரரது ஊன்றிய கால், பதித்த கால், அல்லது கழுற்றும் கால் உயர்த்தப்பட்டிருப்பின் அந்தக் கால் எந்த இடத்தில் உயர்த்தப்பட்டதோ அந்த இடத்திலிருந்து தடுத்தாடுபவருடைய அண்மித்த கால் வரை.

iii இரு கால்களையும் ஒரே வேளையில் வீரர் ஊன்றி அல்லது பதித்திருப்பின் பந்து வைத்திருப்பவரது அண்மித்திருக்கும் காவிலிருந்து தடுத்தாடுபவரின் அண்மித்த கால் வரை

iv இரு கால்களையும் ஒரே நேரத் தில் ஊன்றி அல்லது பதித்திருப்பின் ஒரு காலை உயர்த்தியிருந்தால் நிலத்திலிருக்கும் காவிலிருந்து தடுத்தாடுபவரின் அண்மித்த காவிலிருந்து அளக்கப்படும்.



16.2 வீரர் ஒருவர் பந்தை தடுத்தாட அல்லது நிறுத்துவதற்கான சரியான தூராம்

i பந்துடன் இருக்கும் வீரர் ஒருவரை நோக்கி பாய்ந்து 0.9 மீற்றர் கால் ஊன்றி அவரது ஏறிகையுடன் அல்லது பேற்று எய்கைக்கான செயலுடன் தொடர்புபடின் அது தடை செய்வதாகக் கருதப்படும்.

ii பந்துடன் நிற்கும் வீரர் தூரத்தை குறைப்பதற்காக முன் நோக்கி வருதல் ஆக்காது.

16.3 வீரர் 0.9 ம. தூரத்தில் இருக்கும் வீரருடன் எதிர்த்தாட எத்தனிக்காவிடின் ஏறிகை பேற்றுக்கு எய்தலுடன் தொடர்புப்பட்டதாகக் கருத முடியாது.

16.4 முறைமையான தூரத்தில் நின்று பந்துடன் நிற்கும் வீரரை நோக்கி

தடுத்தாடுவதற்கோ அல்லது நிற்பாட்டுவதற்கோ காலை முன்னே ஊன்றி முடியாது.

16.5 பந்தின்றி நிற்கும் வீரர் ஒருவருக்கு இடையூறு செய்தல்.

16.5.1 பந்துடன் அல்லாத வீரர் ஒருவரை தடைசெய்தல் என்பது அவ்வீரரிலிருந்து 0.9 மீற்றருக்குள் நிற்கும் போது அவ்வகையான செயற்பாடுகள் இடம் பெறும் சந்தர்ப்பத்தில் தடுத்தாடுவதற்காக, தாக்குபவரோ கைகளை உடலிலிருந்து உயர்த்தலாகாது. வீரர்கள் சமநிலையைப் பேணுவதற்காக கைகளை அசைக்கலாம். இத்தாரத்திற்கு கைகளை வெளிப்பக்கமாக நீட்டுதல் இடையூறு செய்ததாக கருதப்படாத சந்தர்ப்பங்கள்.

i பந்தை பிடிப்பதற்காக ஏறிகை ஒன்றை அல்லது ஏய்க்கும் கையைத் தடுப்பதற்கு அல்லது நிறுத்துவதற்கு

ii தோல்வியான், எய்கையின் போது தெறித்து வரும் ஒரு ஏறிகையைப் பற்றிப் பிடிப்பதற்காக.

iii ஏறிகை ஒன்றினை பெறுவதற்கான சைகைத் துறை அல்லது ஏறியும் பக்கத்தினை காட்டுவதற்காக.

16.6 உள்ளாக்கம் மூலம் இடையூறு செய்தல்.

i வீரர் ஒருவர் பந்துடன் அல்லது பந்தின்றி இடையூறு செய்தல் உள்ளாக்கம் எனப்படும்.

16.1, 16.6 வரையிலான விதிகளை மீறலுக்கான தண்டனைகள் தவறு இழைத்தவர் நிற்கும் இடத்திலிருந்து தண்டெறிகை அல்லது தண்ட எய்கை வழங்கப்படும். ஆனால் அவ்விடத்தில் வழங்கப்படுவது அவ்வணிக்குப் பாதகமாக இருப்பின் தவறு இழைக்கப்பட்டவர் நின்ற இடத்திலிருந்து வழங்கப்படும்.

16.7 மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்கும் வீரரை மறித்தல்.

16.7.1 மைதானத் திற்கு வெளியே உள்ள எதிரணி வீரரைத் தான் மைதானத்திற்கு வெளியே செல்லாமல் தனக்குரிய பகுதியிலிருந்து அப்பால் செல்லாமல் தடுத்தாட முடியும்.

கிதற்கான தண்டனை

ஒரு தண்ட ஏறிகை அல்லது தண்ட எய்கை தவறு இழைத்தவர் மைதானத்திற்கு வெளியே சென்ற இடத்திலிருந்து வழங்கப்படும்.

16.7.2 உள்ளெறிகைக்கான அல்லது பந்தை எடுப்பதற்காக ஏதாவது தகுந்த காரணத்துடன் மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றிருப்பின் அவ்விடத்திற்கு கிட்டிய பகுதியினால் உள்ளே நுழைய அனுமதிக்கப்படுவர்.

இவ்வாறாக நுழைபவரை எதிரணியினர் தடுத்தாடுதல் தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.

கிதற்கான தண்டனை

தண்ட ஏறிகை அல்லது தண்ட ஏறிகை அல்லது எய்கை தவறிமூழ்த்தவர் நின்ற இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும்.

16.7.3 வீரர் ஒருவர் பொருத்தமான காரணம் இன்றி மைதானத்திற்கு வெளியே செல்வாராகில், உதாரணமாக உள்ளெரிகை இல்லாது பந்தினை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துவதற்கு எடுப்பதற்காக அல்லது, வெளியே வீரர் ஒருவர் சென்றிருப்பின் அவர் நடுவரிடம் கூறிய பின்பு பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மைதானத்துள் வரலாம்.

i பேறு ஒன்று ஈட்டப்பட்டவுடன்

ii காயம் அல்லது சுகயீனத்திற்காக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்டபோது

16.7.3 ற் கான தண்டனை

ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்ட வேளையில் பந்து இருந்த இடத்தில் இருந்து எதிரணியினருக்கு சுயாதீன ஏறிகை வழங்கப்படும். வீரரது நிலையைக் கவனத்திற்கு கொண்டு அடுத்த பேறு ஈட்டப்படும் வரை, மற்றைய இடைவேளைவரை அல்லது சுகயீனம் அல்லது விபத்திற்காக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்படும்வரை மைதானத்தை விட்டு வெளியே நிற்கவிடல்.

16.8 மைதானத்தீற்கு வெளியே நீண்று வீரர் ஒருவரை இடையூறு செய்தல்

16.8.1 மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்கும் வீரர் ஒருவர் மைதானத்தின் உள்ளிற்கும் வீரரைத் தடுத்தாட இயலாது.

கிதற்கான தண்டனை

தவறு இழைத்தவர் நிற்கும் இடத்திற்கு எதிரான இடத்திலிருந்து தண்ட ஏறிகை அல்லது தண்ட எய்கை வழங்கப்படும்.

வதீ 17. தொடுகை

17.1 உடற்தொடுகையும், பந்தினால் தொடுதலும்

17.1.1 எதிரணி வீரர் ஒருவர் விளையாட்டில் ஈடுபாடு கொள்ளும் வகையில் தவறுதலாகவோ அல்லது வேண்டுமென்றோ வீரர் ஒருவரில் உடற் தொடுகையுற முடியாது.

17.1.2 தாக்கி ஆடும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது பந்தை விளையாடுவதற்காக வீரர்கள் செய்ய முடியாதவை.



i எதிரணி வீரர் நிலம் படும் சந்தர்ப்பத்தில் அவரது பாதத்திற்குள் அசைதல்.

ii தள்ளுதல், கால்தடம் போடல், பிடித்தல் அல்லது எதிரணி மீது சாய்தல், அல்லது எந்த ஒரு முறையிலாவது உடற்தொடுகையுறல்.

iii எதிரணி வீரர் வைத்திருக்கும் பந்தின் மீது கையை அல்லது கைகளை வைத்தல் எதிரணி வீரர் பந்தைப் பிடித்த பின்பு கையை அல்லது கைகளை பந்து மீது வைத்தல் இங்கு பொருந்தாது பந்தின் நிலையை நடுவர் அவதானித்து சாதக விதிக் கழைய ஆட்டத்தைத் தொட அனுமதிக்கலாம்.

iv எதரணி வீரரிடம் இருக்கும் பந்தை அடித்தல் அல்லது எடுத்தல்

v பந்தைக் கையில் வைத்திருக்கும் போது எதிரணிவீரரால் தள்ளப்படுவர், இந்நிலையால் எதிரணிவீரர் அசையும் போது இவரில் தொடுகையுறாது அசைய முடியாது என நடுவர் கருதினால்.

17.1.1 - 17.1.2 விதீகளுக்கான தண்டனை

எதிரணிக்கு பிரதி கூலமாக அமையாத சந்தர்ப்பங்களில் தண்ட எறிகை அல்லது தண்ட ஏறிகை அல்லது எய்கை தவறிமூழ்த்தவர் நின்ற இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும். இது பிரதி கூலமாக இருப்பின் தவறிமூழ்க்கப்பட்டவர் நின்ற இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும்.

17.2 எதிரணி வீரர்கள் இருவர் ஒரே வேளையில் தொடுகை யுறுவார்களாயின், அவர்கள் முறையீடாக அத் தொடுகையால் தாக்கப்படுவார் என நடுவர்கள் கருதினால் அவ்விருவருக்குமிடையில் மேல் ஏறிகை வழங்கப்படும்.

வழுக்கள் கிரு வகைப்படும்.

1. தொழில் நுட்ப வழுக்கள்

தொழில் நுட்ப வழுக்கள்

பாதச்சட்டம்

2. தொடுகை / இடையூறிற்கான

3செக்கள் வழு

வழுக்கள்.

ஓவசையிட்

மீள விளையாடல் போன்றவை

பகுதி ~ IV விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்தல்

விளையாட்டு இரு நடுவர்களால் கட்டுப்படுத்தப்படும். இவர்கள் தவறுகள் நடைபெறும் போது விதிகளுக்கமையத் தண்டிப்பர். அவை பின்வருவனவாக அமையும்.

* சுயாதீன் ஏறிகை	* தண்ட ஏறிகை
* தண்ட ஏறிகை அல்லது எய்கை	* உள் ஏறிகை
* மேல் ஏறிகை	

விதீ 18. தண்டனைகளை அளித்தல்

18.1 தண்டனைகளை வழங்குதல்

i பின்வருவன தவிர்ந்த ஏனையவற்றிற்கிருந்த தண்டனை மைதானத்தில் தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து கொடுக்கப்படும்.

அ) சாதக நிலமை இருப்பின (உதாரணமாக) தவறு இழைக்கப்பட்ட அணிக்கு, விசிலை ஊதி விளையாட்டை நிறுத்தினால் பாதகமாக அமையும் என நடுவர் நினைத்தால் விளையாட்டை நிறுத்தாமல் தொடரவிடலாம்.

ஆ) விதி 16, 17 இல் இடையூறு தொடுகை என்பவற்றிற்கான தண்டனை வழங்கப்படும்.

ii ஒரு அணிக்கு வழங்கப்படும் தண்டனைகள், வழங்கப்பட்ட இடத்தில் விளையாட அனுமதியடைய எந்த ஒரு எதிரணி வீரரும் எடுக்கலாம் மேலெழிகைக்கு இது பொருத்தமாகாது.

iii தண்டனைக்கான செயற்பாடானது நடுவரினால் சுட்டிக் காட்டப்பட்ட தவறு நடந்த இடத்தில் வீரர் பந்துடன் நிலைச் சொன்னது, மூன்று செக்கனுக்குள் பந்தை ஏறிய வேண்டும்.

iv சுயாதீன் ஏறிகை, தண்ட ஏறிகை, அல்லது தண்ட எய்கை அல்லது ஏறிகை, உள்ளெளிகை என்பன எடுக்கப்படும்போது பாத அசைவுச் சட்டத்தினைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தவறு நடந்த இடத்தை நடுவர் சுட்டிக் காட்டும் போது ஒரு காலை ஊன்றி இருப்பின் முதல் நிலத்தில் ஊன்றிய இடத்தையும் அல்லது ஒன்றைக் காலில் நின்று பந்தைப் பிடித்திருப்பின் அந்த இடத்தையும் காண்பிக்க வேண்டும்.

v வீரர் ஒருவர் சுயாதீன் ஏறிகை அல்லது தண்ட ஏறிகை, அல்லது தண்ட எய்கை எடுக்கும் போது iii, iv இல் கூறப்பட்டுள்ள தவறுகளை இழைத்திருப்பின் எதிரணியினருக்கு சுயாதீன் ஏறிகை வழங்கப்படும்.

vi வீரர் ஒருவர் சுயாதீன் ஏறிகையின் போது விதி iii, iv இல்

கூறப்பட்டுள்ள தவறுகளை இழைத்திருப்பின் எதிரணியினருக்கு உள்ளெளிகை வழங்கப்படும்.

18.2 சுயாதீன் ஏறிகை

18.2.1 சுயாதீன் ஏறிகையானது இடையூறு செய்தல் - தொடுகை, பேற்றுக் கம்பத்துடன் தொடர்புடைய தவறுகள். இரு எதிரான வீரர்கள் ஒரே தடவையில் செய்யும் தவறுகள் தவிர்ந்த மைதானத்தில் நடக்கும் ஏனைய தவறுகளுக்காக வழங்கப்படும்.

18.2.2 இந்த ஏறிகையை குறித்த இடத்தில் ஆட அனுமதியடைய எந்தவொரு எதிரணி வீரரும் எடுக்கலாம். ஆனால் இடையில் நிற்கும் ஒரு வீரரில் பந்து படாமல் அல்லது வீரர் பிடிக்காமல் அல்லது பாய்ந்து நிலம் படாமல் மூன்றாவது பகுதிக்குள் நேரடியாக ஏறிய முடியாது.

18.2.3 தாக்கும் அணியினருக்கு பேற்று வட்டத்தினுள் சுயாதீன் ஏறிகை வழங்கப்பட்டிருப்பின் அதை நேரடியாகப் பேற்றுக்கு எய்ய முடியாது. இற்கான தண்டனை

தவறு நடந்த இடத்தில் இருந்து எதிரணியினருக்கு சுயாதீன் ஏறிகை வழங்கப்படும்.

18.3 தண்ட ஏறிகை அல்லது தண்டனை ஏறிகை அல்லது எய்கை.

18.3.1 இடையூறு செய்தல், தொடுகை ஆகிய தவறிற்காக இத் தண்டனை வழங்கப்படும்.

18.3.2 இந்த ஏறிகை வேளையில் தவறு இழைத்தவர் ஏறிபவருக்குப் பக்கத்தில். ஏறிபவரின் கையில் இருந்து பந்து விலகும் வரை அசையாதும், விளையாட்டில் பங்கு கொள்ளாமலும் நிற்க வேண்டும். ஏறிவதற்கு முன் இவர் அசைவாராயின் தண்ட ஏறிகை அல்லது தண்ட எய்கை தோல்வி அடைந்திருப்பின் மீண்டும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.

18.3.3 இத் தண்டனை தவறிழைத்தவர் நின்ற இடத்தில் இருந்தே வழங்கப்படும். இவ்விடம் தவறு இழைக்காத அணிக்கு பாதகமாக அமையும் என மத்தியஸ் தர் கருதினால் தொடப்பட்டவர் அல்லது தவறு இழைக்கப்பட்டவர் நின்ற இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும்.

18.3.4 குறித்த தவறு நடந்த பகுதிக்குள் விளையாட அனுமதிக்கப்பட்ட எவ்வீரரும் ஏறியலாம்.

18.3.5 i தவறு இழைத்தவரைத் தவிர ஏனைய வீரர்கள் இவ் ஏறிகையை அல்லது எய்கையைத் தடுத்து விளையாடலாம்.

ii தண்ட ஏறிகை அல்லது தண்ட எய்கை வேளையில் இன்னுமீரா எதிரணி வீரர் உதாடுகை அல்லது இடையூறு செய்திருந்தால் இதை

இரண்டாவது வீரர் தவறு செய்த இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படும். இந்த இடமானது இச்செய்கையைச் செய்யும் அளிக்கு பாதகமாக அமையும் என கருதினால் அவ் இடத்தில் இருந்து வழங்கப்படாது.

iii) தவறு இழைத்த வீரர்கள் இருவரையும் ஒரே வேண்டியில் தண்டனையை நிறைவேற்றுபவரின் பக்கத்தில் ஆணால் அப்பால் நிறுத்த வேண்டும். இவர்கள் இருவரும் பந்து விலகும் வரை விளையாட்டில் ஈடுபடவோ, அசையவோ முடியாது.

18.3.6 ஒரே அணியைச் சேர்ந்த இரு வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் தொடுகை அல்லது இடையூரு செய்திருந்தால் தண்டனை எடுப்பவரது பக்கத்தே நிறுத்தப்படுவார். தண்டனை நிறைவேற்றுபவரது கையில் இருந்து பந்து விலகும் வரை அசைதலோ விளையாட்டில் ஈடுபடுதலோ ஆகாது.

18.3.7 பேற்றுக் கெய்வோன் (G.S) அல்லது பேறு தாக்குவோன் (G.A) இத் தண்டனையை பேற்று வட்டத்தில் நின்று எடுக்கும்போது ஏறியவோ அல்லது பேற்றுக்கு எப்பயவோ முடியும்.

18.4 உள்ளீர்கை

18.4.1 மைதாநத்திற்கு வெளியே பந்து போகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் எதிரணி வீரர்ஒருவரால் விளையாடுவதற்காக பந்து உள்ளே போடப்படும்.

i) மைதாநத்துள் நிற்கும் இறுதியாகப் பந்து பட்ட வீரரின் எதிரணியினர் இப்பந்தை எடுக்கலாம்.

ii) பந்தை பிடிக்கும் போது வீரரின் உடம்பில் எந்தவொரு பகுதியாவது மைதாநத்திற்கு அப்பால் நிலம் பட்டிருப்பின் எதிரணியினர் பந்தை எடுக்க வேண்டும்.

18.4.2 விளையாட்டு வீரர் உள்ளீர்கையில்.

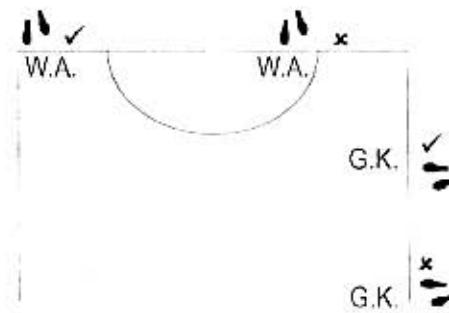
i) உள்ளீர்கையின் முன்பு ஏனைய அனைத்து வீரர்களும் ஏலவே உள்ளே நிற்கின்றனரா என்பதனை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

ii) மைதாநத்திற்கு வெளியே ஒரு காலை அல்லது இரு கால்களையும் பந்து சென்ற இடத்திற்கு பின்னே வைத்து நிற்றால்.

iii) நிலை எடுத்த பின்பு 3 செக்கன்களுக்குள் பந்தை ஏறிதல் வேண்டும்.

iv) பாதச் சட்ட முறைகள் தொடர்பான விதியை அவதானித்து விளையாடல் வேண்டும்.

v) பந்து கையை விட்டு விலகும் வரை மைதாநத்திற்குள் பிரவேசிக்காது (கோடுகளும் மைதாநத்திற்குரியதே) இருத்தல் வேண்டும். பேற்றுக் கோட்டிற்குப் பின்னால் நின்று ஏறியும் போது அருகே உள்ள முன்றில் ஒரு பகுதிக்குள்ளும், பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே நின்று ஏறியும் போது கிடிய அல்லது தொடர்ந்து வரும் முன்றில் ஒரு பகுதிக்குள்ளும் ஏறிதல் வேண்டும்.



உள்ளீர்கைத் தவறுகளுக்கான தண்டனை

- (1) i-vi எதிரணியினருக்கு உள்ளீர்கை வழங்கப்படும்.
- (2) vii இற்கு ஒருவரிலும்படாது ஒருபகுதியைத் தாண்டி பந்து செல்லுமாயின் கூடாதீன ஏற்கை வழங்கப்படும்.
- (3) உள்ளீர்யப்பட்ட பந்து வெரிலும் படாது மைதாநத்திற்கு வெளியே செல்லுமாயின் வெளியே சென்ற இடத்தில் இருந்து உள்ளீர்கை ஏதிர் அணியினருக்கு வழங்கப்படும்.
- (4) உள்ளீரியப்பட்ட பந்து இரு அணி வீரர்களின் ஒரே சமயத்தொடுகையின் நிமித்தம் வெளியே செல்லுமாயின், அல்லது எந்த அணி வீரரில் பட்டு பந்து வெளியே சென்றது என நடுவரால் தீர்மானிக்க முடியாத வேண்டியில் பந்து வெளியே சென்ற இடத்திற்கு ஏதிரே வைத்து மேலெற்கை வழங்கப்படும்.
- (5) தண்டனை உள்ளீர்கையின் போது பந்து மைதாநத்திற்குள் செல்லாத வேண்டியில் எதிரணியினரால் குறித்த உள்ளீர்கை குறித்த இடத்தில் இருந்து ஏறியப்படும்.

மேல் ஏற்கை

18.5.1 மேல் ஏற்கை வழங்கப்படவல்ல சந்தர்ப்பங்களாவன



மேலெற்கை



மேலெற்கை இல்லை

i எதிரான இரு வீரர்கள் ஒரே சமயத்தில் கையினாலோ, கைகளினாலோ பந்தைப் பிடித்தல்.

ii எதிரான இரு வீரர்கள் ஒரே சமயத்தில் பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே தட்டுதல்.

iii எதிரான இரு வீரர்களும் சம்மந்தப்பட்டு யாரில் இறுதியாகப் பந்து பட்டு வெளியே போனது என்பதனை நடுவரால் தீர்மானிக்க முடியாத வேளைகளில்.

iv ஒரே நேரத்தில் இரு எதிரான வீரர்கள் எல்லையைக் கடந்து ஒருவர் பந்தைத் தொட்டால் அல்லது பிடித்தால்.

v இவ்விருவரும் விளையாட்டில் ஒரே சமயத்தில் ஆடுபட்டு தொடுகை செய்யும் போது இருவரும் முறையீனமாக பந்துடன் தொடுகையறின் (விதி. 17.2)

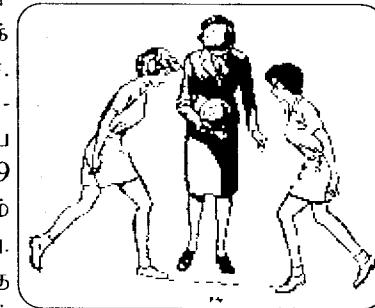
vi விபத்து அல்லது இடைநிறுத்தம் ஒன்றின் பின் பந்து கடைசியாக யாரிடம் இருந்து அல்லது எங்கு இருந்தது. எனத்தீர்மானிக்க முடியாத வேளைகளில்.

18.5.2 எதிரான இரு வீரர்களுக்கிடையே கூடியளவு குறித்த சம்பவம் நடைபெற்ற இடத்தில் வைத்து மேல் எறிகை வழங்கப்படும்.

18.5.3 மேல் எறிகை வழங்கப்படும் முறையானது.

இரு எதிரான வீரர்களும் ஒருவர் முகத்திற்கு எதிராக தத்தமது பேற்றுக் கம்பங்களைப் பார்த்த வண்ணம் நிற்பார். கால் களை எவ்வாறும் வைத் திருக்கலாம். ஆனால் இருவரது கிட்டிய கால் களுக்கிடையே குறைந்தது 0.9 மீற்றர் இடைவெளி இருத்தல்வேண்டும் கைகள் இரு பக்கங்களிலும் வைத்து. அசையாது நிற்க வேண்டும். பந்தை மேல் எறிய முன்பு நடுவர், இவர்கள் நிற்கும் நிலை சரியானதா என உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நடுவர் விசிலை ஊதும் வரை இவ்விருவரும் அசைதலாகாது. ஒரு வீரர் முதலே அசைவாராயின் எதிரணி வீரருக்கு அவ்விடத்தில் வைத்து சுயாதீன் எறிகை வழங்கப்படும்.

18.5.4 சாதாரணமாக நிற்கும் நிலையில் கட்டையான வீரரின் தோள்மட்டத்திற்கு சுற்றும் கீழே இரு வீரர்களுக்கும் நடுவில் நடுவர் நிலையாக நின்று தசை உள்ளங்கையில் பந்தை வைத்திருப்பார். விசில் சத்தத்துடன் 60 செ.மீ உயரத்திற்கு மேலே செல்லாது. உள்ளங்கையால் பந்தைச்



செங்குத்தாக மேலே வீசுவார் (Flick).

18.5.5 மேல் எறிகையின் போது பந்தைப் பிடிக் கலாம் அல்லது எத்திசைக்கும் அடித்து அனுப்பலாம். ஆனால் நேரடியாக எதிரேநிற்கும் எதிரணி வீரருக்கு அடித்து விடுதல் கூடாது. ஏனென்ற வீரர்கள் யாவரும் மேலெறிகையில் தலையீடு செய்யாது தமக்கு அனுமதிக்கப்பட்ட பகுதியில் நிற்கலாம். அசைந்து செல்லலாம்.

18.5.6 பேற்றுப் பகுதியில் மேல் எறிகை இடம்பெற்றுப் பந்தினை பேற்றுக் கெய்பவர் அல்லது பேறு தாக்குவோன் பெற்றுக் கொண்டால் பந்தினை பேற்றுக்கு எய்யவோ, அன்றேல் எறியவோ முடியும்.

18.5.7 எல்லை தொடர்பாக தவறு நடந்த இடத்திலே மேல் எறிகை இடம் பெறும்.

i எதிரான வீரர்கள் இருவருக்கும் பொதுவான ஒரு கோட்டில் வைத்து சம்பவம் நடந்து இருப்பின், இருவருள் ஒருவர் மற்றைய பகுதிக்குள் செல்ல முடியாது இருப்பினும் இருவருக்கும் பொதுவான ஓரிடத்தில் வைத்து மேலெறிகை வழங்கப்படும்.

ii எதிரான இரண்டு வீரர்களுக்கிடையில் அடுத்துவரும் இரு பகுதிகளுக்குள் சம்பவம் நடந்திருந்து, அப்பகுதி இருவருக்கும் பொதுவானதாக அமையாதவிடத்து மையப்பகுதியில் வைத்து அப்பகுதியில் விளையாட உரித்துவடைய யாராவது இரு எதிரான வீரர்களுக்கிடையில் வழங்கப்படும்.

iii எதிரான இரு வீரர்கள் ஒரே சமயத்தில் பந்தை அடிக்கும் போது அது ஒரு பகுதியைப் பிரிக்கும் கோட்டின் மேலாகத் தாண்டி வெளியே செல்லுமாயின் அப்பகுதி இருவருக்கும் பொதுவாக அமையாத பட்சத்தில் அப்பகுதிக்குள் விளையாட அனுமதிக்கப்பட்ட யாராவது இரு எதிரான விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இடையே பந்து வெளியே சென்ற இடத்திற்கு எதிரான இடத்தில் வைத்து வழங்கப்படும்.

பகுதி - V ஒழுக்காறு

விதி 19. வீரர்களின் ஒழுக்காறு

19.1 விதிகளை மீறல் அல்லது எழுத்துருவில் தரப்படாத செயல்களை விளையாட்டின் தன்மைக்கு மாறாக செயற்படுத்தல், அனுமதிக்கப்படாதாகு பின்வருபவை இதனுள் அடங்கும்.

I விதிகளை மீறுதல்

- அ) பேறு ஒன்று பெறப்பட்டதற்கும், மீள் ஆரம்பிப்பதற்கும் இடையில்
- ஆ) பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றதிலிருந்து உள் எறிகை வரை,

இ) மைதானத்துள் ஏதாவது ஒரு தண்டனை வழங்கப்பட்டு அது செயற்படத்துவதற்கிடையில்.

19.1 இற்கான தண்டனை

உடனடியாக விளையாட்டு மீள் ஆரம்பிக்கப்படும் சுயாதீன் எறிகை. தண்டனையிலை அல்லது எய்கை அல்லது உள்ளெறிகை நிலமைக்கேற்ப நடுவரினால் வழங்கப்படும். தவறு இழைக்கப்பட்ட அணியினருக்கு பாதகமாக அமையாத பட்சத்தில், ஆ, இ, க்கு அமைய நடுவர் உடனடியாகத் தண்டனையை முடிவு செய்து வழங்க வேண்டும்.

ii வேண்டுமென்றே விளையாட்டைத் தாமதப்படுத்தி (நேரத்தைக் கடத்துதல்)

19.1 ii இற்கான தண்டனை

தவறிழைக்காத அணிக்குப் பாதகமாக அமையாத பட்சத்தில் சுயாதீன் எறிகை வழங்கப்படும்.

iii நடுவருடன் முரணாதல்.

19.2 iii கிற்கான தண்டனை

விளையாட்டு விதிகளில் குறிப்பிட்ட பிரகாரம், தர்க்கிக்கும் வீரருக்கு எதிராக என்ன தண்டனை வழங்க வேண்டுமென்பதனை நிலமைக் கேற்ப நடுவரால் மேற்கொள்ளப்படும்.

வீதி 20. எச்சரிக்கை, இடைநிறுத்தம், வெளியேற்றம்

ஸ்ரக்கத்தனமான அல்லது அபாயகரமான விளையாட்டு, முறையற்ற நடத்தை அல்லது எவ்வகையிலும் முறையீனமான நடத்தை எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டால் நடுவரால் தண்டனைக்கு மேலதிகமாக எச்சரிக்கலாம். இடைநிறுத்தம் செய்யலாம். (மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்றல்) குறித்த நிமிடங்களுக்குப் போட்டியில் ஈடுபோடாது தடுத்தப்பட்டு மீண்டும் விளையாட அனுமதித்தல்.

20.1 எச்சரிக்கை

20.1.1 வீரர் ஒருவரது நடவடிக்கை எவ்வகையிலாவது முறையற்றது என தீர்மானிக்கப்பட்டால் ‘ஸழஸ்மயான எச்சரிக்கை வழங்கப்படும். எச்சரிக்கை செய்யப்பட்ட வேளையில் நடுவர் நேரக் கணிப்பாளர்களுக்கு நேரத்தை நிறுத்தச் சமிக்கஞ் செய்து பின்வரும் நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் வேண்டும்

i தண்டனை பற்றி அல்லது அவரது நடவடிக்கை மேலும் இது மாதிரியான உடைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதுபற்றி வீரருக்கு அறிவுறுத்தல்

ii இவ்வீரரது அணித் தலைவருக்கு இந்த எச்சரிக்கை பற்றியும் தீர்மானிக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் பற்றியும் அறிவுறுத்தல்

iii மற்றைய நடுவருக்கு எச்சரிக்கை. தீர்மானிக்கப்பட்ட தண்டனை பற்றி அறிவுறுத்தல்

20.1.2 இவ்வகையான நிகழ்வு ஒன்றை மேலும் உடைவுகள் ஏற்படும் எனக்கருதினால் அப்பகுதியை நடுநிலை வகிக்கும் நடுவர் எச்சரிக்கை செய்ய மாட்டார். இந்நடுவர் பொருத்தமான நடவடிக்கையை இடைநிறுத்தம் செய்யப்பட்ட வீரர் மட்டில் செய்யலாம்.

20.2 இடைநிறுத்தம்

20.2.1 குறித்த காலப்பகுதிக்கு வீரர் ஒருவர் இடைநிறுத்தி வைக்கப்படலாம் தவிர்க்க முடியாத காரணம் தவிர்ந்த ஏனைய வேளைகளில் எச்சரிக்கை செய்யப்படாது இதனைச் செய்யலாகாது. வீரர் மைதானத்தை விட்டு நீங்கியதும் நடுவர்.....

i நேரக் கணிப்பாளருக்கு நேரத்தை நிறுத்த சமிக்கஞ் செய்ய வேண்டும்.

ii இடை நிறுத்தலுக் கான காரணத்தையும், இற்கான நேர அளவையும் கூறுதல் (உதாரணம், அடுத்த பேறுவரை இடைவேளைவரை, 5 நிமிடங்கள் இற்கான நேர அளவு, நடைபெற்ற சம்பவத்தின் தன்மையின் மட்டத்தை பொருத்து அமையும்.)

iii மற்றைய நடுவரிற்கு இது பற்றி அறியத்தரல்.

iv குறித்த அணி தலைவரிற்கு இது பற்றி அறியத்தரல்.

v நேரக் கணிப்பாளருக்கு இடை நிறுத்தத்திற்கான கால அளவை அறியத்தரல்.

20.2.2 இடை நிறுத்தப்பட்ட வீரர் புள்ளிக் கணிப்பு இருக்கைக்கு அருகே அல்லது போட்டி ஆரம்பமாவதற்கு முன்பு தீர்மானிக்கப்பட்ட இடத்தில் அமர்வர்.

20.2.3 வீரர் இடை நிறுத்தம் செய்யப்பட்டால் அவருக்காகப் பிரதியீடு செய்ய இயலாது. இடை நிறுத்தக் காலம் முடிவடையும் வரை அவ்விடம் வெற்றிடமாகவே இருக்கும். மையத்தோன் இடை நிறுத்தம் செய்யப்பட்டால் மைதானத்துள் விளையாடுவர்களுள் ஒரு வீரர் மையத்தோனாக விளையாடலாம். இடை நிறுத்தக் காலம் முடிவடைந்ததும் இடை நிறுத்தப்பட்டவர் மையத்தோனுக்கும் மற்ற வீரர் தனது சொந்த இடத்திற்கும் சென்று விட வேண்டும்.

20.2.4 இடைநிறுத்தற் காலம் முடிவடைந்ததும் நடுவரின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப பேறு ஒன்று பெற்ற பின்பு அல்லது இடைவேளை ஒன்றின் பின்பு வீரர் உடனடியாக விளையாட்டில் ஈடுபட வேண்டும்.

20.3 தற்காலிக வெளியேற்றம்

20.3.1 கடுமையான பிழையான நடவடிக்கை ஒன்றிற்காக பிழையான நடவடிக்கைக்காக நடுவர் வீரர் ஒருவரை மைதானத்தை விட்டு குறித்த நேரத்திற்கு அல்லது ஆட்டம் முடியும் வரை அகலுமாறு கேட்கலாம். சாதாரண தண்டனை நிலமைகளுக்காக இந்நடவடிக்கையை, எச்சரிக்கை செய்த பின்பே செய்யலாம். வீரர் ஒருவரை வெளியேற்றும் போது அவரை உரிய இருக்கைக்கு அனுப்புதல் வேண்டும்.

20.3.2 வெளியேற்றப்பட்ட வீரருக்காக பிரதியீடு செய்யப்படமாட்டாது. அவ்வீரரது இடம் காலியாகவே இருக்கும். இவ்வீரர் மையத்தோனாக இருப்பின் வீரர் ஒருவர் இவ்விடத்திற்கு கட்டாயமாக இடம் மாற்றப்பட்டு விளையாட்டு தொடரப்படல் வேண்டும்.

விதி 21. மைதானத்தற்க வரத் தாழத்தல்

21.1.1. ஆட்ட ஆரம்பத்தில் அல்லது இடைவேளை ஒன்றின் பின்பு மைதானத்திற்குள் பிரவேசிக்குமாறு அணியினை நடுவர் அழைப்பார். ஒரு அணியில் குறைந்தது ஐந்து வீரர்கள் சமூகம் தந்திருப்பின் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கலாம். ஆட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்பு இவர்கள் வருவார்களாயின் (தாமதித்த வருகை என்பதின் படி) விதி 5 இன் பிரகாரம் ஆட்டத்தில் ஈடுபாடு முடியும். மையத்தோன் வராதவிடத்து வேறொரு வீரர் இவ் இடத்தினை எடுத்தல் வேண்டும்.

21.1.2 ஐந்து விளையாட்டு வீரர்களுக்கு குறைவாக இருப்பின் பின்வரும் நடைமுறைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

i ஆட்ட ஆரம்பத்தில் - அணி ஒன்றில் ஆகக் கடுதலாக 5 வீரர்கள் வரும் வரை ஆகக் கடுதலாக 5 நிமிடங்கள் வழங்கப்படும். இந் நேரம் முடிவடைந்த வேளையில் 5 வீரர்கள். சமூகம் தராதவிடத்து மற்றைய அணிக்கு வெற்றியளிக்கப்படும்.

ii வழங்கப்பட்ட இடைவேளையின் பின்பு 30 செக்கனுக்குள் மைதானத்துள் வருகை தர வேண்டும் என நடுவர் எச்சரிக்கை செய்யலாம்.

iii கொடுக்கப்பட்ட 30 செக்கனுக்குள் வருகை தராவிடின் ஒரு நிமிட கால அவகாசத்துள் மைதானத்தினுள் பிரவேசிக்கும் படி எச்சரிக்கை செய்து வரும்படி அழைக்கலாம்.

21.1.2 (iii) கிடந்கான தண்டனை

ஒரு நிமிட நேரத்துள் எச்சரிக்கை செய்யப்பட்ட அணி மைதானத்துள் சமூகம் தராதவிடின் மற்றைய அணிக்கு வெற்றி அளிக்கப்படும்.

வீரர்களது குறித்த கடமைகளாவன

G.S (பேற்றுக் கெய்பவர்)

வலைப்பந்தாட்டத்தில் பேறு பெறுவதற்கு முக்கிய கர்த்தாவாக விளங்குபவர் இவரே. இவரது முக்கிய பணி பேற்றுக்கு எய்வதாகும். தன் னிடம் வரும் பந்தைச் சலபமாகத் தனதாக்கிக் கொள்ளும் திறமையுள்ளவராக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் G.A. உடன் நெருங்கிய தொடர்புள்ளவராகவும் ஒத்துழைப்புடன் விளையாடுபவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். தனியாகப் பயிற்சி பெறக்கூடிய ஒரே வீரர் இவராகும். இவர் உயரமுடையவராக இருந்தால் சிறந்த பயனைத் தரும்.

G.A (பேறுதாக்குவோன்)

இவரது முக்கிய பணி G.S க்கு பந்தை அனுப்புவதாகும் இதனால் இவருக்கும் G.S க்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கும் G.S க்கு பந்தை அனுப்பும் போது எவ்விடத்தில், எந்திலையில், எந் நேரத்தில் எத்தகைய பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி நன்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும். பேற்று வளையத்தில் தெறித்து வரும் பந்தைக் கைப்பற்றும் திறமை இவருக்கு அவசியம். C.W.A ஆகியோருடன் ஒத்துழைப்பாகவும், நூட்பமாகவும் விளையாட வேண்டும். பந்தை ஒரே தடவையுடனேயே பிடிக்கும் திறமையும் அவசியம். பேற்றுக்கு எய்யும் ஆற்றலும் உடையவராக இருக்க வேண்டும்.

W.A. (சீறை தாக்குவோன்)

இவரது பிரதான பணி பேறு பெறும் பிரதேசத்திற்குப் பந்தை அனுப்புவதாகும். மையப் பிரதேசத்திலிருந்து அனுப்பப்படும் பந்தை வெற்றிகரமாகப் பிடிக்கக் கட்டுப்படுத்த, பேணக்கூடியவராக எதிரணி யிடமிருந்து பந்தை பாதுகாக்க கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.

C. (மையத்தோன்)

ஒரு அணியில் அனைவரையும் தொடர்புடுத்தும் பிரதிநிதி இவராவர். வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் கூடிய பரப்புக்குச் செல்லக்கூடிய ஒரேயொரு வீரர் இவரே. தங்குமியல்பு, எதிர்த்தாக்கத் திறன் என்பன திறமையாக அமைந்திருக்க வேண்டும். பந்தை முறையாக ஏறியவும் முறையாகப் பிடிக்கவும். உரிய வேளையில் வெளியாகவுள்ள (Free) பிரதேசத்தில் சென்று விளையாடக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும்.

W.D (சீறைக்காவலன்)

மையப்பகுதியிலிருந்து வரும் பந்தை வெற்றிகரமாகப் பிடித்து பேற்றுப் பிரதேசத்திற்கு அனுப்புவது இவரது முக்கிய பணியாகும். இதங்கான பயிற்சியினைத் திறமையாக இவர் பெற்றிருக்க வேண்டும். பந்தைத் தடுப்பதிலும் காப்பதிலும் கூடிய பயிற்சி பெறல் வேண்டும்.

G.D (பேற்றிடக் காவலன்)

இவரது முக்கிய பணி எதிராளியின் பேற்றுப் பிரதேசத்திற்கு வரும் பந்தைப் பேற்றுக்கு எய்ய விடாது, பெறாது காத்தலாகும். அதாவது எய்தலைத்தடுத்தல், G.S., G.A ஆகியோரை பேற்றுவட்டத்துள் வரவிடாதும் அவ்வாறு வந்தாலும் பந்தைப் பிடிக்காது பாதுகாத்தலுமாகும்.

G.K. (பேற்றுக்காவலன்)

இவரது முக்கிய பணி பேறு பெறாது தடுத்தலாகும் G.S யைப் பேற்றுக் கம் பத திலிருந்து கூடியளவு தூரத் திற்கு அனுப்பும் திறமையடையவராக இருந்தல் வேண்டும். அத்துடன் பேற்றுக்கம்பத்தில் பட்டுத் தெறித்துவரும் பந்தைத் தானே பிடிக்கும் ஆஸ்றவுள்ளவராக இருக்க வேண்டும். W.D, G.D ஆகியோருடன் சிறந்த தொடர்பைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும் எவ்வேளையிலும் தாம் எய்யும் பேற்றுப்பகுதிக்குப் பந்தை அனுப்பக்கூடிய திறமை இவருக்குத்தேவை. இவர் உயரமுடையவராகவும் இருந்தல் சிறந்த பலனைத் தரும்.

வலைப்பந்தாட்டத் திறன்களும் பயிற்சியும்

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| * அசைவு | * பந்தை இலக்குக்கு எய்தல் |
| * பாதச் செயற்பாடு | * காத்தல் / தடுத்தல் |
| * பந்தைப் பிடித்தல் | * பந்தை ஏறிதல் |
| * தாக்குதல் | |

அசைவு

- | | | |
|-------------|------------|----------------------------|
| * ஒட்டாம் | * தாவுதல் | * பக்கத்திற்கு அடி வைத்தல் |
| * பாய்ச்சல் | * சுழலுதல் | * பின்னோக்கிய அசைவு |
| * நிலம்படல் | உச்சதல் | * பக்க அசைவு |

பாதச் செயற்பாடு

வலைப்பந்தாட்டத் திறன்களுள் முதன்மையாக வளர்க்கப்பட வேண்டிய திறன் பாதச் செயற்பாடு என்பது முன்னணி பயிற்றுநர்களது

கூற்றாகும். ஆரம்பத்தில் பின்வரும் முறையில் இத் திறனை வளர்க்கலாம்.

உதாரணமாக

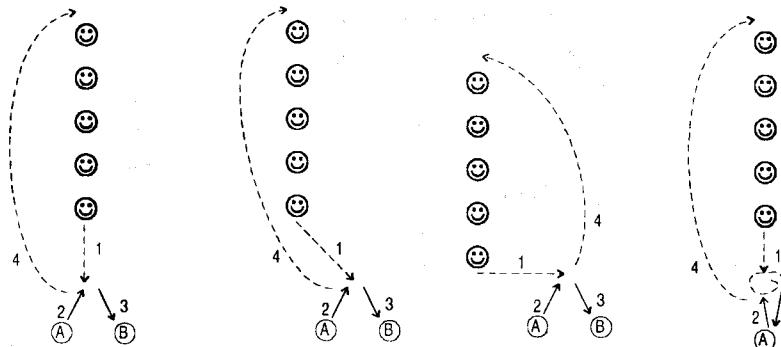
- * நடந்து செல்கையில் சமிஞ்ணஞக்கு நிற்றல்
- * ஓடி செல்கையில் சமிஞ்ணஞக்கு நிற்றல்
- * ஓடும்போது சமிஞ்ணஞக்கு மேலே பாய்ந்து நிலம்பட்டு நிற்றல்
- * ஓடிச் சமிஞ்ணஞக்கு மேலே பாய்ந்து திரும்பி நிலம்பட்டு நிற்றல்

பந்துடனான சீல செயற் பாடுகள்

- * X = வீரர்கள்
- * ----- = வீரரின் பயணப்பாதை
- * → = பந்தின் பயணப்பாதை
- * A = பந்தை ஏறிபவர்
- * B = பந்தைப் பிடித்தவர், ஏறிவதைப் பிடிப்பவர்

இச் செயற்பாடுகறைளத் தொடர்ச்சியாகச் செய்யலாம்.

01 02 03 04



ஒரு காலால் முழுமையாக ஒரு வட்டம் சூழன்று ஏறிந்தவர்க்கே எநிதல். (4வது செயற்பாடு)

பந்தைப் பிடித்தல்

- * தனிக்கையால் பிடித்தல்.
- * இரண்டு கைகளாலும் பிடித்தல்.
- * உயரமாக, நேராக கீழ்ப்பக்கமாக வரும் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல் பிடிக்கப் பயிற்சி பெறல்.

பிடிக்கும் போது கவனிக்கவேண்டியன

- 1) பந்து வரும் வேகம், அளவு என்பவற்றை அவதானித்தல்.
- 2) உடலை மிக விரைவாக உரிய நிலைக்கு கொள்ளல்.
- 3) கையை முழுமையாக நீட்டி, விரல்களை நன்றாக அகட்டி விரித்துப் பந்தைப் பிடித்தல்.
- 4) தேவையைப் பொறுத்து பந்தைத் தன்னை நோக்கி இழுத்தல்.

பந்தை ஏற்றல்

- 1) தனிக்கையால் 2) இரு கைகளாலும்

தனிக்கை

- 1) தோளுக்கு நேராக (Shoulder Pass)
- 2) தலைக்கு மேலால் (Over Head Pass / Lob Pass)
- 3) சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce Pass)
- 4) கீழ்க்கை அனுப்புதல் (Under arm Pass)

இரு கைகள்

- 1) மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest Pass)
- 2) தலைக்கு மேலான மாற்றம்.
- 3) கொட்டி அனுப்புதல்.
- 4) தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்.

தோளுக்கு நேராக ஏற்றல்

- * பந்தைப் பிடித்து வைத்திருக்கும் போது சமநிலையைப் பேணிய வண்ணம் இருகால்களுக்கும் பாரத்தைச் சமனாகக் கொடுத்து நிற்றல்.
- * எறியும் பந்துடன் பின்னே செல்லும் போது உடற்பாரம் அப்பக்கக்காலுக்கு பின்னே மாற்றப்படும்.
- * எறியும் போது பந்து உள்ள கை முன்னே வரும் அதேவேளை உடற்பாரம் முன்னே உள்ள காலுக்கு மாற்றப்படும்..
- * பந்து பெரும்பாலும் உடம்பைக் குறுக்குறுத்தே செல்லும்.
- * உடன் தொடர் நிலையில் முன்காலிற்கு உடற்பாரம் மாற்றப்பட்டு முன்கைகள் முழுமையாக நீட்டப்பட்டு விரல்கள் நன்றாக விரிக்கப்பட்டு மனிக்கட்டால் பந்து தள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும் கண்கள் பந்து சென்று திசையை நோக்கியிருத்தல் வேண்டும்.

- * பந்தைப் பிடிக்கும்போது ஒரு காலைப் பின்னே வைத்து பிடிப்பதும், எறியும் போது காலை முன்னே வைத்து எறிவதும் விளையாட்டின் வேகத்தைக் குறைக்கும் என்பது சிறந்த பயற்றுவிப்பாளர்களது கூற்றாகும். எனவே கிள்விடயம் தற்போது அதை அறிவறுத்தப்படுவதில்லை.

தலைக்கு மேலால் பந்தை அனுப்புதல்

(தனிக்கை / இருகைகள்)

- * உயரமான தடுத்தாடும் வீரர் நடுவில் நின்று மறிக்கையில் அல்லது பந்தைத் தூர் அனுப்புவதற்காக இம்முறை பயன்படுத்தப்படும்.
- * தலைக்குப் பின்னே உயரப் பந்தை வைத்திருத்தல்.
- * முழங்கையில் கையைச் சிறிது மடித்தல்.
- * உடற்பாரத்தை முன்னே மாற்றுதல்.
- * முழுமையாகக் கையை நீட்டிய பின்பு மணிக்கட்டால் பந்தைத் தள்ளுதல்.

சொட்டி அனுப்புதல் தனிக்கை / இருகைகள்

- * இம்முறை பந்து சுறுசுறுப்பாக விளையாடும் பகுதியில் பயன்படுத்தப்படும்.
- * நெஞ்சு மட்டத்திற்கு, தோள் நேரிற்குப் பின்னே ஒரு கையால் அல்லது இருகைகளாலும் பந்தைப் பிடித்தல்.
- * ஒரு காலை முன்னே வைத்திருத்தல்.
- * கையை / கைகள் முன்னோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் நீட்டுதல்
- * பந்தைக் கைவிடும்போது முன்னோக்கிச் சற்று சரிதல்.
- * பந்து பெறுவார் அனுப்புவார்களிடையே உள்ள தூரத் தில் பெறுபவருக்கு ஏறத்தாழ 1/3 பங்கு தூரத்தில் பந்து தெறிக்கும் வகையில் பந்தைச் சொட்டி அனுப்புதல்.

கீழ்க்கை அனுப்புதல்

- * இம்முறை உபாயத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படும். இடுப்பிற்கும் முழங்காலுக்கும், கீழாகப்பந்து அனுப்பும் முறையே இதுவாகும். வழமான கையில் பந்தை வைத்திருந்து, குனிந்து சகபாடி பிடிக்கக்கூடிய வண்ணம் உருட்டுதல் போல எறிதல் வேண்டும். இங்கும் உடற்பாரம் முன்னே மாற்றப்படும்.

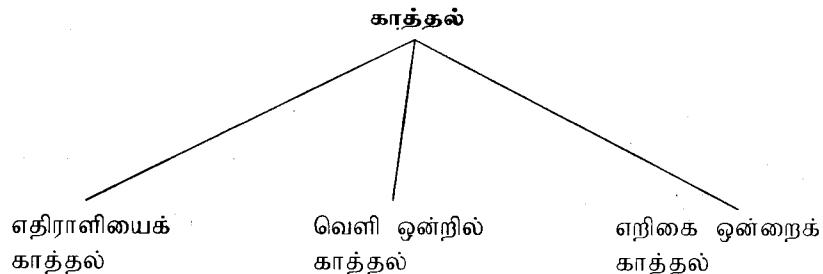
- * உடன் தொடர்நிலையில் பந்து சென்ற திசையை நோக்கி உள்ளங்கை மேலே பார்த்த வண்ணம் வீசிய கையும் பாரவையும் இருக்கும்.

நெஞ்சுக்கு நேராகப் பந்து மாற்றம்

- * சகபாடி தூரத்தில் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் வேகமாகப் பந்தை குறுகிய தூரத்திற்கு அனுப்புவதற்காக இம்முறை பெரும்பாலும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- * நெஞ்சு மட்டத்திற்கு இரு கைகளாலும் பந்தை நன்றாக அழுத்திப் பிடித்தல்.
- * விரல்கள் அகன்று பெருவிரல்கள் பந்தின் பின்னே இருக்கும் வண்ணம் பிடித்தல்.
- * முழங்கைகள் நிலத்தைப் பார்த்த வண்ணம் / உடம்பிற்கு அஞ்சே பந்தை நேராக அனுப்புதல் வேண்டும்.
- * விரல்களையும் மணிக்கட்டையும் பாவித்து ஏறிதல், நிலத்திற்கு ஏற்றதாழ சமாந்தரமாக.
- * உடன் தொடர் நிலையில் மணிக்கட்டு சேர்ந்து உள்ளங்கை நிலத்தை நேராக்கி இருக்கும். கை முழுமையாக நீட்டப்பட்டிருக்கும்.

பந்தை கிலக்கிற்கு எய்தல்

- * எய்கைக்காக விரைவாக உடலைத் தயார் நிலையாக்கல்.
- * முழங்காலில் சிறிது மடித்து சமநிலையைப் பேணி நிற்றல்.
- * எய்கை வேளையில் கணுக்காலில் உயர்தல் முழங்கால் நிமிர்ந்தப்படல்.
- * முழங்கை முழுமையாக நீட்டப்பட்டு மணிக்கட்டின் உதவியுடன் விரல்களால் பந்தை எய்தல்.
- * வழமான கை பந்தைத் தாங்க மற்றைய கை பக்கவாட்டில் பந்தைக் தாங்கலாம்.
- * பின் சூழ்சி முறையில் பந்தை அனுப்புதல், சிறந்ததாகும்.
- * விரல்களில் பந்து முழுமையாகத் தங்க வேண்டும்.
- * பேற்று வளையத் திற்கு மேல் 15 செ.மீ அளவு உயரத்தில் எய்கைக்காகன இலக்கு வைத்தல்.
- * எய்யும் கை மணிக்கட்டு, விரல்கள் பாரவை என்பன பந்து சென்ற திசையை நோக்கி இருத்தல் வேண்டும்.
- * உடன் தொடர் நிலையில் எய்த திசையை நோக்கி நீட்டப்பட்ட கையும் கீழ் நோக்கிய உள்ளங்கையும் மணிக்கட்டில் மடிந்து இருக்கும்..



எதிராளியைக் காத்தல்

- * எதிராளியைத் தொடுகையுறாது அண்மித்தல்.
- * உடல் அசைவினை பக்கங்களுக்கு விரைவாகச் செய்தல்.
- * பாதச் சும்மாடுகளில் அசைதல்.

வெளியைக் காத்தல் (Space Defending)

- * விரைவாக முன்னைய நிலைக்குத் திரும்புதலும், புதிய நிலைக்கு தேவைக்கேற்ப மாறுதலும்.
- * பின் விளைவுகளை எதிர்பார்த்து அசைவுகளைச் செய்தல்.
- * தாவி, சரிந்து தனது சமநிலையைப் பேணிக் காத்தல்.
- * எதிராளி பந்தை வைத்திருக்கும் கையில் கூடியளவு அவதாத்தைச் செலுத்துதல்.
- * முழங்காலில் சற்று மடிந்து மெதுவான அசைவுடன் நிற்றல்.
- * கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்திருத்தல்.

எறிதலைக் காத்தல்

- * பந்து எறிபவரை நன்கு அவதானித்தல்.
- * பந்து எறியப்படும் வேகம், தூரம், என்பவற்றை யூகித்தல்.
- * சுயதிற்மையில் நம்பிக்கையுடன் செயலாற்றல்.
- * தட்டிய அல்லது அடித்த பந்திற்கு விரைவாக மீளச் செல்லுதல்.

தாக்குதல்

- * சகபாடிகளுடன் சிறந்த, பயனுள்ள புரிந்துணர்வுடன் விளையாடல்.
- * இயைபாக்கம், ஒத்தழைப்பு, ஆக்கிரமிப்பு முனைப்பு, என்பவற்றைக் கொண்டிருத்தல்.
- * சகபாடிக்குப் பயனுள்ள விதத்தில் பந்தை அனுப்புதல்.

திறன்களை முன்னே கற்பித்த முறையில் பிரத்து கற்பித்து பயிற்றுவிப்பது பொருத்தமானதாக கிடூக்கண்ற போதிலும் பயிற்சியைக் கீட்டமிடும் போது மின்வநும் பகுதிகளாகப் பிரத்து செயலாற்றல் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

பகுதி - I அடிப்படைத் திறன்கள்

- (1) உடற்சமனியல் (Balance)
- (2) பாதுச் செயற்பாடு (Foot work)
- (3) பந்தைப் பிடித்தல் (Catch)
- (4) பந்தை ஏற்றல் (Throw)

பகுதி - II விசேஷ திறன்கள்

1. பந்தின்றி எதிராளியைக் காத்தல் / தடுத்தல்
2. பந்துவின் எதிராளியைக் காத்தல் / தடுத்தல்
3. தூக்குதல் (Attacking)
4. பேற்றுக்கு ஸ்தல் (Goal Shooting)
5. பேற்றுக்கு ஸ்தம் போது தடுத்தல்
6. தெற்றிது வரும் பந்தைக் காத்தல்
7. மத்திய ஏறிகை (Centre Pass)
8. உள் ஏறிகை (Throw In.)
9. மேல் ஏறிகை (Toss up)

பகுதி - III

1. உடற் தகைமையும். பயிற்சித்திட்டமும்
2. பயிற்சிக்கான ஒழுங்கமைப்பு
3. சிறு விளையாட்டுகளும். வழிவிளையாட்டுக்களும்

பகுதி - IV

1. உத்திகள்
2. வளையக்காத்தல்

பகுதி - V

1. விதி தொடர்பான விளக்கங்கள்
2. மத்திப்பள்க்குத் தம் வகுத்தல்

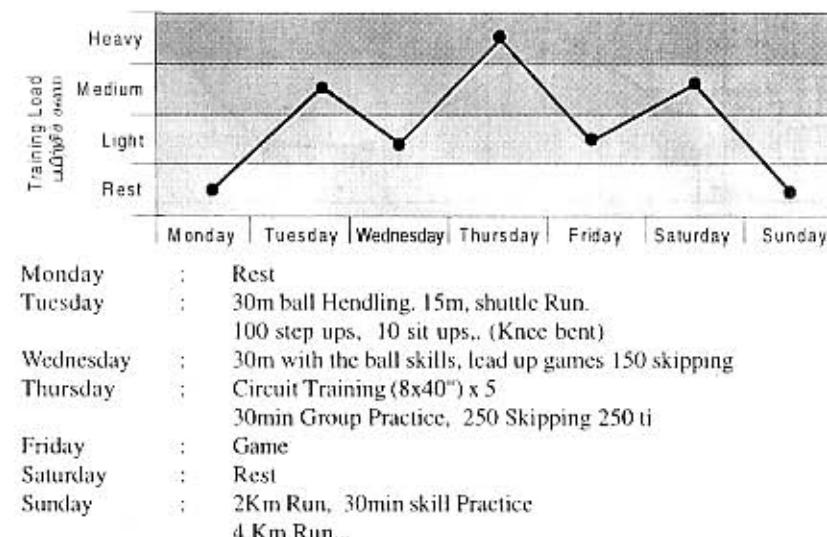
பகுதி - VI

1. அறிவை மதிப்பிடல்
2. திறன்களை மதிப்பிடல்

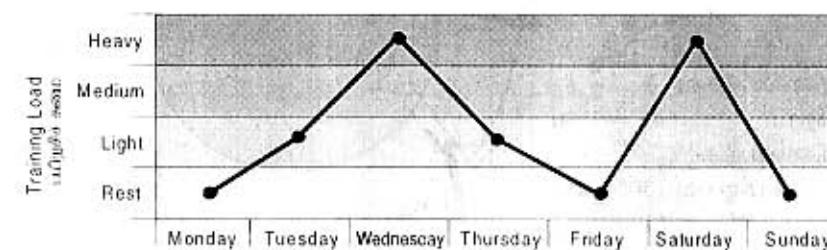
பயிற்சியைக் கீட்டமிடல்

"மைக்கிரோ" பயிற்சித்திட்ட மாதிரிகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன. ஒரு கிழமைக்கான சமீபியம் (Training Load) தந்துவிடேன். மைக்ரோ அட்டவணையை அமையாகக் கொண்டு பொருத்தமான செபாற்பாடுகளை பயிற்றுவிப்பாளர் தனது பயிற்சியாளர் கனின் நிலையைக் கருத்திற்கொண்டு கீட்டமிட்டுக் கொள்ளலாம்.

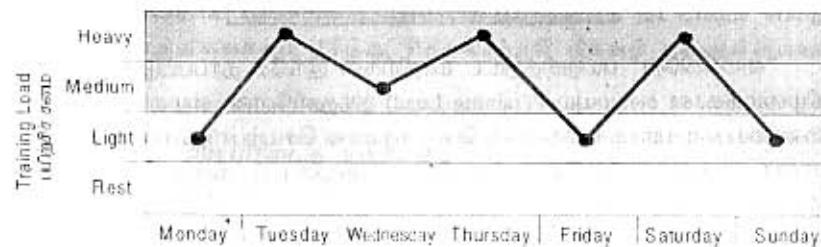
அனுபவம் குறைந்த விளையாட்டு வீரர் : அமைத்தகாலம்.



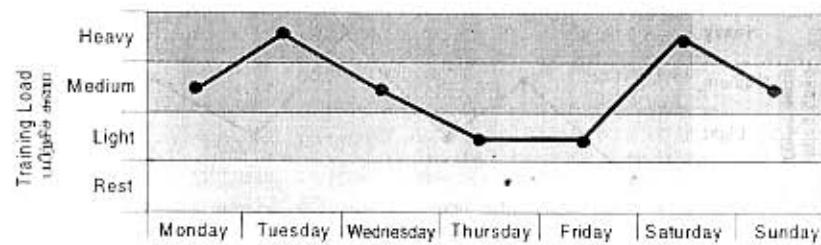
அனுபவம் குறைந்த வீரர் : போட்டிக்காலம்



அனுபவம் வாய்ந்த வீர் : ஆஸந்தகாலம்

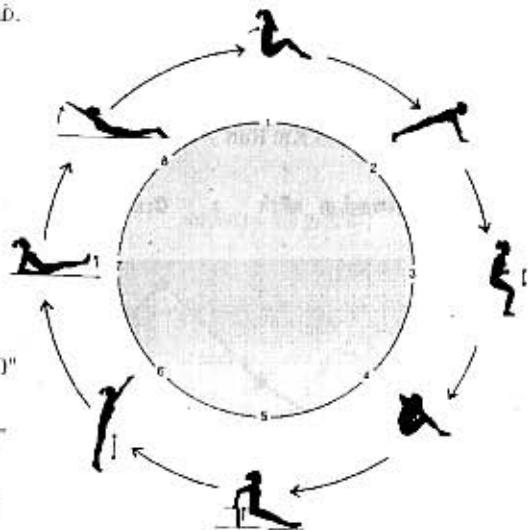


அனுபவம் வாய்ந்த வீர் : போட்டிக்காலம்



வட்டாரப்பயிற்சி ஒன்றியகான மாதிரி

உடலைத் தயார்ப்படுத்துக்கான (General Conditioning) இம் மாதிரி மூலம் தொங்குமியல்பு, சக்தி போன்றவற்றிற்காகவும் வட்டாரப் பயிற்சி முறை கண்ணத் தயார்ப்படுத்தலாம்.



நிலையங்கள் : 8

நேரம் : 45" - 1'30"

நிலையங்களி

மூட்டே ஓய்வு : 30" - 45"

வட்டாரங்களுக்கு

கிடையே ஓய்வு : 2' - 4'

பின்வரும் செயற்பாடுகளையும் வட்டாரப் பயிற்சிக்காக உள்ளப்படுத்த வேண்டுக்காக / தூங்கும் இயல்பிற்காகத் தெரிவு செய்யலாம். ஆப்கிளிப்பதுங்கள் காடிய விளக்கம் அளிக்கும் என்பதால் ஆங்கிலப் பதங்களை உபயோகித்துள்ளேன்.

செயற்பாடுகள் Activits	Level-i	Level-ii	Level-iii	Level-iv
1) Lengths of Netball court (Jog)	05	10	15	20
2) Lengths of Netball Court (Said step Both sides)	01	02	03	05
3) Burpees	05	10	15	20
4) Standing jump (Over Hurdle both sides)	06	10	15	20
5) Skipping	150	250	400	500
6) Step ups	60	90	150	200
7) Press up	07	10	15	20
8) Shuttle run	05	10	15	20
9) Situps (KneeBent)	05	10	15	20
10) on the spot hop (left& Right)	07	15	25	30

பொதுத் தாங்குமியல்பை வளர்க்க பின்வரும் செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

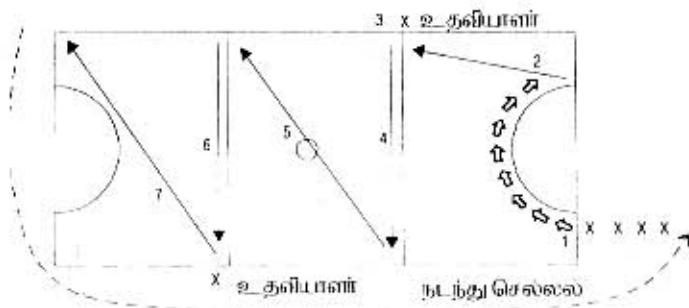
- 1) தூங் ஓட்டம்
- 2) இடைவேளை முறைப்பயிற்சி
- 3) பாட்செக் பயிற்சி

அத்துடன், அனாக்ரோபிக் (Anaerobic) செயற்பாடுகள். வேகத்திற்கான செயற்பாடுகள், சக்தி விழுத்திக்கான செயற்பாடுகள், பொதுவான கலில்தானிக் செயற்பாடுகள்.

தாங்கும் கியல்பை வளர்ப்பதற்கான செயற்பாடுகள்

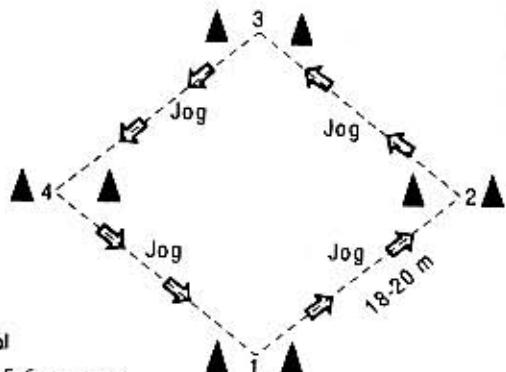
செயற்பாடு 1

வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்தலாம்.



- 01) Galop Side ways போய் வரல் 02) Slow Run
 03) Chest Pass - 6 தடவைகள் அவ்விடத்தில் ஒருவர் நிற்பார்
 04) Reverse ஸ் செல்வார் 05) Speed Run
 06) குதிரை ஓட்டம் 07) Shoulder Pass
 08) Speed Run
 முதலாம் ஆன் இரண்டாவதை நிறைவு செய்ததும் இரண்டாம் ஆன் தொடரலாம். இப்படியே தொடர்ந்து செய்யலாம்.

செயற்பாடு 11



- 01) Chest pass
 5-6 தடவைகள்
 02) Situps with the Net ball
 03) Shoulder pass
 04) பந்தைப் பிடித்து இருந்து
 மேல் எறிந்து பிடித்தல் 5-6 தடவை
 * (ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் உதவியாளர் நிற்பார்.)

பயிற்சி அளவியதற்கு உகந்த கிடயத்துடப்பு வேகம்

* ஒருவர்து உச்ச இதயத்துடப்பு வேகத்தை அறிந்து கொள்க. இதில் முஞ்சு அவரது வயதைக் கழிக்குக. கழித்து வந்ததன் 75%-90% வரை பயிற்சிக்கு அல்லது (Training) செய்முறைத்திட்டத்திற்கு (Work out) உகந்ததாகும்.

உதாரணமாக 18 வயதுப் பயிற்சி ஆன் ஒருவர்து உச்ச இதயத்துடப்பு வேகம் 220 எனக் கொள்வோம்.

$$\begin{array}{rcl}
 220 & - & 18 = 202 \\
 202 \text{ன்} & 75\% & = 151.5 \quad \dots\dots\dots 152 \\
 202 \text{இன்} & 90\% & = 181.8 \quad \dots\dots\dots 182
 \end{array}$$

எனவே 18 வயது பயிற்சியாளர் ஒருவருக்கு பயிற்சி ஆரம்பிக்க இதயத்துடப்பு வேகம் 152 மிகப்பொருத்தமானதாகும். எனினும் பயிற்சியாளருடைய முன்று வகையான வயதடிப்படையில் 182 வரை கூடலாம்.

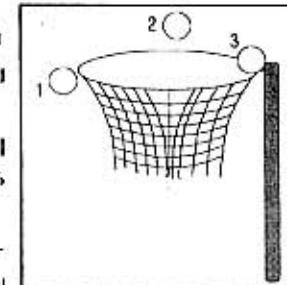
பேற்றுக்கு எய்துவதற்கான பயிற்சிகள்

- 01) பேற்றுக்கு எய்வதற்கான இலக்கு

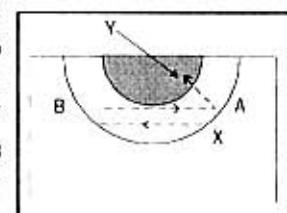
* வளையத்தின் முன் விளிம்புடன் செல்லும் பாதையில் பந்தை அனுப்புதல். இது சீற்றத் துறையாக சிபார்க் கெய்யப்பட்டுள் எது.

* வளையத்தின் மேல் 15cm அளவு உயர்த்தில் இலக்கை நிர்ணயித்தல். இது மிகக் கூடிய பல்வைத் தரும்.

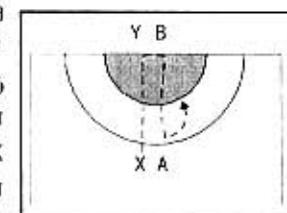
* இது பொருத்தமானது. ஆனால் பின்கு-முற்றி முறைப்படி (Back Spin) பந்தை அனுப்பாது விடின் வளையத்தில் பந்து பட்டால் அது வெளியே செல்லும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும்.



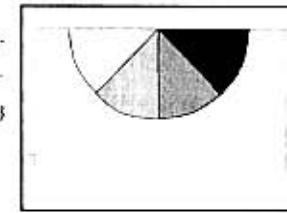
- 02) x என்ற வீர் A என்ற புள்ளியில் இருந்து ஓடி B என்ற புள்ளியை அடைந்து மீண்டும் A க்கு வந்து நிறும் தீட்டப்பட்ட ½ வட்டத்துக்குள் பிரவேசித்ததும் C என்ற புள்ளியில் நிற்கும் Y என்ற வீர் X க்கு பந்தை அனுப்புவார். X என்ற வீர் X பேற்றுக்கு எம்வார். இதனை இவர் தொடர்ச்சியாக 05 தடவைகள் செய்து 3 நிமிடம் ஓய்வு எடுத்து மீண்டும் இதே விதமாக தொடரலாம்.



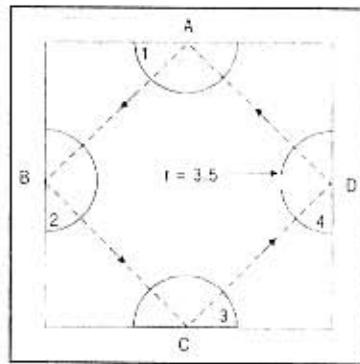
- 03) 'X' என்ற வினையாட்டு வீர் 'A' என்ற புள்ளியில் இருந்து 'B' என்ற புள்ளிக்கு ஓடிச் சென்று வின் A யை அடைந்து திரும்பி B க்கு செல்லவேண்டும். நிறும் தீட்டப்பட்ட பகுதிக்குள் பிரவேசிக்க முன்பு B ஸ் ல் நிற்கும் 'Y' என்ற வீர் X க்கு பந்தை அனுப்ப வேண்டும். 'X' என்ற வீர் X பேற்றுக்கு பந்தை எம்வார். (மேலே கூறப்பட்டபடி தடவைகளை போற்கொள்ளலாம்.)



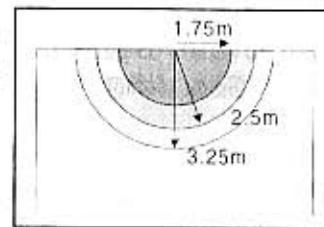
- 04) ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நின்று 10 எம்கை-களைச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பிரவேசிக்க முன்பும் 50 தடவைகள் நின்று இடத்தில் நின்று குபிரு அடித்தல் வேண்டும்.



05) வளைப்பந்தாட்ட அரை மைதானத்தையும் நான்கு பேற்றுக் கூடும் கலைப்பும் நான்கு பந்துகளையும் பயன்படுத்துக. 1ல் இருந்து நான்கு வெரையான நிலையத்திலில் படிமுறையாக வீரர்கள் பிரவேசித்து எய்ய வேண்டும். முதலாவது நிலையத்தின் வீரர் பிரவேசித்து ஐந்து தடவைகள் Push up செய்து எழுத்து நின்றும். A என்ற புள்ளியில் நிற்கும் உதவியாளர் பந்தை இருக்குக்கு அனுப்பார். இவர் பந்தை எய்வார். 1ம் நிலையத்தில் இருந்து 2ம் நிலையத்திற்கு இவர் கெந்தியே போக வேண்டும். அரை வட்டத்திற்குள் 05 நடவைகள் (Push ups) செய்வார். எழுந்து நின்றுதும் உதவியாளர் பந்தை அனுப்புவார். இவர் பந்தை எய்வார். (A,B,C,D என்ற புள்ளிகளில் உதவியாளர்கள் நிற்பார்) இவ்வாறு நாகத் தொடரும். 5 கர்த்துக்கள் தொடர்ச்சியாகச் செய்ததும் முன்று நிமிடங்கள் ஓய்வு எடுக்கலாம். இரண்டாம் நிலையத்தை ஒருவர் நாண்டியா பின்பு மற்றுமொருவரை முதலாம் நிலைப்பத்திற்கு அனுப்ப வாாம்.



06) ஒவ்வொரு புள்ளியில் இருந்தும் எய்ய வேண்டும். பந்து கூடுத்தில் பட்டு அல்லது வளையத்தினுள்ளால் கீழே விட முன்னர் (Rebounds) விடுத்தல் வேண்டும்.



துவிப்பு: மேலே கூறப்பட்ட செயற்பாடுகளை ஒருவரைத் தடுக்க (Detence) விட்டும் செய்யலாம்.

இந்த பயற்றுவெள்வாளர் ஒருவரின் முக்கிய குண தியல்கள் நிட்டமிடப்பட்ட நிதார்ச்சி நியஸ், மற்று துயத்தும், தனியாள் தேவைக் கேற்று நெகிழும் தன்மையும். இவைகளும் தன்மையும் அடையக்கூடிய இலக்கைக்க் குறிப்பாக்கல் வீரரின் திறுமை மட்டில் சிறுந்த அனுமானம் பயனுள்ள மீள்வெள்வறுத்தல் பயிற்சி வேண்டுமென மகிழ்ச்சி கீருமாக்கல்.

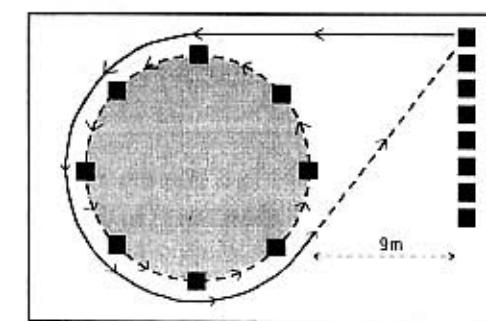
வழி விளையாட்டுக்கள் (Leed up games)

பெரு விளையாட்டுக்களின் திறுவுக்களை வளர்ப்பதற்கு வழி விளையாட்டுக்களைப் பயன்படுத்துதலை சிறந்த பயிற்றுவிப்பாளருது கடமையாரும். இந்த வகையில் நான் கூறு, அனுபவித்த புதிதாக உருவாக்கிய வழிவிளையாட்டுக்கள் சிலவற்றை எமக்குப் பொருந்தும் வகையில் வடிவமைத்து தந்துள் கேள். இங்கே வலையந்தாட்ட விதிகள் குறிப்பாக 3 செக். விதி பாதச் சட்டம், இடையூறு போன்ற விதிகள் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படல் வேண்டும். மைதானப் பருமன், அளவிடுகள் என்பன தரப்பட்ட போதிலும் பங்குகொள் வோரின் பயிற்சி வயது, விருத்தி வயது, உண்மை வயது என்பவற்றிற்கணமையுடுதலை மாற்றியமைக்க பயிற்றுவிப்பாளருக்கு சுதந்திரமுண்டு. பங்குகொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையையும் மாற்றி அமைக்கலாம். விருப்பங்களையை இவ்விளையாட்டுக்களின் மூலம் பின்வரும் திறுக்கள் விருத்தி அடையுமென எதிர்பார்க்கலாம்.

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| * பந்தைப் பிடித்தலும், ஏறிதலும் | * குழுவாகச் செயற்படல் |
| * இலக்குக்கு ஏறிதல் | * மைதானத்தை பாவித்தல் |
| * விரைவாக ஏறிதல் | * தடுத்தல் |
| * பாதச் சட்டம் | * காத்தல் |
| * வேகம் | * பலவேறு ஏறிகை முறைகள் |

1. பந்துப் பரிசுத்தமும் பந்துடன் ஒடுக்கலும்

மாணவர்களை இரு சம குழுக்களாகப் பிரிக்குக. ஒரு குழுவினரை வட்டமாக இரு கை இடைவெளி எடுத்து நிறுத்துக. மற்றைய குழுவினரை படத்தில் காட்டியவாறு 8 - 10மீ தூரத்தில் நிறுத்துக. சமிஞ்ஞைக்கு வட்டமாக நிற்கும் குழுவினர் தமிழ்டையே பந்தை மாற்றுவார். அதே சமிஞ்ஞைக்கு நிலையாக நிற்கும் அணியில் முதலாவதாக நிற்பவர் பந்துடன் வட்டமாக நிற்கும் அணி யைச் சுற்றி ஒடி தனது அணி யில் இரண்டாவதாக நிற்பவரிடம் கையளிப்பார். இவரும் இவரைப் போலவே ஒடுவார்.



இவ்வாறுக் கூடுதலாக அக்குழுவினர் யாவரும் ஒடுவேல் வேண்டும். இவ்வேண்டியில் வட்டமாக நிற்பவர்கள் தமிழ்டையே பந்தை மாற்றிய வண்ணம் இருப்பார்.

நிலையாக நிறுப்பவின் ஒடி முடிக்கும் வேலையில் வட்டத்துள் நிறுப்ப வர்கள் எத்தனை தட்டவைகள் முழுமையாக மாற்றியீர்கள் என்பதை கணக்கிடல் வேண்டும்.

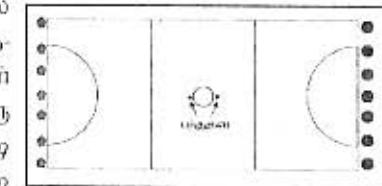
இவ்வாறுக இரு அணியும் செயற்பாட்டை மாற்றிச் செய்யும். கூடிய தட்டவைகள் பந்தை மாற்றிய அணிக்கு வெற்றி வழங்கப்படும்.

2) அரை மைதான அஞ்சல்

வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தில் படத்தில் காட்டியவாறு வீர்களை நிறுத்துக் கூடிய மத்திய வட்டத்தில் இரு பந்துகள் வைக்கப்படும். சமின் கூங்கு ஒவ்வொரு அணியிலும் முதலாவதாக நிறுப்பவர் ஒரு பந்தை எடுத்து தவறு குழு அருகே ஒரு வந்து முதலாவது இரண்டாவது, மூவாவது..... என்ற வகையில் பந்தை மாற்றுவார். ஏழாவது வீரருக்கு பந்தை கொடுத்து தனது பழைய இடத்தில் சென்று நிற்பார். பந்தைப் பேற்ற வீரர் மத்திய வட்டத்தைச் சுற்றி தனது குழு அருகே வந்து முதலாவது வீரர் பந்தை மாற்றிய முறையில் பந்தை மாற்றுவார். இவ்வாறுக அனைத்து வீரர்களும் செய்தல் வேண்டும். விரைவாக முடிக்கின்ற குழுவிற்கு வெற்றி வழங்கப்படும். (வீரர்களின் எண்ணிக்கையை கூட்டவேள செயற்பாட்டை ஒரு தட்டவைக்கு மேலே மாற்றுவோ பயிற்று விர்யங்களுக்கு சுதந்திரம் உண்டு.)

3) நான்கு பந்து மாற்றல்கள்

படத்தில் காட்டியவாறு வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் ஒவ்வொர் 1/3 பகுதியையும் ஒவ்வொரு குழு யாவிக்கலாம். ஒரு பகுதியில் 4 பேரைக் கொண்ட குழுக்கள் நிற்க வேண்டும். தொடர்ச்சியாக ஒரு குழு 4 பந்து மாற்றுவதைச் (Pass) செய்தால் அக்குழுவிற்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இவ்விளையாட்டை வரைக்கேற்ப 3 பகுதிகளிலும் ஒரே வேலையில் நடத்தலாம். (3 பந்துகள் தேவை) ஒரு பந்து இருப்பின் ஒரு பகுதியில் உள்ள ஒரு குழு ஒரு புள்ளி பெற்றதும் மற்றும் பகுதிக்கு பந்தை உடுட்டி அனுப்பி ஆட்டத்தை தொடர்ளாம். புள்ளிகள் பதியப்பட்டு ஆட்டம் தொடரப்படும்.



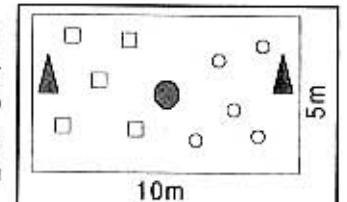
4) ஏழு எதிரைகள்

படத்தில் காட்டியவாறு மைதானத்தை அமைத்துக்கொள்க. பயிற்று அனின் விருப்பத் திற் கேற்ப மைதான அளவை தீர்மானிக்கலாம். தாக்கும் அணி, காக்கும் அணி என இரு அணிகளைப் பிரிக்குக. தாக்கும் அணி கூடுதலான புள்ளியைப் பெற எத்தனிக்கும், காக்கும் அணி எந்தவில்லை என்னிக்கையை குறைக்க முயலும் விளையாட்டு இதுவே.

உதாரணமாக : ஒவ்வொரு அணியிலும் ஏழு வீரர்கள் இடம்பெறுவார். தாக்கும் அணி பிரதேசத்துள் ஒரு காக்கும் வீரரே முதலில் பந்தை மாற்றப்பார். தாக்கும் அணியினர் தொடர்ச்சியாக தமிழ்மைடையே 7 மாங்கல் கணை மாற்றியதும் இரண்டாவது காக்கும் வீரர் உள்ளே நுழைவார். இவ்வாறுக 7 காக்கும் வீரர்களும் உள்ளே செல்வார். தொடர்ச்சியாக ஏறிகைகள் இடம்பெறின் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இரு அணிகளும் இவ்வாறுக மாறி விளையாடுவார். விருப்பிற்கேற்ப நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம்.

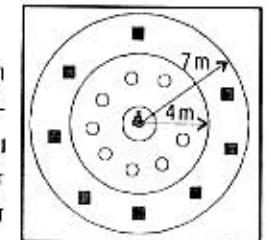
5) கிளக்குப் பந்து

ஒரு அணியில் குறைந்தது 5 பேர் இடம்பெறுவார். படத்தில் உள்ளபடி இலக்குகளை அமைத்துக்கொள்க. ஆட்ட ஆரம்பம் மத்திய வட்டத் தில் இருந்து ஆரம்பமாகும். ஒவ்வொரு அணியினரும் தமிழ்மைடையே பந்தை மாற்றி வதிரணியினுடைய இலக்கை பந்தால் ஸ்பரிசிக்க வேண்டும். எங்கிருந்தும் இலக்கிற்கு எநியலாம். எய்யலாம்.



6) கோபுர கிளக்கைத் தாக்கலும் காத்தலும்

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு பொருத்தமான பொருளால் வட்டங்களை அடையாளமிடுக. மத்தியில் உள்ள சிறிய வட்டத்துள் பந்தினால் ஏந்து வீழ்த்த வல்ல பொருளை வைக்குக. (கோபுர அமைப்பில்) வெளிவட்டத்தில் நிற்கும் வீரர்கள்



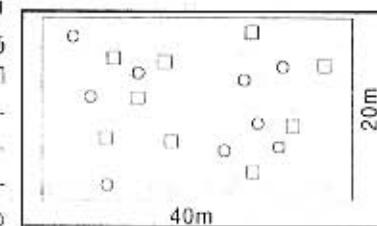
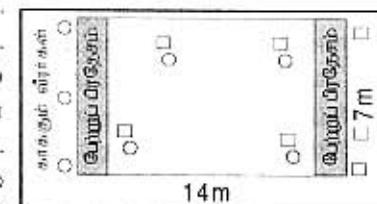
அப்பொருளைத் தாக்கி விழுத்த முபற்சிப்பார். அடுத்த வட்டத்தில் நிற்கும் மற்றைய ரூழுவினர் பந்து அப்பொருளில் படவிடாது காப்பார். சம எண்ணிக்கையான வீரர்களே இரு குழுவிலும் அங்கம் வகிப்பார். ஒரு வட்டத்துள் நிற்கும் குழு மற்றைய வட்டத்துள் செல்ல முடியாது குறிக்கப்பட்ட நேரத்தின் பின்பு தாக்கும் அணி காக்கும் அணியாகவும் காக்கும் அணி தாக்கும் அணியாகவும் மாறிக்கொள்ளும். குறிப்பிட்ட நேரத்துள் எந்த அணி கூடுதலாவ தடவைகள் கோபுரத்தை விழுத்துகின்றதோ அந்த அணிக்கு வெற்றி வழங்கப்படும்.

7) பந்தை தெறிக்க வைத்துப் புள்ளி பெறல்

ஒரு குழுவில் 7 பேர் இடுப் பெறுவார். மத்திய பகுதியில் 4பேர் வினை பாடுவார். இவர்கள் இப்பிரதேசத்தில் எங்கும் சென்று வரலாம். தாக்கும் வீரர்கள் படத்தில் காட்டியவாறு நிலை கொள்ளவார். மத்திய பிரதேசத் தில் வினையாடும் வீரர்கள் தமிழையே பந்தை மாற்றி பாத்தில் காட்டிய நிறந்திடப்பட்ட பகுதியில் பந்தைச் சொட்டி வெளியே அப் பந்து நிலம் படும் வகையில் அனுப்புதல் வேண்டும். இதற்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். தாக்கும் வீரர்கள் வெளியே பந்து நிலம்படா வண்ணையும் காக்க வேண்டும். காக்கும் வீரர்கள் பந்தைப் பிடிப்பின் பின் கோட்டில் இருந்து உள் வரிகை மூலம் ஆட்டம் தொடரப்படும். கூடிய புள்ளிகள் என்று அடிப்படையில் வெற்றி நிர்ணயிக்கப்படும்.

8) முலைப் பந்து

சம எண்ணிக்கையான வீரர்கள் மௌதாவத்தில் நிலை கொள்ளவார். ஒரு அணி தாக்கும் அணி. மற்றைய அணி தாக்கும் அணி. தாக்கும் அணி தமிழையே பந்தை மாற்றுவார். இவ்வேலையில் காக்கும் அணிபினர் பந்தை வைத்திடுக்கும் வீரரைத் தொடல் அடித்துள் வேண்டும். இது ஒரு புள்ளியாகக் கணிக்கலாம். இவ்வாறாக இரு அணிகளும் மாற்றிச் செயற்படுவார். இவ்வாறாகக் குறித்து நேரத்துள் கூடிய புள்ளிகள் என்று அடிப்படையில் வெற்றி நிர்ணயிக்கப்படும்.

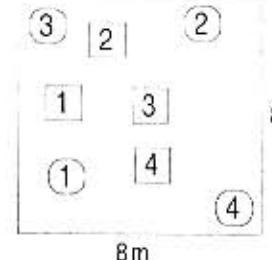


9) முடவைப் பந்து

இரண்டு வைலைப் பந்துகள் அல்லது காலப்பந்துக்களைப் பாளிக்கலாம். வைலைப் பந்துட்ட மௌதாவத்தை இதற்கு உடபோய்க்கலாம். ஒவ்வொர் அணிக்கு ஒவ்வொர் பந்து வழங்கப்படும். துமக்கு வழியே உள்ள பேற்றுப் பகுதிக்கு பந்தை வரிவார். பந்து அப்பற்றியில் தெரிந்து வெளியே சென்றாலோ அல்லது வீரர்களில் பந்து வெளியே சென் றாலோ எதிர்ணியினருக்கு புள்ளி வழங்கப்படும். மௌதாவத்திற்கு வெளியே சென்று பந்தை பிடித்துல் ஆகாது. முதலில் 15 புள்ளிகள் பெறுகின்ற அணிக்கு வெற்றி வழங்கப்படும். (இதனை 5.3 / 3.2 என்று முறையிலும் விளைபாடலாம்.

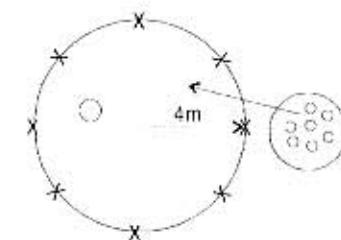
10) தொடர் முறையிலும் பந்தை மாற்றுகல்

ஒரு அணியில் 4 பேர் இடம் பெறுவார். ஒவ்வொருவரும் 1,2,3,4 என்ற இலக்கங்களை அணிந்திருப்பார். முதலில் பந்துமாற்றும் ரூழுவில் இலக்கம் ஒன்றை அணிந்திருப்பவருக்கு மந்து வழங்கப்படும். பந்து முறையையாக தொடர்ச்சியாக மாற்றப்படும். உதாரணமாக : ஒன்றில் இருந்து இரண்டிற்கு, இரண்டில் இருந்து மூன்றிற்கு, மூன்றில் இருந்து நான்கிற்கு, நான்கில் இருந்து ஒன்றிற்கு மாற்றப்படுவது வேண்டும். தொடர்ச்சியான 1 - 4 மாற்றுகைக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். தொடர்ச்சி முறையையின் மற்றைய ரூழுவிற்கு மந்து வழங்கப்படும். இம்முறை ஆட்டம் தொடரப்படும். குறித்த நேரத்துள் கூடிய புள்ளிகள் என்று அடிப்படையில் வெற்றி நிர்ணயிக்கப்படும்.



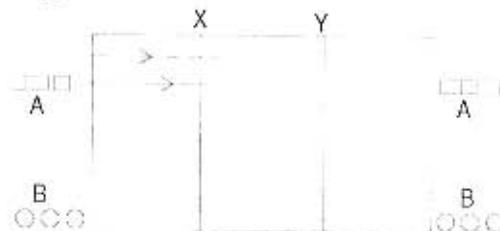
11) தொடர்ச்சியான பந்து ஏற்கையும், காக்கலும்

பாத்தில் காட்டியவாறு வீரர்களை நிறுத்துக் கொட்டத்தில் நிற்பவர்கள் தமது சகொட்டாரினரிடையே பந்தை மாற்றுவார். ஆகைல் பந்தை வைத்திடுப்பவரது இரு புத்திலும் உள்ள இவ்விருவருக்கும் (4 பேர்) பந்தை மாற்றுதல் ஆகாது. இவர்கள் மந்து மாற்றும் வேலையில் எதிர்ணியைப்



சேர்ந்த ஒருவர் இடைபில் நின்று மறிப்பார். மறிப்பவர் தமது அணிக்குள்ளே மாறிக்கொள்ளலாம். இச் செயற்பாட்டை இரு அணி கணும் மாறிச் செய்வார். முறையையான கூடிய எறிகைகளை ஏறிப்பும் குழுவிற்கு வெற்றி வழங்கப்படும்.

12) மைதான அஞ்சல்

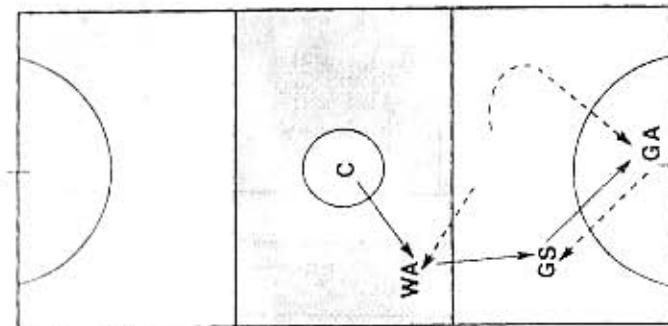


மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கோர்ப் சம் எண்ணிக்கையாக இருட்டை இலக்கத்தில் அமையும் வள்ளுவை குழுக்களைப் பிரிக்குக. குறித்த ஒரு குழுவின் அடர்பால் வரை மைதானத்தின் ஒரு புறமும், மறுபுறமும் டாக்டில் காட்டியவைறு நிறுத்தக. ஒரு குழுவிற்கு ஒரு புந்து வழங்கப்படும். A அணிபில் முதலாவதாக நிறுப்பவர் பந்தை முன்வே நோக்கி உருடுவார். பந்து X கோட்டை கடந்ததும் இவர் ஓடிச் சென்று அப்பந்தை எடுத்து எதிரே உள்ள துவது சுக குழுவின் முன் வரிசையில் உள்ள வீரருக்கு அனுப்பி எதிரே உள்ள அணிபின் பின்பக்கம் ஓடிச் சென்று நிறுப்பார். இவ்வாறுக இது தொடரும். முறையையாக செயற்படும் வீரருக்கு ஒரு புள்ளியும் முதலாவதாக முடிக்கும் குழுவினருக்கு 2 புள்ளிகளும் வழங்கப்படும். Y புள்ளியை பந்து தாண்டிவால் அவர்களுக்கு ஒரு புள்ளி கழிக்கப்படும். இவ்வாறுக புள்ளி கணிக்கப்படும்.

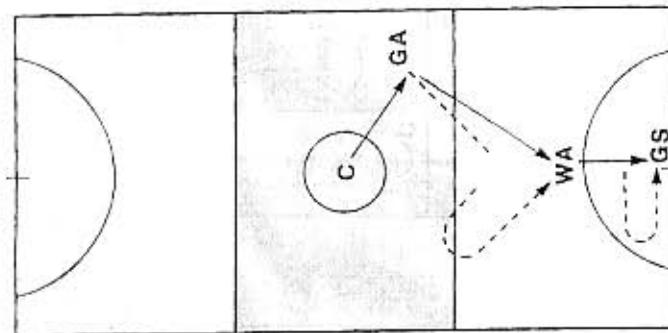
ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

1. "எங்களுக்கும் காலம் வரும்" (சிறுக்கைத் தொகுப்பு)
2. "தமிழா நிறும்பிர் யார்"
3. "தீ" 77
4. ஓடி விளையாடு பாப்பா பாகம் I
5. "வெவ்விபோல"
6. ஓடி விளையாடு பாப்பா பாகம் II
7. மெய்வல்லாவர் விளையாட்டுக்கள்
8. 'மின்சோ தெந் என்று வொல்போல்
9. வலைப்பந்தாட்டம் - விளாவிடை

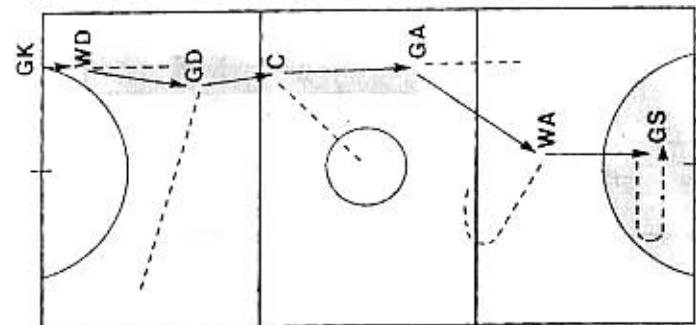
மத்திய எறிகை, உள்ளெழிகை மாதிரிகைகள்

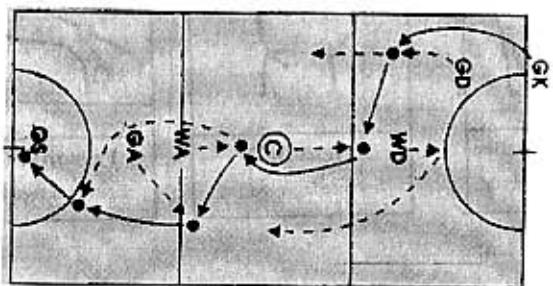
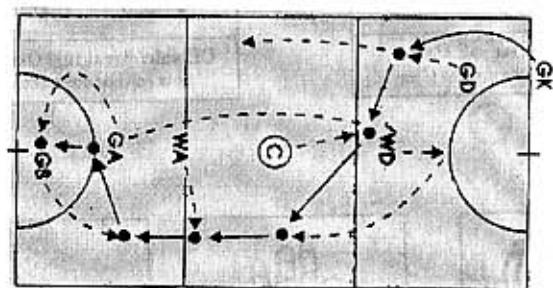
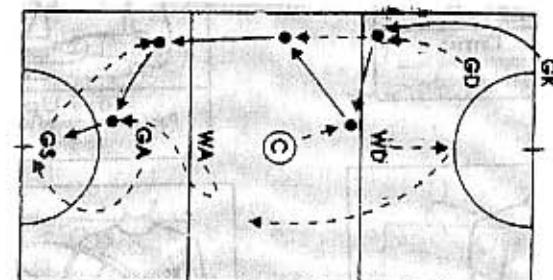
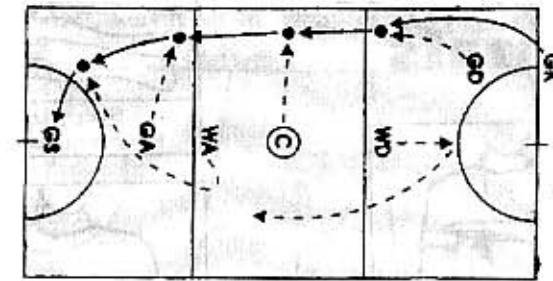
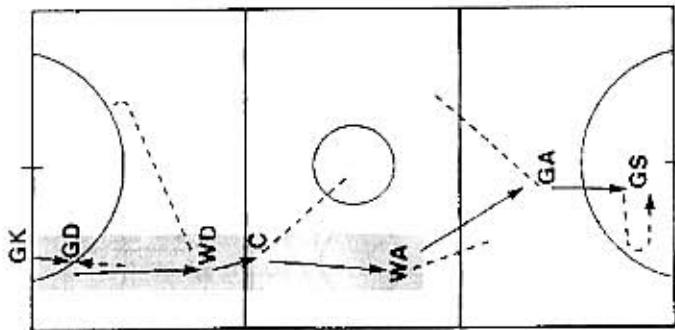
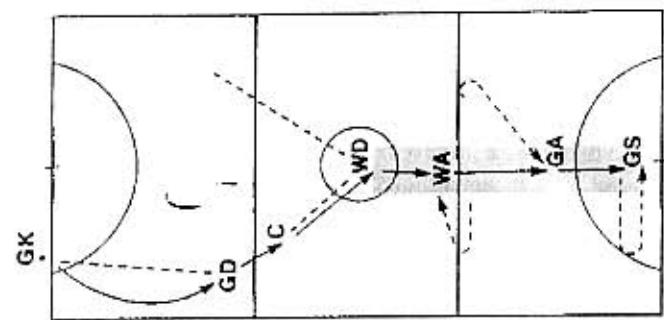
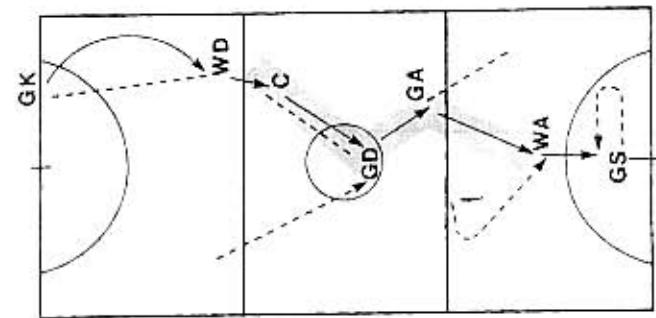


→ பந்தின் பயணப்பாதை

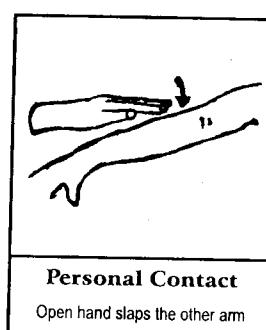
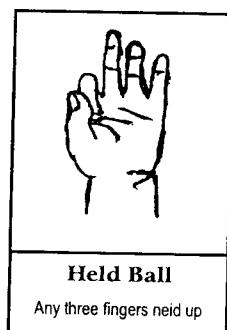
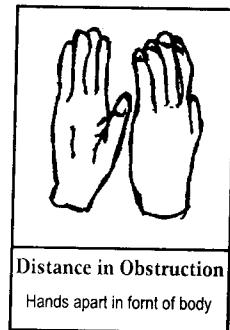
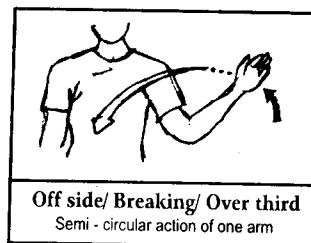
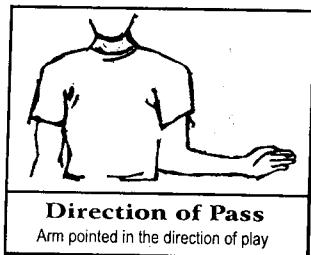
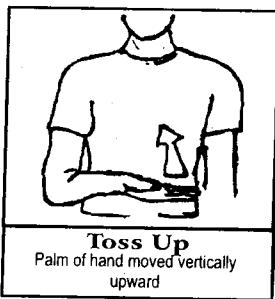
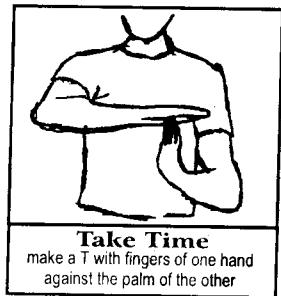


→ வீரரின் பயணப்பாதை

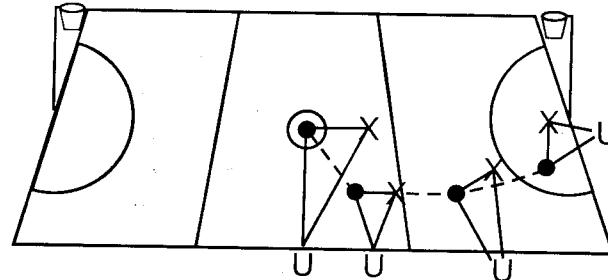




Umpires Signals

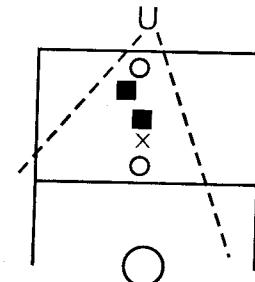
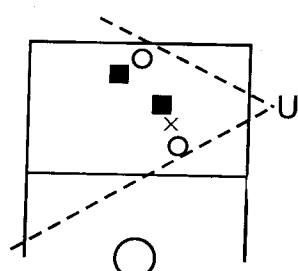
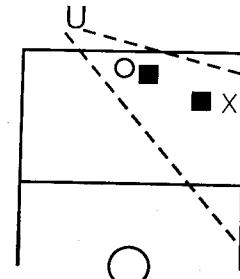
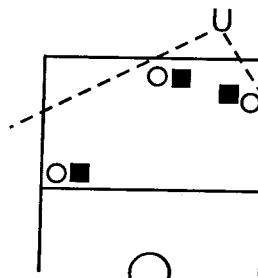


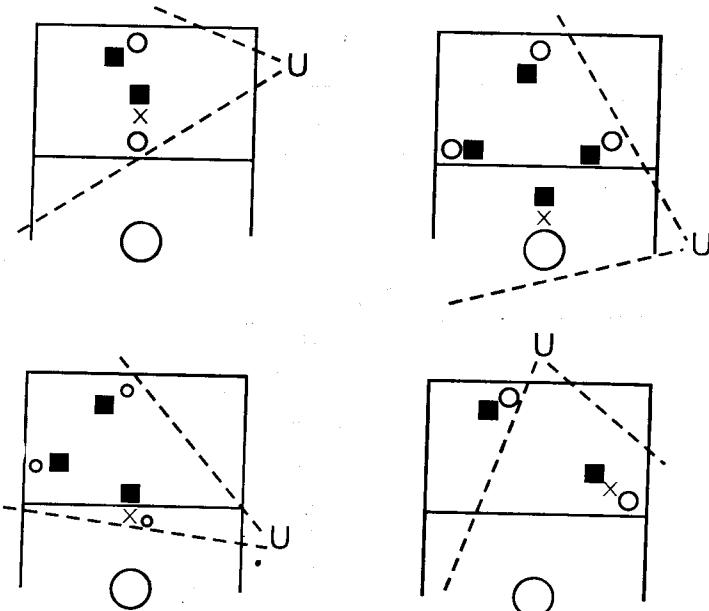
நடுவர்கள் நிலைகொள்வதற்கான சிறந்த
நிலைகளிற்கான சில உதாரணங்கள்



● தாக்கும் வீரர்கள்
X காக்கும் வீரர்கள்

U நடுவர்
- - - பந்தின் பயணப் பாதை





To.... Umpires

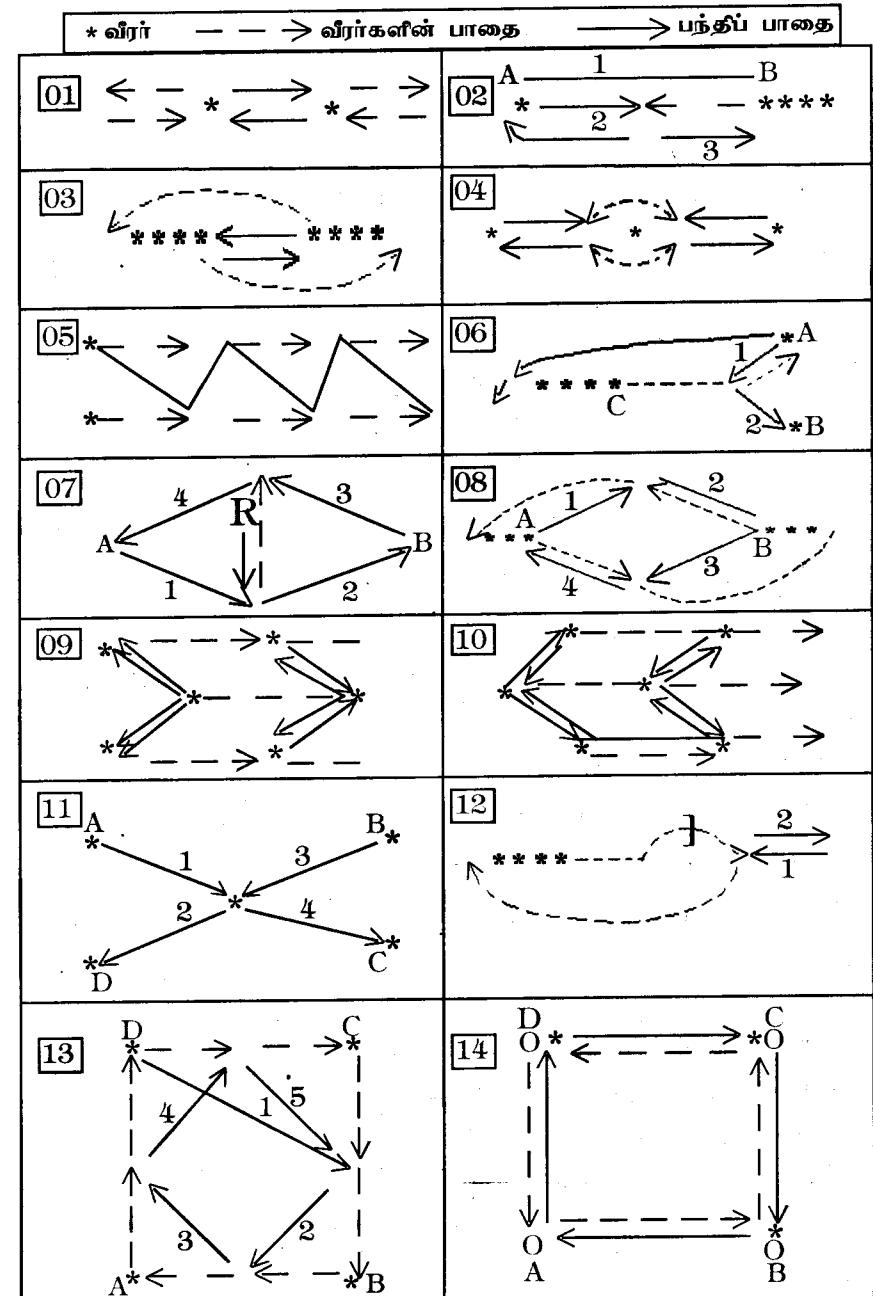
- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. Look | Know the rules |
| 2. See | Positioning |
| 3. Recognize | Understand |
| 4. React | Commonsense |

- | | |
|----------------|--------------|
| * What we see | * Look wide |
| * When we see | * Look often |
| * Where we see | * Look early |

3 செக்கனைக் கணக்கிடுவதற்கான இலகு முறை

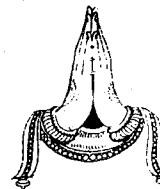
- * நூற்றி ஒன்று - நூற்றியிரண்டு - நூற்றிமூன்று என மனதில் கூறி விசில் அடிப்பது.
- * ஒரு நாறு - இரு நாறு - முந்நாறு - விசில்
- * ஒன்றும் - இரண்டும் - மூன்றும் - விசில்

பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்ச்சி



My Sincere Thanks to

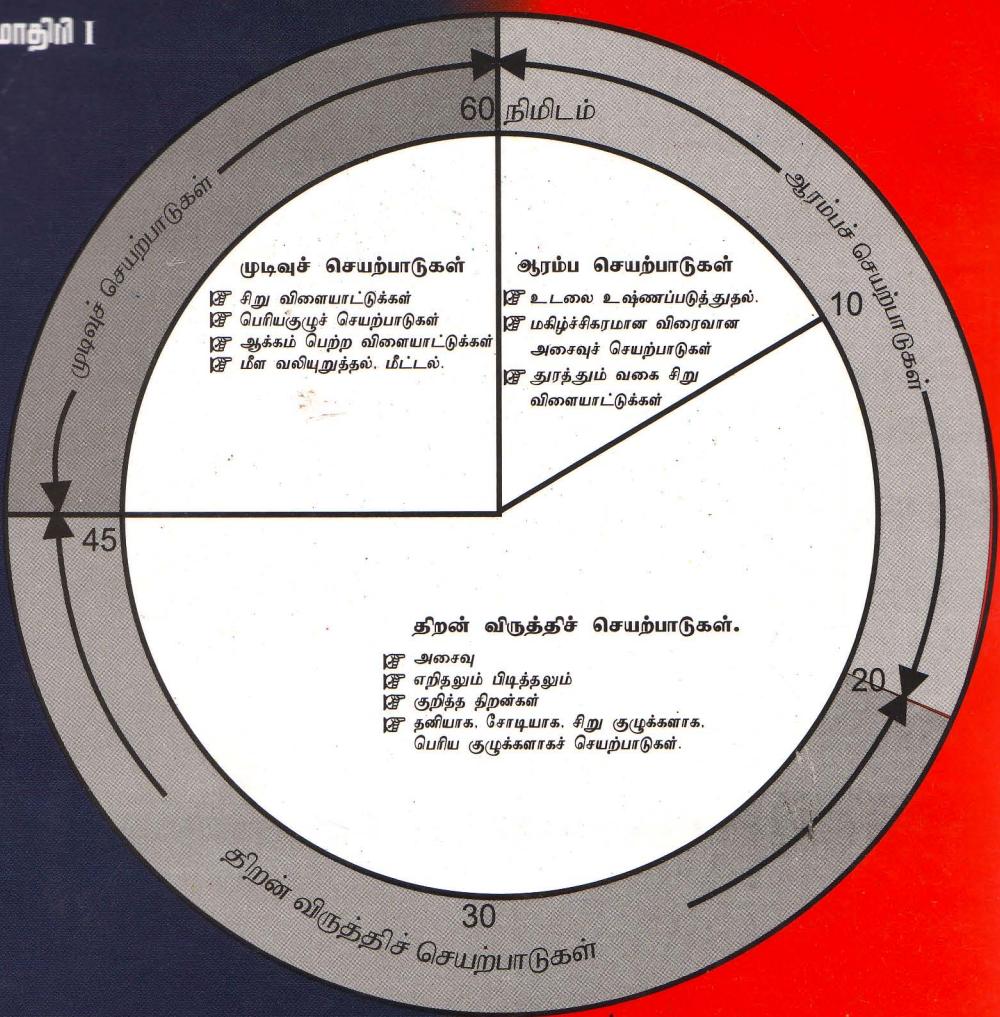
- * Mr.Sunil Jayaweera - (Rtd . Deputy . Director General, Sports)
- * Mr.S.Alagaratnam - (President. NCOE Vavuniya)
- * Mrs.Olivia Gamaghe - (Directors of Sports. MOE.Isurupaya)
- * Mrs.Tamara Dharmakeerthi Hearath - (President , NFSL)
- * Mrs.Yasmin Dhrmaratna - (Duputy President NFSL)
- * Mrs. Pathmini Ranaweera (Project Officer NIE)
- * Miss.Mangalika Weerasinghe - (Project Officer NIE)
- * Miss. Champa Gunawardana (Lecturer NCOE -Vavuniya)
- * Mr.C.S.Arulpragasam - (Lecturer NCOE Vavuniya)
- * Mr.S.Shahabdeen - (Lecturer NCOE Vavuniya
- * Physical Education Union - NCOE - Vavuniya
- * Mr.N.Kuruparan - Karthikayan Printers
- * Mr.VJayaKiruba
- * Mr.S.Jegan



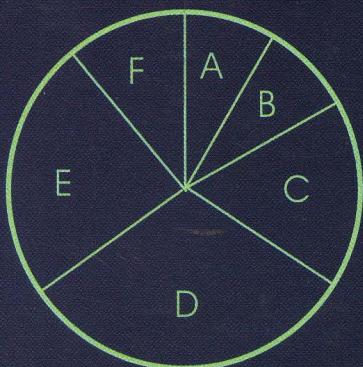
ඉගාතකුවනී නොල්කල්

- * IFNA Rule book
- * Coaching Netball - Basic Manual / Level 'O'
- * Netball - KTG Publication
- * Netball - Papuwa
- * Skill Practice.

மாதிரி I



மாதிரி II



- குழு ஒழுங்கமைப்பு 5 நிமி
- உண்ணப்படுத்துதல் 5 நிமி
- திறனுடன் உண்ணப்படுத்துதல் 10 நிமி
- திறன் விருத்தி 20 நிமி
- ஆக்க விளையாட்டுக்கள் 15 நிமி
- முடிவுச் செயற்பாட்டுக்கள் 5 நிமி