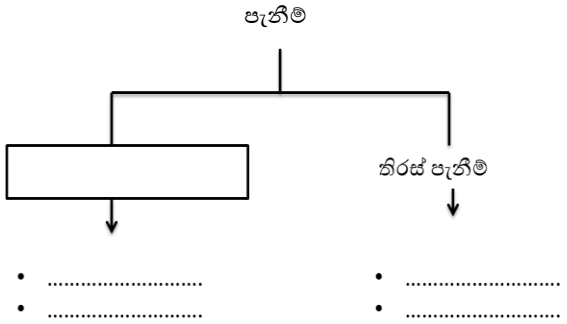
- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

1. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම් වර්ග දෙකකි. ඒ අනුව පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



2. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න

   * ..... * ..... * .....

3. උස පැනීමට අදාළ විශේෂ නීති තුනක් ලියන්න.

   * ..... * ..... * .....

4. විසිකිරීමේ ඉසව් තුනක් නම්කරන්න

   * ..... * ..... * .....

5. යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම නම්කරන්න.
6. පෙරි'ඩ් බ්‍රයන් ක්‍රමයට යගුලිය දැමීමේ ක්‍රියාවලිය අනුපිළිවෙලින් ලියන්න.
7. යගුලිය දැමීමට අදාළ විශේෂ නීති තුනක් ලියන්න.
8. කවපෙත්ත විසිනිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නම්කරන්න.
9. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ අදාළ නීති දෙකක් ලියන්න.
10. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ හා යගුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩා පිටිවල විෂ්කම්භය වෙන වෙනම ලියන්න.

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

1. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ලියන්න.
2. උස පැනීමේ අවධි මොනවාද?
3. උස පැනීමේ අවධි රූප සටහන් සහිතව එකින් එකටවිස්තර කරන්න.
4. උස පැනීමේ නීති රීති මෙනවාද?
5. දැමීම. විසිකිරීම යටතට අයත් වන ඉසව් මොනවාද?
6. යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
7. රේකීය ක්‍රමය යටතේ යගුලිය දැමීම සිදු කරන ආකාරය රූප සටහන් මගින් දක්වන්න.
8. වයස් මට්ටම අනුව යගුලියයෙහි බර වෙනස් වෙති.ඒවා ලියා දක්වන්න.
9. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ අවධි 06දක්වා ඒවා විස්තර කරන්න.
10. යගුලිය දැමීමේ හා කවපෙත්ත විසි කිරීමේ දී බලපානු ලබන නීති රීති මොනවාද?