Department of Education, Sabaragamuwa Province/ Weekly School Department of Education, Sabaragamuwa Province/ Weekly School

மாகாண கல்வித் திணைக்களம் - வாராந்தப் பாடசாலை

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

வாரம் - 4

தரம்: 11

ஆக்கம்: ஆசிரியை A.K.F. ஹுஸ்னா
கே/வர/ பாபுல் ஹஸன் மத்திய கல்லூரி

சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளை குறுகிய தூரம், மத்திய தூரம், நீண்ட தூரம் என வகைப்படுத்தலாம். கீழ் குறிப்பிட்ட ஓட்டங்களில் மத்திய தூரத்தை கொண்ட தொகுதி

   I.400m, 800m,1500m   II. 800m, 5000m,10000m
   III. 800m, 3000m,5000m   IV. 3000m, 5000m,10000m

2. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் முடிவை தீர்மானிப்பது.

   I.போட்டியாளனின் தலை முடிவுக்கோட்டை அடைதல்
   II. போட்டியாளனின் கால் முடிவுக்கோட்டை அடைதல்
   III. போட்டியாளனின் முண்டம் முடிவுக்கோட்டை அடைதல்
   IV. போட்டியாளனின் கைகள், தலை என்பன முடிவுக்கோட்டை அடைதல்

3. ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஓட்டப் பாதையில் காணப்படும் ஓடு பாதைகளின் எண்ணிக்கை யாது?

   I.08   II. 07   III. 04   IV. 06

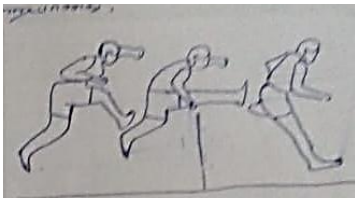
4. உருவில் காட்டப்பட்ட நிகழ்ச்சியானது

   I.நீளம் பாய்தல்
   II. ஈட்டி எறிதல்
   III. சட்டவேலி ஓட்டம்
   IV. கோல் ஊன்றிப் பாய்தல்

5. குறுந்தூர ஓட்டத்தின் மிக முக்கியமான கூறு பின்வருவனவற்றுள் எது?

   I.வேகம்   II. பலம்(சக்தி)   III. நெகிழ் தன்மை   IV. மறுதாக்க வேகம்

6. சட்டவேலி ஓட்டம் போட்டியின் போதான ஒரு படி (கட்டம்) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அப்படியானது



   I.மிதித் தெழுதல்
   II. சட்டவேலியைத் தாண்டல்
   III. நிலப்படல்
   IV. இரண்டு தடைகளுக்கிடையில் ஓடுதல்

7. கீழே தரப்பட்டுள்ள சுவட்டு நிகழ்ச்சித் தொகுதியை கருத்திற் கொள்க.

   A - 400m, 4X400m, அஞ்சலோட்டம் 400m சட்டவேலி ஓட்டம்
   B - 1500m, 3000m, மரதன்
   C - 3000m, 5000m,10000m
   D - 100m, 200m,4X100m அஞ்சலோட்டம்

மேலே தரப்பட்ட நிகழ்ச்சித் தொகுதிக்கு குறிப்புக்குச் வெல், ஆயத்தம், போ ஆகிய கட்டளைகள் பிரப்பிக்கப்படுவது

   I. A   II. Aயும் Dயும்   III. D   IV. Bயும் Cயும்

8. பதுங்கிய நிலை புறப்படு பயன்படுத்தப்படுவது

I. 100m சட்டவேலி ஓட்டம் II. 1500m III. 800m IV. 5000m

9. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு நெஞ்சுப்பகுதியில் ஒரு இலக்கத்தையாவது அணிந்து கொண்டு வரக்கூடிய போட்டி நிகழ்ச்சிச் சோடி.

I.ஈட்டி எறிதல், குண்டெறிதல் II. உயரம் பாய்தல், குண்டெறிதல்

III. 100m , உயரம் பாய்தல் IV. 200 மீற்றர், நீளம் பாய்தல்

10. 100m மற்றும் 110m சட்டவேலி ஓட்ட போட்டியில் கடக்கப்பட வேண்டிய தடைகளின் எண்ணிக்கை

I. 06 ஆகும் II. 10 ஆகும் III. 08 ஆகும் IV. 12 ஆகும்

11. தேசியப்பாடசாலை ஒன்றில் நடைபெறவிருக்கும் போட்டியொன்றில் போட்டியாளர்கள் இருவர் பங்குபற்றவுள்ள போட்டி நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய விபரம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

போட்டியாளர் இலக்கம்	பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகள்
24	100m, 4 X 100m, அஞ்சலோட்டம், 110m சட்டவேலி 1500m, மரதன்
48	1500m, மரதன்

மேலே தரப்பட்டுள்ள தரவுகளுக்கமைய போட்டியை ஆரம்பிக்கும் முறையானது

I. இலக்கம் 24 பதுங்கிய புறப்படு உம் இலக்கம் 48 நின்றநிலை புறப்படு

II. இலக்கம் 24 நின்ற நிலைப் புறப்படு உம் இலக்கம் 48 பதுங்கிய நிலை புறப்படு

III. இலக்கம் 24, இலக்கம் 48 இரண்டும் பதுங்கிய நிலைப் புறப்படு

IV. இலக்கம் 24, இலக்கம் 48 இரண்டும் நின்ற நிலைப் புறப்படு

12. சர்வதேச ரீதியில் நடைபெறவுள்ள ஓட்டப்போட்டி ஒன்றில் போட்டியாளர்கள் பங்குபற்றவுள்ள ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான தரவுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இலக்கம்	**ஓட்ட நிகழ்ச்சி**
32	மரதன்
50	1500 மீற்றர்
62	100 மீற்றர், 200 மீற்றர்
78	400 மீற்றர்

தரப்பட்டுள்ள தரவுகளுக்கமைய கட்டாயமாக தொடக்கக் கட்டை பயன்படுத்த வேண்டிய போட்டியாளர்கள்.

I. இலக்கம் 24 உம் இலக்கம் 48 உம்

II. இலக்கம் 50 உம் இலக்கம் 62 உம்

III. இலக்கம் 62 உம் இலக்கம் 78 உம்

IV. இலக்கம் 50 உம் இலக்கம் 62 உம் இலக்கம் 78 உம்