

- ප්‍රෝනා අංක 17 සහ 18 ට පිළිතුරු හැඳුවීම සඳහා පහත සඳහන් නොරූපු උග්‍රයකි වර්තන්න.

වලපුකර (Ankle) උරපුකු විමස සඳහා ප්‍රථමායාර දීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර කිහිපයක A, B, C, D ලෙස පහත දැක්වේ.

A - ගැඟී කැබල්ලකින් තහන ලද අධික කැට කිහිපයකින් අනුතුර පිදු වූ ස්ථානය එච්ච් පෙන්ව පෙන් නැවුම
 B - අනුතුර පිදු වූ පාදය භායුයට මදක් ඉහළින් ඔස්ථා තැබේ
 C - අනුතුර පිදු වූ ස්ථානය අවට පෙනෙයට මද පිඩිනයක් යෙදීම
 D - ගෙවියා විවෙකිව තැබේ
- 17. මෙම ප්‍රථමායාර ක්‍රමය හාවිතයේදී අනුමතනය කළ යුතු පියවර අනුමිලිලේ නිලධාරී දක්වා ඇති එරණය නොරූපු වේ.

(1) D → A → B → C (2) D → C → A → B (3) D → B → A → C (4) D → A → C → B
- 18. ඉහතින් දක්වා ඇති ප්‍රථමායාර ක්‍රමය අනුමතනය කළ නැඩි වෙනත් අනුතුරු තරේත්වයක් වන්නේ.

(1) පිටත තිරුවරණය වන අස්ථි කැඩිලක දී ය.
 (2) පිටත තිරුවරණය නොවන අස්ථි කැඩිලක දී ය.
 (3) අවසන්සේ විමස දී ය.
 (4) පේනි ඉටිලක දී ය.
- පහත සඳහන් A, B, C, D නා පිදු දුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රෝනා අංක 19 සහ 20 ට පිළිතුරු සඟයන්න.

A - [තම ඉලක්ක සුජුරා ගැනීම සඳහා නිසි පරිදි කාල කළමනාකරණය නොකිරීම
 මානසික ආත්‍යිත ඇති විම]
 B - [තරුන, හය වැනි දැඩි වින්තාවේ ඇති විම
 හාද ජ්‍යෙන්සනය, යුදුම ගැනීම, දාදිය දීමේ ආදී කාරීක වෙනස්කම් ඇති විම]
 C - [පිටිස්සුජු අධ්‍යාපන දී වහාම එම ස්ථානය පිටිසිදු ගෞයන ජලයන් වෙදුම
 දියුත්වා ඇති විම]
 D - [නියමිත කාල පිළාව තුළ ප්‍රතිශක්තිකරණ රේන්නන් ලභා ගැනීම
 ගෙවා බෙවිලේ ප්‍රවාහන ඇති විම]
- 19. රෙලුවුන්නේ වැඩිවිම දෙවුන්නේ වැඩිවිම සෙවන් බෙඟාන පිදු දුගල වන්නේ.

(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.
- 20. රෙලුවුන්නේ වැඩිවිම දෙවුන්නේ අඩුවිම සෙවන් බෙඟාන පිදු දුගල වන්නේ.

(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.
- 21. රුහුදේ සියේනු පිරිවීමට අවශ්‍ය විවන ඇති ඇ විරණය නොරූපු වන්නේ.

(1) ගොඩන ආයුත (Health Related) යෝගාත්‍යා සාධක
 (2) වාළක ද්‍යුමනා ආයුත (Motor Skill Related) යෝගාත්‍යා සාධක
 (3) කාරීක සායුමිය ආයුත (Body Composition) යෝගාත්‍යා සාධක
 (4) පෙෂීමය යෝගාත්‍යා (Muscular Strength) යෝගාත්‍යා සාධක
- 22. කිහිපයේ තරුන ඉහළවිවාහ් සහායි වන ස්ථිතිකෘතියේ පාදයේ, රෙලුවු යටින්තුල් පිළුවා දී දෙවුන්වා හෝලුව සෙවන් පිළිවා ඇති අවශ්‍යතාවය පාද ඇති නිර්මාණය කාරු ලදී මෙම ස්ථිතිකෘතිය සහායි වී ඇත්තේ.

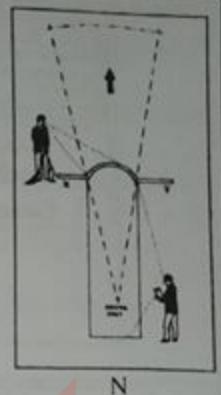
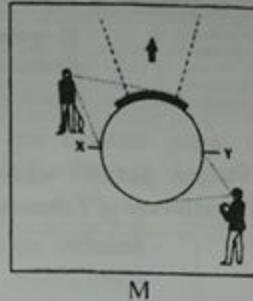
(1) ඇවිශ්‍යම තරුන ඉහළවිවාහ් ය. (2) මිටර 100 ඩාවන ඉහළවිවාහ් ය.
 (3) දුර පැනීමේ ඉහළවිවාහ් ය. (4) තුන් පිළිම පැනීමේ ඉහළවිවාහ් ය.
- 23. සෙවන් දුර ඩාවන ආර්ථික ලභා ගැනීම සඳහා විඛින් වැදුන් වන්නේ,

(1) වෙශයයි (Speed). (2) නම්භාවයයි (Flexibility).
 (3) ප්‍රතිශ්‍යා වෙශයයි (Reaction Speed). (4) යැකියයි (Strength).
- 24. පාසල් ස්ථිති උත්සවයේද සහාය දීමේ පෙනෙය මෙහෙයුම මිලර 400 × 4 සහාය දීමේ දී තිශ්‍රාමරු ක්‍රමයන් (Mixed change) සඳහා මාරු කරන ලදී. යුපුන් හාටින කළ යෙවි මාරු මුළු පිස්කර සෙවන්න එරණය නොරූපු වන්නේ.

(1) එම අතින් යැකිය ලභා ගෙන දැකුණු අතින් යැකිය ලභා දීම ය
 (2) දැකුණු අතින් යැකිය ලභා ගෙන වම අතින් යැකිය ලභා දීම ය
 (3) යැකිය ලභා ගැනීම හා ලභා දීම එම පෙනීන් පෙනෙය යිදු කිරීම ය
 (4) ඇතුළන මාරුව (Inside pass) හා පිටක මාරුවලි (Out side pass) සංඛලනයකින් යැකිය මාරු කිරීම ය



- විනියෝගකරුවන් විසින් සමඟා ලංකා පාසල් ක්‍රිඩා උගේලේ විසි කිරීමේ ඉසට අදකක් විනියෝග කිරීම සඳහා පුදාතම් එහා ක්‍රිඩා පිටි දෙකක දෙ රුපසංඝන් M හා N යන ඉංග්‍රීසි අක්‍රමවලින් දක්වා ඇත. ඒ ගැසුරුවන් ප්‍රෝනා අංක 33 හා 34 ට පිළිබුරු සරයන්න.



33. M ක්‍රිඩාපිටියේ උගේලේ විසින් ඉසට සඳහා තරගකරුවන් හාවිත ඡෙ පුදා උගේලේ විසින්

- (1) යුතු ය. (2) කට්ටෙන් ය.
(3) හෙල්ල ය. (4) මිටිය ය.

34. N ක්‍රිඩාපිටියේ උගේලේ විසින් නිශ්චිත ඉසට සැරසන ඉසට

- (1) කට්ටෙන් විසින් ය. (2) යුතු ය දැමීම ය.
(3) හෙල්ල විසින් ය. (4) මිටිය විසින් ය.

35. ඔදිම්පික් තරගාවලියක දී මිටර 100 දිවිල් ඉසටවලි දී ප්‍රාථම ස්ථානය සිමිකර ගේ ක්‍රිඩකා පරීක්ෂණකම් හාරනය කිරීමෙන් අනුතුරුව තහනම් උගේලේ හාවිත තරග ඇති බව තහපුරු විය. එම රාරියෝගාවට හාරනය තරග ඇත්තෙන් එම ක්‍රිඩකයාගේ.

- (1) මූළා සාම්පූද්‍යකි. (2) රුධිර සාම්පූද්‍යකි.
(3) වෙටිය සාම්පූද්‍යකි. (4) මූළා හේ රුධිර සාම්පූද්‍යකි.

36. රුපමයේ දැක්වෙන ක්‍රිඩකයාගේ සමඟරහාව ඇති තරග ගැනීමට හේතු වි ඇත්තේ.

- (1) ගාමිනික අවධාව විරුදුව දිගුවට වෙනුය සිමි ය.
(2) ආධාරක පෘෂ්ඨ විශාල තරග ගැනීම ය.
(3) අරුණුව් සේන්ස්‍යු පහළ මට්ටමකට ගෙන ජේම ය.
(4) බාහිර බෙළයක් දෙකට සිරුර නැශුරු සිමි ය.



37. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා ජේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වියන්ති අනුමතන් හිටුවාදී වියන්තිය නොරහන්.

ප්‍රකාශය - ක්‍රිඩකයා උස උනීමේ දී පුදුවේ සිරුර ප්‍රක්ෂීතනයක් උසක කියා තැබයි.

ජේතුව - අවනට ප්‍රක්ෂීතරයක තරග ලද වියනුවක් ප්‍රක්ෂීතයක් එකයන් හැඳින්වේ.

- (1) ප්‍රකාශය සහන වන අතර ජේතුව අසහන වේ. (2) ප්‍රකාශය අසහන වන අතර ජේතුව සහන වේ.
(3) ප්‍රකාශය හා ජේතුව සහන වේ. (4) ප්‍රකාශය හා ජේතුව අසහන වේ.

38. ඇන්පිමේලනි ඇතුන්දුවලි දී (hop) පතින විම ඡෙ පුද්‍රන්.

- (1) නික්මීම ඡෙ පාදයෙනි. (2) නික්මීම කළ පාදයෙනි නොව අනෙක් පාදයෙනි.
(3) නික්මීම ඡෙ පාදයෙනි හේ අනෙක් පාදයෙනි. (4) පාද දෙනෙන්ම ය.

- පහත සඳහන් A, B, C හා D යන පිදියේ පුහල අධ්‍යානය නොව ප්‍රෝනා අංක 39 හා 40 ට පිළිබුරු සරයන්න.

A - [පාසල් ඇල ක්‍රිඩකයා වන ගාමිනික අධ්‍යාපන වැඩසංඝන්වල නිරාක විම
සමඟර පොරුණයක් ගෙනීමේ හැඳින්ව හැකියාව ඇති විම]

B - [ක්‍රිඩකයා නුමානුදාලුව පුදුවේ විම නිරාක්මී යිමා සිමි]

C - [ඇතුළුව සිටිනෙන සිටින ක්‍රිඩකයාගේ අරුණුව සේන්ස්‍යු පහළ මට්ටමකට ගෙන ජේම]

D - [ක්‍රිඩකයාගේ සමඟරහාව ඇති විම
නොද දැක්වනාවක් පෙන්වීමට හැකියාව ඇති විම]

39. පළමුවැන් වයිටිම උගේලේ වයිටිම තෙරෙහි බෙළඳ සිදියේ පුහල වන්නේ.

- (1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

40. පළමුවැන් වයිටිම උගේලේ වයිටිම අඩුවිම තෙරෙහි බෙළඳ සිදියේ පුහල වන්නේ.

- (1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

- (iii) පාසල් දරුවන් දීමිලිට හා මත්ද්වා හාටිනයට සෙවුම් විම වැළැක්වීමට දෙමාපියන් ඇතුළු පාසල් ප්‍රතාව සමඟ එක්ව සිදු කළ නෑමි සූයාකාරකමයේ විස්තර කරන්න.
(ලක්ෂණ 05 පි)
3. හාරහි විද්‍යාලේ බොගය් සිපුන් විශේෂ ලභ ආකෘති වෙනත් ජ්‍යෙෂ්ඨ පෙර්ශක උගැන්දා පෙළෙන බව පාසල් වෙවිදා පරිපිළිබඳ අනාවරණය වි ඇති.
- (i) හාරහි විද්‍යාලේ සිපුන් හාරහිය වි ඇතැයි අනුමාන තැල නෑමි වෙනත් ජ්‍යෙෂ්ඨ පෙර්ශක උගැන්දා ඇත් නෑමි කරන්න.
(ලක්ෂණ 02 පි)
- (ii) අභිජන (i) හි සහ නම් තැල රෝග ආක්‍රිත විමට බලුතාන ස්ක්‍රුඩ පෙර්ශකයේ බැඳින් වෙන් වෙන්ප්‍ර සඳහන් කරන්න.
(ලක්ෂණ 03 පි)
- (iii) පාන සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවන්හි දී ආහාරවල් සෞඛ්‍යාධ්‍යක්ෂිත බව (Food Safety) යෙගැනීම සඳහා ගෙ හාකි සූයාමාරුග අඟ බැඳින් උගැන්න.
 (a) පරිභෝරනය සඳහා ආහාර හෙළු ගැනීමේ දී
 (b) ආහාර නිශ්පාදනය දී
 (c) ආහාර ප්‍රවාහනය දී
 (d) ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
 (e) ආහාර සැකකිනීමේ දී
(ලක්ෂණ 05 පි)

A. පාන දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව ප්‍රාග්ධන දීම සඳහා සූයාමෙක විය නෑමි ආකාරය සොයීයෙන් දක්වන්න.

- (i) අ.ගෙ.ං (කා. පෙන්ල) විහායය සහ සමස්ත උංකා පාසල් සූයා උලඹල්ද දී තම උපරිම දැක්ෂා පෙන්වීම සඳහා තැල පුදු දේ සිවිල් ඕනෑම මෙම පිළිබඳ ඔබව මිනුදු/මිනුරිය එබෙන් අසිය.
(ii) රඩි ආහාරයෙන් පසු කිහිප දිනක් ම දත් මැදීම සිදු නොකොටි, එවෑම සූඩා නැගකිය හින්දාට පැරූසන ආකාරය වබ දැකියි.
(iii) මෙම වැළැමහල් සහයෝගය, ආරක්ෂිත සිජච්ඡම (Helmet) පැලදීමෙන් තොරව යුතුරු පරිද බාරහාය කිරීමට සැරූසන බව ඔබ දැකියි.
(iv) දෙමාපියන් සමඟ විනෙක්ද වාරිකාවක යෙදෙන අවස්ථාවක දී අඟ වනෙයේ පුද්ගලයින් පිරියක් තොරන් ගස් සහ පැහැදු ඔබ දැකියි.
(v) පාසල පාලමනාකරණය යටෙන් විවිධ තැපැල වර්ග දැක්මි සඳහා ලේඛල් තරන ලද එරෙහි යුතින් යුත් වැංගල බදුන් තැපැල් වෙන් කොට සිවියදී මුළුන් කිහිප දෙනෙක් සිදු පැවතීම බදුන් එහිට අඟ මැනු ඔබ දැකියි.
(ලක්ෂණ 02 × 5 = 10 පි)

II කොටස

පුද්‍රන ඇංග්‍රීසි පළමුක් පිළිසුරු සහයන්න.

5. (i) නිවාසාන්තර සූයා තරගයක දී අංක 15 සහ 20 දරණ සූයාකාරයන් දෙදෙනා තම ඉසවී සඳහා හාටින තැල සිල්පිය ආම දෙකක් පහත දැක්වේ.
- ශ්‍රීං අංක 15 - අවනා යා මාරු කිරීමේ තුමය (High kick technique)
ශ්‍රීං අංක 20 - ගොයකරී ගෙලාස් තුමය (Fosbury Flop technique)
- මෙම සූයාකාරයන් දෙදෙනා සහසා යුතු ඉසවී වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.
(ලක්ෂණ 02 පි)
- (ii) විනිපුරුවරයා විසින් සකස් කරන ලද උග පැනීමේ ඉසවීක ප්‍රතිරූප උගැන්දා පුද්‍රනයේ දැන පිටපත් යාන දැක්වම්.

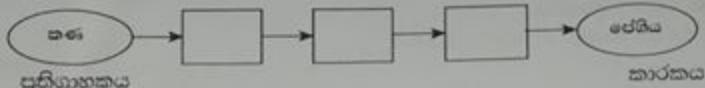
සූයා අංක	උග උගැන්දා					අයමෙක වාර	වැවිත ටැකිමේ	සෑමානය
	1.76	1.80	1.84	1.88	1.91			
52	0	x0	0	x0	xxx	2	0	x
64	-	x0	-	x0	xxx	2	0	0
76	-	0	x0	x0	xxx	2	x	
88	-	x0	x0	x0	xxx	3		

0 = සාර්ථක පැනීම් x = අසාර්ථක පැනීම් - = අනාවැනීම්

ෂාහන දැක්වෙන පුද්ගල් උගැන්දා අනුව ප්‍රත්‍ය, අදාළ හා පෙන්වන ස්ථානවලට හිමි අංක වෙනත් වෙනත් උගැන්න.
(ලක්ෂණ 03 පි)

- (iii) ඔබ ස්ථිර කිරීමට පුදුව පිටියක් සහ පහත සඳහන් උපකරණ ලබා ඇත්තේ නැවත ස්ථිරවත්තයෙක් සඳහා මෙහි දීම් පුදුවුව සඳහා පුදුව ස්ථිරවත්තයෙක් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.
- පිටිය උනුදු කිරීම සඳහා පුදුව
 - තරමක් උන කාබිබෝධි පෙටවී කිහිපයක් (පිළුන් සංඛ්‍යාව අනුව)
 - ටිරු 3ක් තමන දිග ලැබූ කැබේ කිහිපයක් (පිළුන් සංඛ්‍යාව අනුව)
- (ලංඡු 05පි)

6. (i) මැරුණන් යාරිකායුජයේ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති පේෂී නැත්තු වර්ගයේ උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) නෙකු දුර දාවින ඉසටරිකට සහායි එහි ස්ථිරවත්තය විසින් ආරම්භක පෙටවී නැත්තු පෙන් පසු ජ්‍යෙෂ්ඨ ප්‍රධාන භාර්තිය හරහා ආවේශය ගැනීමෙන් පහත සටහන ධ්‍යුපුරුණ කරන්න.



(ලංඡු 03පි)

- (iii) ස්ථිරවත්තයේ අනෙකි ධ්‍යුපුරුණය (Dum-bell) (බර්ඩ්) තබාගෙන විලුම්පෙන් යටු බැඟුව නාවා, විමිංගලය දැඩුවට ඔහුවන ආකාරය රුපාත්‍ය දැක්වේ.
- (අ) මෙහි ඇත් අන් (යටු බැඟුව) ඇමත් ගණනය උවිටුවක් ගෙවී ස්ථිරවත්තයේ පෙන්වන්න?
- (ආ) ඇත් ඇති රුපාත්‍ය පිළිනුරු පෙන්වන් ඇදුන්න.
- මෙම ස්ථිරවත්තයෙහි ඇත් අන් ආකාරයයි පිහිටුම රුපාත්‍ය උනුදු සඳහන්.



(ලංඡු 05පි)

7. A, B සහ C නා ප්‍රත්‍යාව්‍යින් රාක්‍යම පමණක් පිළිනුරු සඳහන්න.

- A. (i) චොලිබෝල් ස්ථිරාවේ නිරන විෂේෂ ඇත්තේ ඇත්ති පිහිටුව (service) හා අම්බින්ඩව පිළුවාන වැළැඳූ සඳහන් ඔබ ලබාදාන දැඩුවම සඳහන් කරන්න.
- (ලංඡු 02පි)
- (ii) වයස සහ බේනාහිර පළාත් අතර චොලිබෝල් තරුගයේ ඇ වයස පළාත් ගණ්ඩායමේ ස්ථිරවත්තයේ බේනාහිර පළාත් පිළුවන් එල්ල නැංව ප්‍රාග්ධනය විශාල අනුරුද්‍ය නාවා පැන්තුවට පළමු පාහා දීම. එම ස්ථිරවත්තය විසින් ම පියු කරයි. මෙම අවස්ථාවේ විශිෂ්ට විශාල ප්‍රාග්ධනය ඔබ ලබා අදන සිරුණය ජ්‍යෙෂ්ඨ සඳහන් ව පැහැදිලි කරන්න.
- (ලංඡු 03පි)
- (iii) චොලිබෝල් ස්ථිරාව ඉගෙන ගන්නා පිළුන්ව මෙම ස්ථිරාවේ ප්‍රහාරය (Spiking) පුදුවු කිරීම ඔබට රුපාත්‍ය ඇත්තේ පුදුවු මෙම ස්ථිරාවේ පුදුවු කිරීමෙන් අනුරුද්‍ය, ප්‍රහාරය දැක්වනාව පුදුණ කිරීම සඳහා පුදුවු ස්ථිරවත්තයේ දෙකක් විස්තර කරන්න.
- (ලංඡු 05පි)

- B. (i) නොවැක්ල් ස්ථිරාවේ නිරන විෂේෂ ඇ ගෝල් සිමාව (Goal area) තුළ ඇ පියු එහි ස්ථිර සටහනයක ඇ (Personal Contact) විශිෂ්ට වශයෙන් ඔබ ලබාදාන දැඩුවම සඳහන් කරන්න.
- (ලංඡු 02පි)
- (ii) උනුදු සහ නැගෙනහිර පළාත් අතර නොවැක්ල් තරුගයේ ඇ නැගෙනහිර පළාත් ගණ්ඩායමේ මිද පිටින්සිය (Centre) අනින් නොවැක්ල්, පිටියේ මැද කොට්ඨාස (Centre third) පැති පිළා නැගෙන (Side line) විට විශිෂ්ට වශයෙන් ඔබ ලබා අදන සිරුණය ජ්‍යෙෂ්ඨ සඳහන් ව පැහැදිලි කරන්න.
- (ලංඡු 03පි)
- (iii) නොවැක්ල් ස්ථිරාව ඉගෙන ගන්නා පිළුවාන්ට නොවැක්ල් ස්ථිරාවේ පුදු යුතුම (Chest pass) පුදුවු කිරීම ඔබ රුපාත්‍ය ඇත්තේ පුදුවු මෙම ස්ථිරාවේ පුදුවු කිරීමෙන් අනුරුද්‍ය පුදුවු කිරීමෙන් අනුරුද්‍ය පුදුවු ස්ථිරවත්තයේ දෙකක් විස්තර කරන්න.
- (ලංඡු 05පි)

- C. (i) පාපන්දු ස්ථිරාවේ නිරන විෂේෂ ඇ ගෝල් සිමාව (Goal area) තුළ පියුවාන වැළැඳූ සඳහන් විශිෂ්ට වශයෙන් ඔබ ලබාදාන දැඩුවම සඳහන් කරන්න.
- (ලංඡු 02පි)
- (ii) උනුදු සහ මධ්‍යම පළාත් අතර පාපන්දු තරුගයේ ඇ මධ්‍යම පළාත් ගණ්ඩායමේ ස්ථිරවත්තයේ පාපන්දු තරුගයේ ඇ මධ්‍යම ප්‍රාග්ධනය ඔබ ලබා අදන සිරුණය ජ්‍යෙෂ්ඨ සඳහන් ව පැහැදිලි කරන්න.
- (ලංඡු 03පි)
- (iii) පාපන්දු ස්ථිරාව ඉගෙන ගන්නා පිළුන්ව පාපන්දු ස්ථිරාවේ පිටියේ පිටියේ නැවැත්වීමේ පුදුයක් වන 'ජාත්‍යාච්ජ්‍ය එක රාජ්‍ය නැවැත්වීම්' පුදුවු කිරීම් ඔබට රුපාත්‍ය ඇත්තේ පුදුවු කිරීමෙන් අනුරුද්‍ය 'ජාත්‍යාච්ජ්‍ය එක රාජ්‍ය නැවැත්වීම්' පුදුණ කිරීම සඳහා පුදුවු ස්ථිරවත්තයේ දෙකක් විස්තර කරන්න.
- (ලංඡු 05පි)