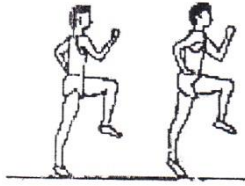


13. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා විසින් පහත සඳහන් ධාවන අභ්‍යාස සිසුන්ට පුහුණු කරන ලදී. මෙම ධාවන අභ්‍යාසය ඔහු හැඳින්වූයේ,



- (i) හැල්මේ දිවයාම
- (ii) Running A
- (iii) Running B
- (iv) Running C

14. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලට අයත් කැලෑ ගවේෂණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුත්තේ,

- (i) මං සලකුණු යෙදීම හා භාවිතය
- (ii) මාලිමා භාවිතය හා සිතියම් භාවිතය
- (iii) අනවශ්‍ය හැසිරීම් පාලනය
- (iv) ඉහත කරුණු සියල්ලම.

15. ධාවන තරඟවලදී තරඟ ආරම්භය ජයග්‍රහණය සඳහා බලපාන සුවිශේෂී කරුණකි. කුදු ආරම්භය භාවිත කරන ඉසව්වක් නොවන්නේ,

- (i) මී. 400
- (ii) මී. 400 x 4
- (iii) මී. 800
- (iv) මී. 110 කඩුලු මතින් දිවීම

16. පිටියේ ඉසව්වක උපරිම දක්ෂතාවය පෙන්වීම සඳහා එම ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කරන ශිල්ප ක්‍රම බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ඒ අනුව දුර පැනීම, හෙල්ල විසිකිරීම, උස පැනීම සහ යගුලිය දැමීම සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රම අනුපිළිවලට ඇතුළත් වී ඇති පිළිතුර වන්නේ,

- (i) පියවර 3 ක්‍රමය, රේඛීය ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරුකිරීමේ ක්‍රමය, ෆ්ලෝප් ක්‍රමය.
- (ii) භ්‍රමණ ක්‍රමය, පියවර තුන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ෆ්ලෝප් ක්‍රමය.
- (iii) ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය, පියවර තුන ක්‍රමය, ෆ්ලෝප් ක්‍රමය, රේඛීය ක්‍රමය.
- (iv) ෆ්ලෝප් ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, පියවර පහ ක්‍රමය, රේඛීය ක්‍රමය.

17. ලොව ප්‍රධානතම ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස හඳුන්වන්නේ,

- (i) පොදු රාජ්‍ය ක්‍රීඩා උළෙල
- (ii) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල
- (iii) ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙල
- (iv) දකුණු ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙල

18. ක්‍රීඩා තරඟ ජයග්‍රහණය සඳහා තහනම් උත්තේජක භාවිතා කිරීමට අද ලොව වටා ක්‍රීඩකයින් පෙළඹී ඇත. නමුත් තහනම් උත්තේජක භාවිතය නිසා ක්‍රීඩකයින්ට මුහුණ පෑමට සිදු වන ගැටලුවක් වන්නේ,

- (i) දක්ෂතා අහිමි වේ.
- (ii) තරඟ තහනම් කිරීමට ලක් නොවේ.
- (iii) ක්‍රීඩාවේ උත්තරීඛවට හානි සිදු නොවේ.
- (iv) ස්නායු ආබාධ ඇති නොවේ.

19. ස්වසන පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගී තත්ත්වයක් නොවන්නේ,

- (i) නිව්මෝනියාව
- (ii) ලියුකේමියාව
- (iii) ගලපටලය
- (iv) ක්ෂය රෝගය

20. ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට බාධා කරන ප්‍රධාන සාධකයක් නොවන්නේ,

- (i) ජීව ගුණාත්මක සාධක
- (ii) කෘෂි රසායනික සාධක
- (iii) රසායනික සාධක
- (iv) භෞතික සාධක

• පහත සඳහන් A B C D සහ සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 22 ට පිළිතුරු සපයන්න.

A – ගර්භණී කාලය තුළ ප්‍රමාණවත් පරිදි බර වැඩි නොවීම
බර අඩු දරු උපත්

B – පාසල් මගින් ඩෙංගු මර්ධන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම.

C – දිනපතා දුම් පානය කිරීම
පෙනහලු පිළිකා ඇති වීම.

D – ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රමාණවත් පරිදි ගැනීම.
මන්ද පෝෂණය

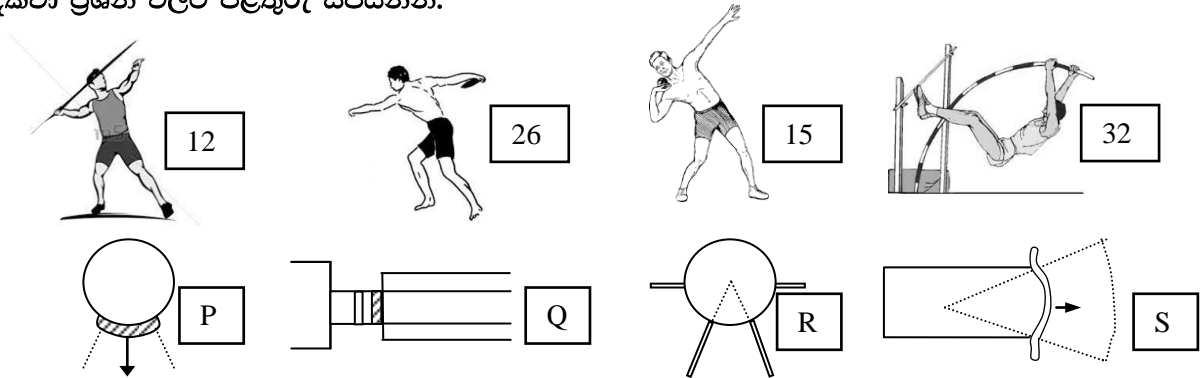
21. පළමු වැන්න වැඩිවීම දෙවැන්න වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (i) A හා C
- (ii) A හා B
- (iii) B හා C
- (iv) C හා D

22. පළමුවැන්න වැඩිවීම දෙවැන්න අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (i) A හා C
- (ii) B හා D
- (iii) B හා C
- (iv) A හා B

• රූපයේ දක්වා ඇති තරඟ අංක දරණ ක්‍රීඩකයින් හා ක්‍රීඩා පිටි උපයෝගී කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 23 සිට 26 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



23. තරඟ අංක 15 දරණ ක්‍රීඩකයා වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

- (i) S ය
- (ii) R ය
- (iii) P ය
- (iv) Q ය

24. තම ඉසව්ව සඳහා S ක්‍රීඩා පිටියට වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

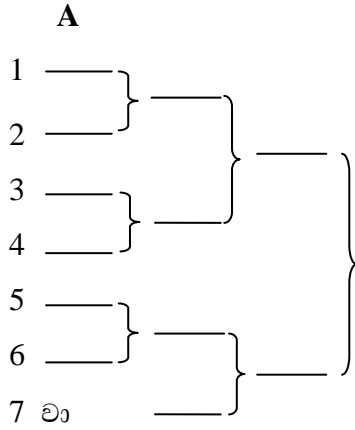
- (i) අංක 15 ය.
- (ii) අංක 12 ය
- (iii) අංක 32 ය
- (iv) අංක 26 ය.

25. තරඟ අංක 32 දරණ ක්‍රීඩකයා වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය,

- (i) R ය.
- (ii) Q ය.
- (iii) P ය.
- (iv) එම ක්‍රීඩා පිටිය රූප සටහනේ නැත.

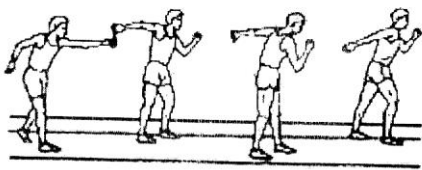
26. තම ඉසව්ව සඳහා R දරණ ක්‍රීඩා පිටියට වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩක අංකය

- (i) අංක 12 ය.
- (ii) අංක 15 ය
- (iii) අංක 26 ය
- (iv) අංක 32 ය



A වාසි	B	Q වාසි
G - B		F - A
F - C		E - B
E - D		D - C
F වාසි	E වාසි	D වාසි
E-G	D-F	C-F
D-A	C-G	B-F
C-B	B-A	A-G
C වාසි	B වාසි	
B - D	F - A	
A - E	G - B	
G - F	F - E	

27. වේබල් ටෙනිස් පුහුණු කරුවෙක් වන පැතුම් ට ඔහු පුහුණු කරවන ක්‍රීඩකයින් 7 දෙනාගෙන් දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා තෝරා ගැනීම සඳහා පැවැත්විය යුතු වඩාත් සුදුසු තරඟ ක්‍රමය වන්නේ,
- (i) A ක්‍රමය (ii) B ක්‍රමය (iii) A හා B ක්‍රමය (iv) A හෝ B ක්‍රමය
28. සමස්ථ ලංකා නෙට්බෝල් තරඟාවලිය සඳහා වැය කිරීමට ඇති මුදල් ප්‍රමාණය සහ කාලය සීමිත බැවින් ඒ සඳහා පැවැත්විය යුතු තරඟ ක්‍රමය වන්නේ,
- (i) A හා B ක්‍රමවලට ය. (ii) A ක්‍රමයට ය. (iii) B ක්‍රමයට ය. (iv) A හෝ B ක්‍රමයට
29. පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයේ ජලය, රුධිරය, සම, මස්පිඬු අස්ථි ආදියේ බරට සාපේක්ෂව ඇති මේද ප්‍රමාණය
- (i) පේෂීමය දූර්මේ හැකියාව යි. (ii) පේශී ශක්තිය යි.
- (iii) ශාරීරික සංයුතිය යි. (iv) නම්‍යතාවය යි.
30. නම්‍යතාවය වර්ධනය කරගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,
- (i) විනාඩි 30 ක් වේගයෙන් ඇවිදීම (ii) බැලේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.
- (iii) ගතික හා ස්ඵිතික ඇදීමේ ව්‍යායාම කිරීම (iv) යෝගී ව්‍යායාම කිරීම.
31. රූප සටහනේ ක්‍රීඩකයින් 04 දෙනා භාවිතා කරන යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,



- (i) දුෂ්‍ය මාරුව (ii) ඇතුළත මාරුව (iii) පිටත මාරුව (iv) මිශ්‍ර මාරුව
32. මේ දින වල දකුණු පලාතේ කුඩා දරුවන්ට තර්ජනයක් ඇති කරමින් පැතිර යන වෛරසය වන්නේ,
- (i) ඩෙංගු වෛරසය (ii) HI වෛරසය
- (iii) ඉන්ෆ්ලුවන්සා වෛරසය (iv) හෙපටයිටිස් බී වෛරසය
33. මෙම වෛරසය ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන්නේ,
- (i) රුධිර සංසරණ පද්ධතියට (ii) ආහාර ජීරණ පද්ධතියට
- (iii) ස්වසන පද්ධතියට (iv) ස්නායු පද්ධතියට

34. ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකට බෙදේ. එය ගතික සහ ස්ථිතික වශයෙනි. ස්ථිතික ඉරියව් වලට උදාහරණ නොවන්නේ,

- (i) සිටගැනීම (ii) ඇවිදීම (iii) වැතිරීම (iv) ඉඳගැනීම.

35. ජාත්‍යන්තර හා ජාතික මට්ටමේ තරඟ වලදී පිරිමි සඳහා පවත්වනු ලබන කඩුළු මතින් දිවීමේ තරඟ ඉසව් වන්නේ,

- (i) මී. 100, මී. 400 (ii) මී. 110, මීටර් 400
(iii) මී. 100, මීටර් 110 (iv) මී. 80, මී. 400

36. පාසල තුළ කළමනාකරණය කරන විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි.

- (i) ශරීර සුවතා වැඩසටහන (ii) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ
(iii) කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ (iv) අන්තර් පාසල් තරඟ

37. ආහාර නරක් වූ විට හඳුනාගත හැකි ක්‍රමයක් වන්නේ,

- (i) ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම. (ii) ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම.
(iii) දුගඳක් ඇති වීම. (iv) ඉහත සියල්ලම

• අංක 38 හා 39 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු ලිවීමට පහත සඳහන් A,B,C,D සිද්ධි යුගල උපයෝගී කරගන්න.

- A – නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීම – උපකරණ තල්ලු කිරීමේ වෙහෙස
B – ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර – ධාවන වේගය
C – වේගයෙන් විනාඩි 30 ක් ඇවිදීම – හෘදය ආශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව
D – ක්‍රීඩකයකුගේ නම්‍යතාවය වර්ධනය වීම – සන්ධිවල ක්‍රියාකාරිත්වය බාධා ඇති වේ.

38. පළමුවැන්න වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (i) A හා B (ii) B හා C (iii) A හා C (iv) B හා D

39. පළමුවැන්න වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (i) A හා D (ii) A හා B (iii) B හා C (iv) A හා C

40. සම්මත ධාවන පථයක දුර, අවම මංකීරු ප්‍රමාණය හා මං කීරුවක පළල පිළිවෙලින්,

- (i) මී. 400, 6, මී. 1.22 (ii) මී. 400, 8, මී. 1.22
(iii) මී. 400, මී. 10, මී. 1.22 (iv) මී. 200, 6, මී. 100

II පත්‍රය

❖ පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ. I කොටස හා II කොටසින් ප්‍රශ්න 2 බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. දුල්මිණි සේවය කරනු ලබන්නේ 'නිපුන' ඇඟලුම් කම්හලේ ය. එහි නිෂ්පාදනය කරනු ලබන්නේ ආනයනය කිරීම සඳහා වූල් ශීත කබා ය. එහි සේවය කරන සියලුම සේවක සේවිකාවන් මුඛ ආවරණ පැළඳීම අනිවාර්ය වුවත් නිශාන්ති නිතරම මුඛ ආවරණය පැළඳීමට අකමැති බවක් දක්වා මුඛ ආවරණය නොදමා සේවය කරනු ලබයි.

එම ආයතනයේ නෙට්වෝල් කණ්ඩායම ඇඟලුම් කම්හල් අතර පවත්වන තරඟාවලියේ දී සෑම වර්ෂයකම ශූරතාවය දිනා ගන්නා අතර එහි නායිකා ලෙස දුල්මිණි කටයුතු කරයි. දුල්මිණි ආයතනයේ කා අතරත් ජනප්‍රිය අයෙක් වූව ද ඉක්මණින් තරඟ යන බව කවුරුත් දන්නා කරුණකි. නමුත් ආයතන මගින් සංවිධානය කරනු ලබන ආගමික වැඩකටයුතු වල මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි.

නිශාන්ති ද නෙට්වෝල් කණ්ඩායමේ සාමාජිකාවක් මෙන්ම මී. 100 , 200 හා දුරපැනීමේ තරඟ වලට ද සහභාගී වී ආයතනයට කීර්තිනාමයක් ගෙනත් දෙනු ලබයි.

සෑම වර්ෂයක නිපුන ඇඟලුම් කම්හල ඇතුළු කම්හල් 6 ක් අතර වාර්ෂික ක්‍රීඩා උත්සවය සතියක් පුරා පවත්වනු ලබයි. නෙට්වෝල් තරඟ, මළල ක්‍රීඩා තරඟ හැරුණු විට තවත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 ක් ද බාලක බාලිකා වශයෙන් පවත්වයි. එක් තරඟයක් සඳහා වෙන් කරනු ලබන්නේ එක් දිනයක් පමණි.

- (i) මෙම ආයතනයේ සේවයින්ගේ සෞඛ්‍යය යහපත් වීමට නම් යහපත් විය යුතු සෞඛ්‍ය ක්‍ෂේත්‍ර 4 ක් ලියන්න.
- (ii) දුල්මිණිගේ මෙම ක්‍ෂේත්‍ර අතුරින් වර්ධනය විය යුතු ක්‍ෂේත්‍රය කුමක් ද?
- (iii) නිශාන්තිට වැළඳීමේ අවදානම ඇත්තේ කුමන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ ද?
- (iv) එම පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පැමිණිය හැකි රෝගාබාධ 04 ක් ලියන්න.
- (v) දුල්මිණි තුළ තිබිය හැකි නායකත්ව ගුණාංග 02 ක් ලියන්න.
- (vi) එක් දිනයක දී තරඟ අවසන් කළ යුතු බැවින් නෙට්වෝල් තරඟාවලිය පැවැත්විය යුත්තේ කුමන තරඟාවලි ක්‍රමයට ද?
- (vii) එම ක්‍රමයට කණ්ඩායම් 06 ක් සඳහා තරඟ සටහනක් අඳින්න.
- (viii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවලට අයත් එහෙත් සිද්ධියේ සඳහන් නොවන ක්‍රීඩා 04 ක් ලියන්න.
- (ix) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
- (x) නිශාන්ති සහභාගී වූ පිටිය ඉසව්ව හැර පිටියේ ඉසව් 04 ක් ලියන්න.

(2 x 10 = 20)

I කොටස

02. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු, සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි.

- (i) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග 05 ක් ලියන්න.
- (ii) ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ නීති රීති 03 ක් ලියන්න.
- (iii) ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 04 ක් ලියන්න.

(5 + 3 + 2 = 10)

03. මිනිස් සිරුර ඉතා අසිරිමත් ය. එහි අසිරිමත් බව සිරුරේ පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් අපට වටහා ගත හැකිය.

A – සිරුරේ අප ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට දායකවන මට මුත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී පෙරීමට ලක්වන පෝෂක කොටස් නැවත අවශෝෂණය කිරීමේ හැකියාව ද ඇත.

B – මා තුළට පැමිණෙන ඝන ආහාර ද්‍රව්‍ය වුවද දියරමය ද්‍රව්‍යයක් බවට පත් කර ඒවායේ ඇති පෝෂක කොටස් අවශෝෂණය කර අනවශ්‍ය දෑ බැහැර කිරීමේ හැකියාව මට ඇත.

- (i) A හා B පද්ධති හඳුන්වන්න.
- (ii) A හා B පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝග 03 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.
- (iii) මෙම පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 05 ක් ලියන්න.

(2 + 3 + 5 = 10)

04. පහත දක්වා ඇති අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (i) ඔබේ ගමේ ඩෙංගු රෝගියකු හමුවූ බව ඔබ හඳුනාගනී.
- (ii) ඔබේ සේවා ආයතනයේ සේවය කරන මිතුරාට ඒඩ්ස් රෝගය වැළඳී ඇති බව ඔහු ඔබ සමඟ පවසයි.
- (iii) ඔබ පාසලේ මිතුරෙකුට වෙනත් පාසලක මිතුරෙකු කිසියම් පෙනී වර්ගයක් දුන් බව පවසා ඔබට ද දීමට උත්සාහ කරයි.
- (iv) ඔබේ මිතුරිය දිනපතා පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර පමණක් විවේක කාලයේ දී කෑම සඳහා ගෙන එයි.
- (v) අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය අවසන් වී මත්පැන් පානය කිරීමට හා මුහුදේ නැමට යාම සඳහා ඔබේ මිතුරන් සාකච්ඡා කරන බව ඔබ දැනගනියි.

(2 x 5 = 10)

II කොටස

05. අන්තර්ජාතික මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීතිරීති පොතෙහි හැඳින්වීමට අනුව මලල ක්‍රීඩා යනු ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවනය, තරඟ ඇවිදීම, ගම හරහා දිවීම හා කඳු දිවීම යන තරඟ ඉසව්වල එකතුවකි.

(i) ඒ අනුව ජවන හා පිටිය තරඟවලට අයත්වන පහත ඉසව් වර්ගීකරණය කරන්න.

මී.100, උස පැනීම, තුන් පිම්ම පැනීම, මිටිය විසිකිරීම, යගුලිය දූමීම, මී.800, ස්ටීපල්ටෙස්, මී.110 කඩුළු මතින් දිවීම, මී.10000, ඊටි පැනීම.

(ii) ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට දුර පැනීම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරේ. එහි ඔබ එම ක්‍රීඩකයාට ලබා දෙන ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.

(iii) විනිසුරුවකු ලෙස කවපෙත්ත දූමීම ඉසව්ව විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරුණ හොත් එහිදී වැරදි දූමීමක් ලෙස සලකන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න.

(5 + 3 + 2 = 10)

06. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ කළමනාකරණය කිරීම ඉතා වැදගත් ය.

(i) ක්‍රීඩා කළමනාකරුවකු සතු ගුණාංග 03 ක් ලියන්න.

(ii) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානයේ දී පැවතිය යුතු සංවිධාන අවස්ථා ලියා ඒවාට උදාහරණය බැගින් සපයන්න.

(iii) ඉවතලෑමේ ක්‍රමය හා සාකලාස ක්‍රමය යන තරඟවල සංවිධාන ක්‍රම දෙකෙහි වාසි 02 බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

(3 + 3 + 4 = 10)

07 A, B හා C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

A (i) ඔබේ නිවාසයේ 16 න් පහළ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔබ ඔවුන්ට පුහුණු කරන දක්ෂතා 04 ක් ලියන්න.

(ii) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.

(iii) විනිශ්චය කරුවෙකු ලෙස පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබ දෙනු ලබන තීරණ ලියන්න.

(අ) ඔබේ සංඥාවෙන් පසු තිසර කණ්ඩායමේ පිරිනමන්නා විසින් විසිකරන ලද පන්දුව දූලෙහි වැදී මයුර පිලේ බිම පතිත විය.

(ආ) තිසර පිලේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා වැලැක්වීම සඳහා සහභාගී වී ඔහුගේ අතෙහි පන්දුව වැදී මයුර පිලෙහි බිම පතිත විය.

(ඇ) මයුර පිල පිරිනැමීමේ සංඥාව නිකුත් කර තත්පර 08 ක් ඉක්ම ගිය පසුත් පිරිනැමීම සිදු නොකිරීම.

(ඈ) මයුර පිල එල්ල කළ ප්‍රහාර සුනම්‍ය දණ්ඩෙහි වැදී තිසර පිලෙහි බිම පතිත වීම.

(ඉ) තිසර පිලේ අංක 05 දරණ ක්‍රීඩකයා මයුර පිලෙන් එල්ල කරන ලද ප්‍රහාරය වැලැක්වීමට ගොස් ඔහුගේ අතෙහි වැදුණු පන්දුව නැවත ඔහු විසින් ම මයුර පිලට යැවීම.

- B**
- (i) ඔබේ නිවාසයේ 16 න් පහළ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔබ ඔවුන්ට පුහුණු කරන දක්ෂතා 05 ක් ලියන්න.
 - (ii) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
 - (iii) විනිශ්චය කරුවෙකු ලෙස පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබ දෙනු ලබන තීරණ ලියන්න.
 - (අ) රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නී (C) විසින් නලාව නාද කිරීමෙන් පසු යවන ලද පන්දුව රතු කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරමින් (VA) විසින් ගෝල් පෙදෙසේ සිට ඇල්ලීම.
 - (ආ) රතු කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණ කරන්නිය(WA) විසින් සහ නිල් කණ්ඩායමේ කණ්ඩායම් අංශ රකන්නී (WD) එකවර පන්දුව ඇල්ලීම.
 - (ඇ) ගෝල් කවය තුළ දී නිල් කණ්ඩායමේ කණුව රකින්නී (GK) රතු කණ්ඩායමේ ආක්‍රමණය කරන්නී (GA) ඇගේ ගැටීම.
 - (ඈ) මැද යැවුම නිල් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නී (C) විසින් යැවීමට සැරසීමේ දී රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නී (C) විසින් අඩි තුනක පරතරය නොතබා බාධා කිරීම.
 - (ඉ) නිල් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකාවකගේ අතෙහි වැදී පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාම.
- C**
- (i) ඔබේ පාසලේ 16 න් පහළ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔබ ඔවුන්ට පුහුණු කරන දක්ෂතාවයක් ලියන්න.
 - (ii) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
 - (iii) විනිශ්චය කරුවෙකු ලෙස පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබ දෙනු ලබන තීරණ ලියන්න.
 - (අ) ධීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු අනිසි ස්ථාන ගත වී ඇති බව (Off-side) දක්වමින් ඔබ නලාව නාද කළ ද, එය නොඇසුණු බව හඟවමින් එම ක්‍රීඩකයා පන්දුව ඉදිරියට ගෙන යමින් ගෝලයක් ලබා ගැනීම.
 - (ආ) තරඟයේ මුල් භාගයේ දී වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට ඔහු සිදු කළ වරදට කහ කාඩ්පත පෙන්වන ලදී. තරඟයේ දෙවන භාගයේ දී ද එම ක්‍රීඩකයා එවැනිම වරදක් සිදුකිරීම.
 - (ඇ) ධීර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු ගෝලය තුළට පන්දුව යොමු කිරීම වළක්වමින් වීර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු දඬුම් පෙදෙස තුළ දී සිතා මතා පන්දුව අතින් ස්පර්ශ කරන ලදී.
 - (ඈ) වීර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු නිසි නොවන ස්ථානයේ (Off-side) සිටිනු දක්නා ලදී.
 - (ඉ) පාපන්දු තරඟයේදී ධීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දු නොමැති අවස්ථාක ගොස් පහරක් එල්ල කිරීම හෝ කෙල ගැසීම.

(3 + 2 + 5 = 10)