

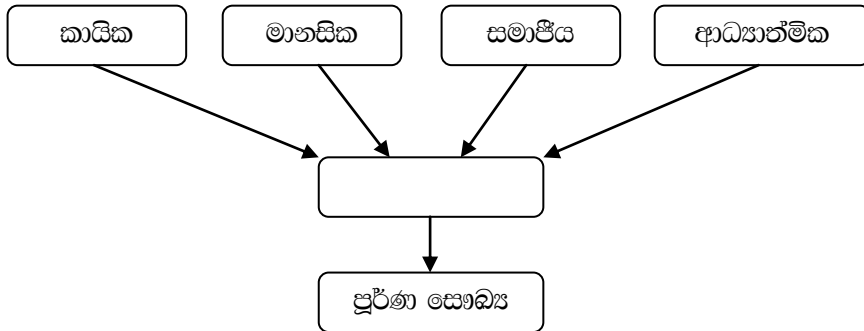
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I
ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019
11 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 01

සැලකිය යුතුයි.

- සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලදී දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් වඩාත් හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.

1. පහත සටහනේ නිස් රවුමට වඩාත් සුදුසුම වචනය වන්නේ,



- | | |
|---------------|------------------------|
| (1) නිරෝගී බව | (2) නිවැරදි පෝෂණය |
| (3) යහපැවැත්ම | (4) ප්‍රමාණාත්මක නින්ද |

පහත දක්වා ඇත්තේ ජීවිතයේ විවිධ අවධි කිහිපයකි.

- A - අවුරුදු 10 - 19 අතර වේ
- B - අවුරුදු 20 - 39 අතර වේ
- C - අවුරුදු 40 - 59 අතර වේ
- D - අවුරුදු 5 ට වඩා

ඉහත තොරතුරු ඇසුරෙන් 2 හා 3 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

2. C පුද්ගලයා පසුවන ජීවිත අවධිය වන්නේ,

- | | |
|-------------------|--------------|
| (1) නව යොවුන් විය | (2) තරුණ විය |
| (3) ළදරු විය | (4) මැදි විය |

3. ඉහත පුද්ගලයන් අතරින්, මෙම පුද්ගලයා කායික වශයෙන් ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතු වේ. ප්‍රජනක අවයව පරිණත වේ. මොහු ඇයන් අවධිය වන්නේ,

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) A අවධියේය | (2) B අවධියේය |
| (3) C අවධියේය | (4) D අවධියේය |

පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති ඇසුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය :- එල්ලේ ක්‍රීඩාවේදී ඔබ වෙත වේගයෙන් එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීමට පහසු වන අතර, එහෙත් බරෙන් වැඩි ටෙනිස් පන්දුවක් වේගයෙන් ඔබ වෙත එවූ විට එය අල්ලා ගැනීමට අපහසුය.

හේතුව :- ගමන්ගත වස්තුවක ස්කන්ධය හා ප්‍රවේගය මත රඳා පවතියි.

4. 1) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යවේ
- 2) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ
- 3) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ
- 4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ

ආහාර වර්ගය	අයත් විටමිනය උගත විම නිසා බලපෑ ඇති තත්ත්වය
A. මුං ඇට, සෝයා බෝංචි	A. අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීම
B. අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු හා මුහුදු පැලෑටි	B. තවස් අන්ධතාවය
C. කිරි, කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන	C. කයිට්‍රොක්සින් නිෂ්පාදන අඩුවේ

5. ඉහත වගුවට අනුව 1, 2, 3 ආහාර වර්ගය උගත විමට අනුව බලපෑම් ඇති කළ හැකි තත්ත්වය පිළිවෙලින් අඩංගු වන්නේ,
 - (1) B, C , A
 - (2) C, B, A
 - (3) A, C,B
 - (4) A, B, C

6. ඉහත වගුවට අනුව අංක 1 කාණ්ඩයට අයත් ආහාර වර්ගයේ උගතතාවයන්ට හේතු විය හැකි කරුණක් නොවන්නේ,
 - (1) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු
 - (2) ළදරුවන්ට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම
 - (3) පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම
 - (4) ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් A අඩංගු ආහාර ලබාගැනීම

සිසුන් කිහිපදෙනෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පහත දැක්වේ.

A - 17 , B - 21 , C - 25 , D - 30

7. මොවුන් අතුරෙන් දියවැඩියාව, කොලොස්ට්‍රෝල් මට්ටම වැඩිවීම, හෘදයාබාධ වැනි රෝග සෑදීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත්තේ,
 - (1) A සහ C ටය
 - (2) B සහ C ටය
 - (3) B සහ D ටය
 - (4) C සහ D ටය

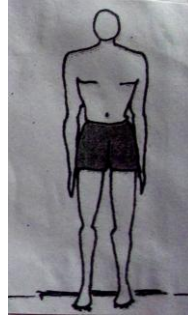
8. මොවුන් අතුරෙන් කෘෂි බව ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
 - (1) B ටය
 - (2) D ටය
 - (3) C ටය
 - (4) A ටය



රනා



සනා



ටිනා

ඉහත දක්වා ඇත්තේ රනා, සානා, හා ටිනා යන අයගේ ඉරියව් කිහිපයකි.

9. 1) රානාගේ ඉරියව්ව නිවැරදි අතර සානා සහ ටිකගේ ඉරියව් වැරදිය
 2) රානාගේ සහ සානාගේ ඉරියව් නිවැරදි අතර ටිකගේ ඉරියව් වැරදිය
 3) ටිකගේ සහ සානාගේ ඉරියව් නිවැරදි අතර රානාගේ ඉරියව් වැරදිය
 4) රානා, සානා සහ ටිකගේ ඉරියව් නිවැරදිය

10. ජෙස්මින්ට වයසට නියමිත උස නොමැති අතර (2-SD ට පහළ මට්ටමක) ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ. මේ තත්වයට හේතු වූ උපායවේදය වන්නේ,
 (1) මිටිබව (2) කෘෂ බව (3) අධි බර (4) ස්නායුකතාවය

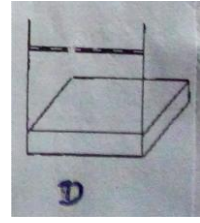
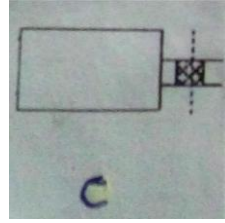
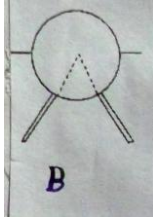
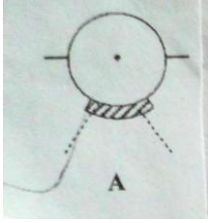
11. රුධිරයේ නිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය 12 ට වඩා අඩුවීම නිසා වැළඳෙන රෝගී තත්වයකි.
 (1) නිරක්තිය (2) ගලගන්ඩය (3) ඊකටිසියාව (4) දියවැසියා

12. පියදාසගේ ශරීරය දුර්වලය, තනිකම, අසරණබව ඔහුට දැකිව දැනෙයි. ආගමික කටයුතු වලට නැඹුරුවක් දක්වයි. දරු මුණුපුරන්ගේ සහ අන් අයගේ කරුණාව, ආදරය, පිළිගැනීම ලැබීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. මොහු යනු,
 (1) අසාධ්‍ය තත්වයේ පසුවන රෝගියෙකි
 (2) වැඩිහිටි විශේෂ පසුවන්නෙකි
 (3) කුරිරු දරුවන් අත් හරින ලද පියෙකි
 (4) සමාජය විසින් පිළිගනු ලබන මැදිවියේ පුද්ගලයෙකි

13. යම් කාර්යයක් කිරීමේදී ඒ සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ප්‍රශස්ත ලෙස සැපයීමට ඇති හැකියාව යනු,
 (1) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (2) ජේෂ්මය දැරීමේ හැකියාව
 (3) සන්ධි ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (4) අස්ථි ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

14. ජේෂ්මය දැරීමේ හැකියාව සඳහා සංවර්ධනය කර ගත යුතු ක්‍රියාකාරකමකි.
 (1) පුස් අපේස් ක්‍රියාකාරකම (2) යෝගී ව්‍යායාම
 (3) බැලේ ක්‍රියාකාරකම (4) පීම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම

15. ඉතා සියුම් පටකවලින් සැදී ඇති මා වැනි සමූහයකින් පෙනහළු නිර්මාණය වී තිබේ. ස්වසනය සඳහා වායු හුවමාරුවට මා බෙහෙවින් දායක වේ. මම,
- (1) ස්වසනාලය වෙමි (2) නාසය වෙමි
(3) කේශ නාලිකාවක් වෙමි (4) ගර්භයක් වෙමි
16. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගී තත්ත්වයක් වන්නේ,
- (1) අනිසාරය (2) නිව්මෝනියාව
(3) ක්ෂය රෝගය (4) තොම්බොසෝන්
17. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා විසින් ළමුන් ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන ගොස් සලකුණු කළ ඊර්බාවක ආසන්නයේ සිට ඉදිරියෙන් සිටුවා ඇති කොඩි කණුවක් ඇතුළට වැටෙන සේ වළල්ලක් විසි කිරීමට ළමුන්ට උපදෙස් දෙන ලදී. එම ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.
- (1) යගුලිය දැමීම (2) කවපෙන්න විසිකිරීම
(3) හෙල්ල විසිකිරීම (4) මිටිය විසිකිරීම
18. ශාන් විසින් ඉදිරිපත් වූ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වේදී ඇය විසින් තනි පාදයෙන් නික්මීම කළ අතර, එක් පැනීමක් අසාර්ථක වූ විටද නැවත පැනීමක් ලබාගත් අතර, එක් අවස්ථාවකදී පැනීම අවස්ථාව නොකර ඊළඟ පැනීමට යාවද කරන ලදී. ඇය සහභාගි වී ඇති මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වන්නේ,
- (1) දුර පැනීම (2) කෙටිදුර පැනීම
(3) උස පැනීම (4) කෙටි උස පැනීම
19. ශාන් විසින් එම ඉසව්වේදී භාවිතා කරන ලද ශිල්පීය ක්‍රමයක් විය හැක්කේ,
- (1) පෙරියෝබ්‍රැන් ක්‍රමය (2) ජ්ලෝෆ් ක්‍රමය
(3) ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය (4) එල්ලෙන ක්‍රමය
20. කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්නාපල් ආහාරයට ගැනීමෙන් විෂ සහිත විය හැකි බව ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා විසින් ළමුන්ට උගන්වන ලදී. එයට හේතු විය හැක්කේ,
- (1) ඇසිටික් අම්ලය නිපදවන නිසා
(2) ඇග්ලටොක්සන් විෂ රසායන නිපදවන නිසා
(3) සොලැනින් නැමැති විෂ සංයෝග නිපදවන නිසා
(4) ඇක්රිලිමයිඩ් විෂ ද්‍රව්‍ය නිපදවන නිසා
21. ආරම්භක නිලධාරියා විසින් ධාවන තරඟයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා සැරසෙන්න, වේග, යා (වෙඩි හඬ) දෙනු ලබන්නේ,
- (1) මිටර් 100, මිටර් 200 ඉසව් සඳහා
(2) මිටර් 800, මිටර් 1500 ඉසව් සඳහා
(3) මිටර් 3000, මිටර් 500 ඉසව් සඳහා
(4) මිටර් 400 x 4 සහාය දිවීම, මැරතන් ධාවනය සඳහා



ඉහත රූප ඇසුරින් දැක්වෙන්නේ මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ වලදී ඔබ පාසලේ පැවැත්වූ තරඟ ඉසව් සඳහා භාවිතා වූ ක්‍රීඩාපිටි කිහිපයක් ඇසුරෙන් 22, 23, 24 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

22. A ක්‍රීඩාපිටියට යවන ලද උපකරණවල බර අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,

- (1) 1kg, 2kg, 4kg අයත් යගුලය වේ
- (2) 4kg, 5kg, 12.6kg, 7.26kg යගුලය වේ
- (3) 5kg, 10kg, 12.4kg, 3 kg යගුලය වේ
- (4) 15k, 2kg, 2.5kg, 35kg යගුලය වේ

23. C ක්‍රීඩාපිටියේ නික්මීමේ පුවරුවේ පළල වන්නේ,

- (1) 30cm
- (2) 20cm
- (3) 40cm
- (4) 10cm

24. D ක්‍රීඩාපිටිය භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයෙකු විසින් යොදාගත යුතු ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- (1) කතුරු පිම්ම
- (2) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
- (3) ප්ලොප් ක්‍රමය
- (4) පාවෙන ක්‍රමය

පහත A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට 25-26 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A. ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර නොගැනීම.
අධික සීනි, ලුණු තෙල් අඩංගු ආහාර ගැනීම
- B. එදිනෙදා කටයුතු කඩිසරව ඉටු කිරීමට නොහැක
හැකි සෑමවිටම යන්ත්‍රසූත්‍ර භාවිතා කරයි.
- C. බයිසිකල් පැදීම හා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි
දිනපතා ව්‍යායාම සහ සතියකට දවසක් වැල්ලේ දිවීම නතර වෙයි
- D. මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් බර වැඩක නිරත විය හැක
අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කළ හැක

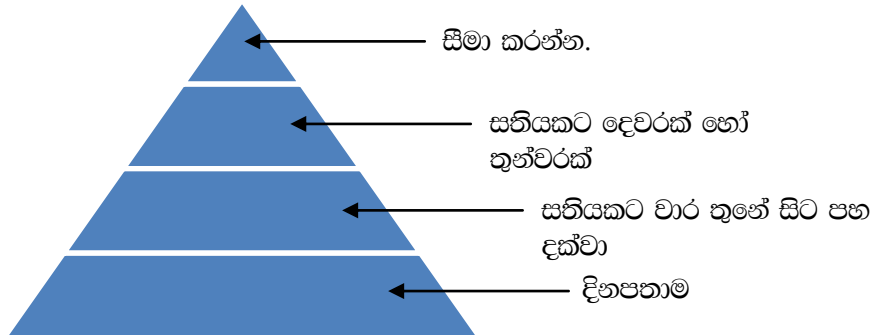
ඉහත A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට 25-26 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

25. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපා හැකි සිද්ධි යුගල වන්නේ,

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

26. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපා හැකි සිද්ධි යුගල වන්නේ,

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



ඉහත දක්වා ඇත්තේ ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය අයත් තොරතුරුය. ඒ ඇසුරෙන් 27-28 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

27. දිනපතාම කළ යුතු ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,

- (1) හැකි සැමවිටම පයින් ඇවිදින
- (2) ගෙදර වැඩ ක්‍රියාශීලීව ඉටු කරන්න
- (3) විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කරන්න
- (4) දිනපතාම රූපවාහිනිය නරඹන්න

28. සත්‍යකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- (1) ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන්න
- (2) පරිගණක ක්‍රීඩාවන යෙදෙන්න
- (3) දිගු වේලාවක් නිදාගන්න
- (4) වේගයෙන් පිහිනන්න

පාසල් විසින් පහත සඳහන් අරමුණු ඉටු කරගැනීම සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් සංවිධානය කරයි.

- සෑම සිසුවෙකුටම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගි වීමට අවස්ථාව ලබාදීම.
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම.
- සිසුන්ගේ ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම.
- ජය පරාජය යතාර්ථවාදීව පිළිගැනීමට හැකියාව ඇති කිරීම.

29. පාසල් විසින් සංවිධානය කළ වැඩසටහන

- (1) සුහද වොලබෝල් තරඟවලිය වේ
- (2) වර්ණ ප්‍රදාන උත්සවය වේ
- (3) ශරීර සුවතා වැඩසටහන වේ
- (4) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය වේ

30. .



මෙම ක්‍රීඩකයින් අතරින් තුන් පියවර ක්‍රමයට හෝ පස් පියවර ක්‍රමයට නම ක්‍රීඩා උපකරණය විසි කිරීමට ලක් කරන ක්‍රීඩක / අංකය වන්නේ,

- (1) අංක 50
- (2) අංක 21
- (3) අංක 32
- (4) ඉහත අංක කිසිවක් නොවේ

31. 1kg බර උපකරණයක් භාවිතා කරමින් නම ඉසව්වට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩකයන්ගේ අංක වන්නේ,

- (1) අංක 21 වේ
- (2) අංක 21 හා 50 වේ
- (3) අංක 50 වේ
- (4) අංක 21 හා 32 වේ

32. දුර පැනීමේ ඉසව්වකදී මිලානි නික්මීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම කළ අතර ඩිලානි නික්මීමේ පුවරුවේ (Tak - off board) මත පාද තබා නික්මීම සිදු කරන ලදී. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ,

- (1) මිලානි සාර්ථක පැනීමක් කළ බවය
- (2) ඩිලානි සාර්ථක පැනීමක් කළ බවය
- (3) මිලානි සහ ඩිලානි දෙදෙනාම සාර්ථක පැනීම් කළ බවය
- (4) මිලානි සහ ඩිලානි දෙදෙනාම අසාර්ථකව පැනීම් කළ බවය

මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් කීපදෙනෙකු වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් 33-34 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A. වෙඩි හඬ සමග ඉදිරියට දිවීම සිදු කරන ලදී.
- B. වෙඩි හඬක් සමග පසුපසට පාදය තබන ලදී.
- C. වෙඩි හඬත් සමග ක්‍රියාකාරීවීමට නොහැකි විය.
- D. වෙඩි හඬට පෙර ඉදිරියට දිවීම සිදු කරන ලදී.

33. ඉහත ක්‍රීඩකයින් අතරින් නිවැරදි ආරම්භයක් සිදු කර ඇත්තේ,

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

34. විනිශ්චයකරු විසින් D ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා ගන්නා ලද ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,

- (1) D ක්‍රීඩකයාට හැවෙන ආරම්භක අවස්ථාවක් ලබාදීමය.
- (2) D ක්‍රීඩකයාට අවවාදයක් පමණක් දීමය.
- (3) D ක්‍රීඩකයාට රතු කොඩිය පෙන්වා තරඟයෙන් ඉවත් කිරීමය
- (4) ඊළඟ මීටර් 100 මූලික තරඟයට ඉදිරිපත් වීමට අවස්ථාව ලබාදීම.

පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් 35-36 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

M - මහා ධර්මය, අධර මහා ශිරාව

N - අන්තසෞභ්‍යය, මහාතන්ත්‍රය

O - ස්වරාලය, ශ්වසනාලිකාව

35. M අක්ෂරයෙන් සඳහන් අවයවන් අයත් පද්ධතිය වන්නේ,

- (1) ආහාර මාර්ග පද්ධතිය
- (2) බහිෂ්ඨාපීය පද්ධතිය
- (3) ශ්වසන පද්ධතිය
- (4) ප්‍රජනක පද්ධතිය

36. N හි සඳහන් මහාතන්ත්‍රය මගින් සිදුවන කාර්යභාර්යයක් වන්නේ,

- (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා වේදය පිරිණය වීම
- (2) ආහාර අමාශයක යුෂ සමග මිශ්‍ර වීම
- (3) ජලය හා ලවණ අවශෝෂණය සිදුවීම
- (4) ප්‍රෝටීන් පිරිණය ආරම්භ වීම

37. මූලික ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ ක්‍රමයක් ලෙස (Basic Life Support) එනම් A, B, C, D, E ක්‍රමය දැක්විය හැකිය. මේ අනුව C අක්ෂරයෙන් හඳුන්වන්නේ,

- (1) නිරායාසයෙන්, සාමාන්‍ය ආකාරයට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය සිදු වේදැයි පරීක්ෂා කිරීමයි.
- (2) රුධිර සංසරණ නිසි පරිදි සිදු වේදැයි මැණික්කටුව ප්‍රදේශයේ හෝ පාදයේ හාඩ් පිරික්සීමෙන් සිදු කරයි.
- (3) ස්නායුමය, ආබාධයක් හෝ අස්ථි බිඳීමක් නිසා වලනය කළ නොහැකි අතක් හා පාදයක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීමයි.
- (4) ශ්වසන මාර්ගය නිරූපදව තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීමයි.

38. බොහෝවිට මහා මාර්ග අනතුරු සිදු වීමට හේතු වී ඇත්තේ නොසැලකිල්ල හේතුවෙනි. නොසැලකිල්ල හේතුවන කරුණු අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,

- (1) රියදුරුගේ වරදින්, පදිකයන්ගේ වරදින්
- (2) රථයේ දෝෂ නිසා, මාර්ගයේ දුර්වලතා නිසා
- (3) නොදැනුවත්කම නිසා, නිසි නඩත්තුවක් නොමැති නිසා
- (4) රථයේ තිරිංග දෝෂ, රථයේ ටයර් වල දෝෂ

39. නූතන ඔලිම්පික් යුගය වශයෙන් හැඳින්වේ.

- (1) ක්‍රි. පූ. 776 - මේ දක්වා
- (2) ක්‍රි. ව. 394 සිට මේ දක්වා
- (3) ක්‍රි. ව. 348 සිට මේ දක්වා
- (4) ක්‍රි. පූ. 1896 සිට මේ දක්වා

40. මෂන කාලයේදී ඉතාමත් කතාබහට ලක්වූ මනුස්සත්වය ඇගයවූ ක්‍රියාවක් වශයෙන් සිදුවුණු ලොව ප්‍රසිද්ධ ක්‍රීඩක කණ්ඩායමක් වූ ඕස්ට්‍රේලියාවේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ සම නායකත්වය ලබා දුන් ලාබාලතම ක්‍රීඩකයා වූයේ,

- (1) මයිකල් හඩ්
- (2) ඊකී පොන්ටින්
- (3) ආර්ච් ෂීල්ඩ්
- (4) ෂෙන් වොන්