සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 9 ශ්‍රේණිය - 2019
Third Term Test - Grade 9 - 2019

නම/විභාග අංකය :................................ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය: පැය 02යි.

සැලකිය යුතුයි :

* පළමු කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමිවේ.
* දෙවන කොටසේ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- **වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

(1) පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යවත් බව යනු රෝග හා දුබලතාවලින් තොරවීමත්, කායික, මානසික, සමාජීය අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමයි. මානසික යහ පැවැත්ම යනු,
1. රෝගවලින් වැළකී මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත වීමයි.
2. අභියෝගවලට මුහුණ දෙමින් සමාජයට ඵලදායී ලෙස ජීවත් වීමයි.
3. අප අවට ඇති පුද්ගලයින් සමඟ සුහදව ජීවත් වීමයි.
4. ජීවත්වීමේ අරුත හඳුනාගෙන යහපත් සම්බන්ධතා සහිත ව කටයුතු කිරීමයි.

(2) කශේරුකා පෙළෙහි පහළ කොටස (කටි කශේරුකාව) අනවශ්‍ය ලෙස ඉදිරියට තල්ලු වී පිහිටීම.
1. ඔටු කුදය 2. පැති කුදය 3. පසු කුදය 4 පැතලි පිටුපස

(3) ශරීරයට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් යුත් ආහාර වේලක් හඳුන්වන නම කුමක් ද?
1. සමබර ආහාර වේලක් 2. විශේෂ ආහාර වේලක්
3. දිවා ආහාර වේලක් 4. රාත්‍රී ආහාර වේලක්

(4) යොවුන් වියේ නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම නිසා ගැහැණු දරුවෙකුට අනාගතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන අහිතකර බලපෑමක් වන්නේ,
1. යහපත් ජීවගුණයෙන් යුක්ත වීම
2. අඩු බර දරු උපත් ඇතිවීම
3. රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇතිවීම
4. ක්‍රියාශීලී පුද්ගලයකු වීම

(5) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
1. කබඩි 2. ක්‍රිකට් 3. කිමිදීම 4. කුංෆු

(6) නිශ්චිත ක්‍රීඩා උපකරණ හා නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා,
1. සුළු ක්‍රීඩා වේ. 2. විනෝද ක්‍රීඩා වේ.
3. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ. 4. සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩා වේ.

(7) සහාය දිවීම් තරඟවලදී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බලා යෂ්ටිය ලබා ගැනීම හඳුන්වන්නේ,
1. අදෘශ්‍ය මාරුව ලෙස ය. 2. පිටත මාරුව ලෙසය
3. මිශ්‍ර මාරුව ලෙස ය. 4. දෘශ්‍ය මාරුව ලෙස ය.

EXAMRESULTS.LK

(8) ජේශීමය ශක්තිය මැනීම සඳහා ඇති විවිධ පරීක්ෂණ අතරින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂණයකි.

1. මීටර් 100 දිවීම
2. සිට් අප්ස් පරීක්ෂණය
3. පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය
4. වාඩි වී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය

(9) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් අත්වන වාසියක් වන්නේ,

1. මනා පෙනුම
2. අනතුරු අවම වීම.
3. ශක්තිය වැයවීම අවම වීම
4. ඉහත කරුණු සියල්ල ම

(10) 2020 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරගාවලිය පැවැත්වීමට යෝජිත රට නම්,

1. ජපානය
2. ඇමරිකාව
3. චීනය
4. එංගලන්තය

- **ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**

(11) වායු දූෂණය නිසා .... වැනි රෝග තත්ව ඇතිවිය හැක.
(පිළිකා / සෙංගමාලය / කොලෙස්ටරෝල්)

(12) තම වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා වැදගත්වන පද්ධතිය වන්නේ .... කි.
(ශ්වසන පද්ධතිය / රුධිර සංසරණ පද්ධතිය / ප්‍රජනක පද්ධතිය)

(13) කිරි දෙන මවකගේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාව කිලෝ කැලරි .... කි.
(2700 / 3200 / 2200)

(14) විසිකිරීම් ඉසව්වල දී උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවධිය .... වශයෙන් හැඳින් වේ.
(ආරම්භක ඉරියව්ව / ජව ඉරියව්ව / මුදා හැරීමේ ඉරියව්ව)

(15) තමාගේත්, ප්‍රජාවේත් සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කිරීම සඳහා ස්වයං හැකියා ඇති අය බවට බලවත්තකරණය වීම .... යි.
(සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි / පූර්ණ සෞඛ්‍යයි / සාමාජීය සෞඛ්‍යයි)

- **ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහනෙහි යොදන්න.**

(16) අන් අයගේ හැඟීම් අවබෝධ කර ගනිමින් අවස්ථානුකූලව උපකාර කිරීම අනුවේදනය නම් වේ. ( )

(17) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විදුමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩිකාවන් විසින් විදුම් කණුව සෙලවීම වරදක් නොවේ. ( )

(18) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු, තමාගේ දෛනික කටයුතු අපහසුවකින් තොරව ඉටු කර ගැනීම සඳහා සිරුර නිවැරදිව හැසිරවීමයි. ( )

(19) වාර දෙකක දී දත් ඇතිවීම විෂම දන්තීය නම් වේ. ( )

(20) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසිකිරීමක් යනු, පැති රේඛාවෙන් පන්දුව පිටතට යාමෙන් පසු තරගයක් නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයයි. ( )

(ල. $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

- **පළමු වන ප්‍රශ්නය ඇතුළු ව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.**

(1) 2019 වර්ෂයේ ධර්මාශෝක විද්‍යාලයේ වාර්ෂික ක්‍රීඩා දින වැඩසටහනට සමගාමීව එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් සහ සහාය දිවීමේ සැණකෙලියක් පැවැතිවිණි. එළිමහනේ සකස් කරන ලද කූඩාරම්වල නිවාස මට්ටමෙන් දරුවන් එක් රැස් වී සිටියහ. ක්‍රීඩා නීති රීති, ආචාර ධර්ම, බෝවන හා බෝනොවන රෝග පිළිබඳව දේශනයක් උදෑසන කාලයේ පැවැත්විණි. දිවා ආහාරයෙන් පසුව එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් ප්‍රායෝගිකව සිදු කළ අතර සහාය දිවීමේ තරඟ කාගේත් සිත් ගත් ඉසව්වක් විය. රාත්‍රී ගිනිමැල සංදර්ශනයෙන් පසුව වැඩසටහන නිමා විය.

(i) දේශනයේ දී දැනුවත් වූ කරුණු අනුව ක්‍රීඩා නීති රීති යනු කුමක් ද? (ල. 02)

(ii) ක්‍රීඩා නීති රීති කඩ කිරීම නිසා සිදුවන අයහපත් ප්‍රතිඵල 2 ක් ලියන්න (ල. 02)

(iii) සහාය දිවීමේ සැණකෙළියේ දී පවත්වන ලද සහාය දිවීමේ තරඟ ඉසව් 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(iv) කූඩාරම් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි ගැට හෝ බැම් වර්ග 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(v) ගිනිමැල සංදර්ශන සඳහා සකස් කරගත හැකි ගිනිමැල වර්ග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(vi) එළිමහනේ ආහාර පිසීමට යොදා ගන්නා ලිප් වර්ග 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

(vii) බෝවන රෝග ව්‍යාප්ත වන ක්‍රම 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(viii) බෝ නොවන රෝග සඳහා උදාහරණ 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ix) මදුරුවන් බෝවීම වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(x) ගිනිමැල සංදර්ශනයක් පැවැත්වීමෙන් දරුවන්ට ලැබෙන සාමාජීය කුසලතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(2) ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී හමුවන අභියෝග තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට අපට සිදුවේ.

(i) වර්තමානයේ බහුලව දැකිය හැකි අභියෝග 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(ii) ක්ෂණික ආහාර සඳහා උදාහරණයක් සඳහන් කර ඒවා භාවිතයෙන් සිරුරට සිදුවන හානි 2 ක් ලියන්න. (ල. 3)

(iii) ජල ගැලීම් වළක්වා ගැනීමට සිදු කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)

(3) සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කිරීමට ප්‍රධාන හේතු මිනිසාගේ නොසැලකිලිමත් ක්‍රියා කලාප හා ස්වාභාවික සංසිද්ධීන් ය. මෙම ගැටලුව අවම කර ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සවිමත් කළ යුතු ය.

(i) සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ඇති බාධා 4 ක් ලියන්න. (ල. 4)

(ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයෙන් සමාජයට අත්වන වාසි 4 ක් ලියන්න. (ල. 4)

(iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග 2 ක් නම් කරන්න (ල. 2)

(4) ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවස්ථාවල දී පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ.

(i) ආහාර වලින් සිදු කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් කීය ද? ඒවා මොනවා ද? (ල. 4)

(ii) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ 4 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)

(iii) උදෑසන ආහාර වේල මඟ හැරීම හා ස්වාභාවික නොවන ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඇතිවන තත්ත්ව 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

(5) පවුල් ඒකකයක් තුළ සමාජීය හා ආර්ථික වශයෙන් එකිනෙකාට පැවරෙන්නා වූ විශේෂ කාර්ය භාරය හොඳින් තේරුම්ගෙන ස්වාමියා හා භාර්යාව අතරත්, දෙමාපියන් හා දරුවන් අතරත් යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගත යුතුයි.

(i) දරුවන් හදා වඩා ගැනීම සම්බන්ධ දෙමාපිය වගකීම් 4 ක් ලියන්න (ල. 4)

(ii) ගැබිනි මවකට තම සැමියාගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් 4 ක් ලියන්න. (ල. 4)

(iii) විවාහයකින් තොරව වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යාවල යෙදීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ව 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

(6) ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ දී මලල ක්‍රීඩා සඳහා සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි වේ.

(i) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ පැනීම් ඉසව් අයත්වන කාණ්ඩ 2 නම් කරන්න. (ල. 2)

(ii) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 2)

(iii) උස පැනීමට අදාල නීති රීති 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

(iv) යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල යන ඕනෑම එක් ඉසව්වක් පුහුණුවීම සඳහා කල හැකි මූලික ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න.. (රූප සටහන් ඇඳ වුව ද පෙන්විය හැක) (ල. 4)

(7) (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දූල වෙතට යොමු කරන පන්දුව වලක්වාලීමට භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද? (ල. 2)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් රැකීම කළ හැකි ආකාර 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

(iv) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව වැලැක්වීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් ලියන්න. (ල. 4)

Answer

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 9 ශ්‍රේණිය - 2019

Third Term Test - Grade 9 - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

(1)	(ii)	(6)	(iii)	(11)	පිළිකා	(11)	✓
(2)	(iii)	(7)	(iv)	(12)	ප්‍රජනක පද්ධතිය	(12)	✗
(3)	(i)	(8)	(iii)	(13)	3200	(13)	✓
(4)	(ii)	(9)	(iv)	(14)	ජව ඉරියව්ව	(14)	✗
(5)	(iv)	(10)	(i)	(15)	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය	(15)	✓

(ල. $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

(1) (i) ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීතිරීති වේ. (ල. 2)

(ii) තරගයෙන් ඉවත්වීම, ක්‍රීඩා තහනම් ඇතිවීම, අවඥාවට ලක්වීම, නොසලකා හැරීම, දෝෂ දර්ශන එල්ලවීම, දඩ ගෙවීමට සිදුවීම ආදී අදාල පිළිතුරු (ල. 2)

(iii) මී 50×4, මී 100×4, මී 200×4 මී 400×4, මෙඩ්ලි සහාය දිවීම (ල. 2)

(iv) පිරිමි ගැටය, රුවල් ගැටය, නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය, හතරැස් බැම්ම, කතුරු බැම්ම. (ල. 2)

(v) පිරමීඩාකාර, A හැඩය / ත්‍රිකෝණාකාර, හතරැස් / සෘජුකෝණාස්‍රාකාර පරාවර්තන ගිනිමැලය (ල. 2)

(vi) ගල්තුනේ ලිප (කරත්තකරුවාගේ ලිප), අගල් ලිප (කානු ලිප), ටින් පෝරණුව, ඒකක ලිප, කරු දෙකේ ලිප, පැතලි ගල් උඳුන (ල. 2)

(vii) වාතය, ජලය, ආහාර, සතුන්, ස්පර්ශය, අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා (ල. 2)

(viii) දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා, හෘද රෝග...... ආදී (ල. 2)

(ix) මදුරුවන් බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා අදාල පිළතුර............. (ල. 2)

(x) එකමුතුකම, සහයෝගය, නායකත්වයට ගරු කිරීම.... ආදී ගැලපෙන පිළිතුරු වලට (ල. 2)

(ල. $2 \times 10 = 20$)

(2) (i) ආහාර, රෝග, කාලගුණය, ආපදා, සංස්කෘතිය, නව තාක්ෂණය, ගැටුම් ආදී...... (ල. 4)

(ii) බැදපු අල පෙති, සීනි සහිත අතුරු පස, ටොෆී, පැනි බීම ... ආදී
අධික ස්ථුලතාවය, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා, ශරීරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම (ල. 3)

(iii) ජල මාර්ග අවහිර නොකිරීම, පහත්බිම් ගොඩ කිරීම නොකිරීම,
ජලය බැසයාමට වැඩපිළිවෙලවල් සකස් කිරීම
සැලසුම් සහගත නගර නිර්මාණය කිරීම,
භූගත ජලවහන පද්ධති නිර්මාණය .... ආදී (ල. 3)

(3) (i) වායු දූෂණය, ජල දූෂණය, භූමි දූෂණය, ශබ්ද දූෂණය, බෝවන රෝග මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි, අනතුරු, අපචාර හා අපයෝජන, හිංසනය (ල. 4)

(ii) ආකර්ශනීය පරිසරයක් ගොඩ නැගීම, ගැටුම් අවම වීම, බෝවන රෝග අවම වීම, සෞඛ්‍ය සඳහා වැයවන වියදම අඩුවීම, සතුටින් ජීවත් වියහැකි පරිසරයක් ඇතිවීම. සමාජ සබඳතා පුළුල් වීම, ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ යාම (ල. 4)

(iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
සෞඛ්‍ය පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය
සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
ප්‍රජා දායකත්වය
සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය (ල. 2)

(4) (i) 3 යි. ශක්තිය ලබා දීම
වර්ධනය හා ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව
ආරක්ෂාව සැපයීම (ල. 4)

(ii) ගර්භනී මව්වරුන්, කිරිදෙන මව්වරු, ක්‍රීඩකයින්, රෝගීන්, කය වෙහෙසා වැඩ කරන අය, ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය. (ල. 4)

(iii) කැලරි අධික ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නිසා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම සීමා වේ. එම නිසා පෝෂණ ඌණතා රෝග ඇතිවේ. තරබාරුව, ස්ථූලතාවය, බෝනොවන රෝග ඇතිවීම..... ආදී ගැලපෙන පිළිතුරු (ල. 2)

(5) (i) ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා දීම, සැම විටම ආදරය දක්වීම, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට හා නිර්මාණශීලිත්වයට අවස්ථා උදාකර දීම, දිනපතා සෙල්ලම් කිරීම සහ විනෝදාස්වාදයට කාලයක් ලබා දීම, අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීම, පාසල් අධ්‍යාපනයට උදව් කිරීම, සහනදායී නිවෙස් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට වගබලා ගැනීම ආදී.... ගැලපෙන පිළිතුරු (ල. 4)

(ii) බිරියට ආදරය සෙනෙහස ආරක්ෂාව ලබා දීම, අවශ්‍ය ආහාර පාන ලබාදීම, වෛද්‍ය සායන වෙත බිරිඳ රැගෙන යාම, ගැබිනි මවට සුදුසු ලෙස නිවෙස හා අවට පරිසරය සකස් කිරීම, ගැබිනි මව සතුටින් තැබීම, ආගමික කටයුතුවලට යොමු කිරීම, දුම්පානයෙන් මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම............. ආදී (ල. 4)

(iii) අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම, අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම, මානසික තත්ත්වය බිඳ වැටීම,
ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු වීම, පවුල තුළ සම්බන්ධතා පළුදු වීම,
අනාගත අපේක්ෂා බිඳ වැටීම.....ආදී ගැලපෙන පිළිතුරු (ල. 2)

(6) (i) සිරස් පැනීම්, තිරස් පැනීම් (ල. 2)

(ii) පාවෙන ක්‍රමය, එල්ලීමේ ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය (ල. 2)

(iii) පිට පිට ම අසාර්ථක වාර 3 කින් පසු අදාළ තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් වීම....
නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙන් වීම
පැනීමේදී තරගකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මතින් ඉවත් වීම, අසාර්ථක පැනීමකි.
හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර පතිතවීමේ භූමිය ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක පැනීමකි. (ල. 2)

(iv) විකල්ප උපකරණ ගෙන විසිකිරීම
උපකරණ එක තැන සිට විසිකිරීම, කැරකැවී විසිකිරීම
ආරම්භයේ දී සැහැල්ලු උපකරණ විසිකිරීම
පසුව අදාල උපකරණ විසිකිරීම (ල. 4)

(7) (i) දූල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය (ල. 2)

(ii) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම. (ල. 2)

(iii) ක්‍රීඩිකාව ඉදිරියෙන් සිට රැකීම.
ක්‍රීඩිකාව පිටුපසින් සිට රැකීම.
ක්‍රීඩිකාවට මුහුණට මුහුණ සිට රැකීම.
ක්‍රීඩිකාව පැත්තෙන් සිට රැකීම. (ල. 2)

(iv) වැළැක්වීමේදී දූල ස්පර්ශ වීම.
පසුපෙළ ක්‍රීඩයින් විසින් පන්දුව වැළැක්වීම සිදු කිරීම.
විරුද්ධ පිළෙහි ඇති පන්දුව වළක්වා ගැනීම.
ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාව විසින් පන්දුව වැළැක්වීම. (ල. 4)