





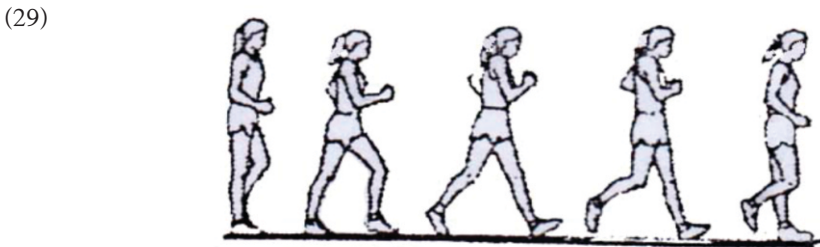


- (25) තරග ඇවිදීමේදී එයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙකු හට තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදුවන්නේ,
1. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු විසින් රතු කාඩ්පතක් සහ කහ කාඩ්පතක් එකම තරග කරුවෙකුට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇති අවස්ථාවක.
  2. විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු විසින් රතු කාඩ්පත් තුනක් එකම තරගකරුවෙකුට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇති අවස්ථාවක.
  3. විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු විසින් රතු කාඩ්පත් 02 ක් හා එක් කහ කාඩ්පතක් එකම තරගකරුවෙකුට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරුවෙත යවා ඇති අවස්ථාවක.
  4. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු විසින් කහ කාඩ්පත් 02 ක් එකම තරගකරුවකුට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරුවෙත යවා ඇති අවස්ථාවක.

- (26) මැරතක් ධාවන තරගයක ක්‍රීඩකයකු විසින් ධාවන කළ යුතු සම්පූර්ණ දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,
1. 42.195KM                      2. 42.197Km                      3. 42.395Km                      4. 43.195KM

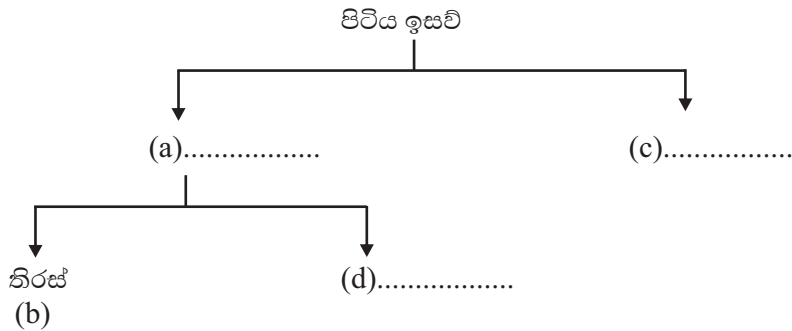
- (27) ශ්‍රී ලංකාවට මලල ක්‍රීඩාව හඳුන්වාදෙන ලද්දේ,
1. බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් විසිනි.
  2. චීන ජාතිකයින් විසිනි.
  3. ඉන්දියානු ජාතිකයින් විසිනි.
  4. ජපන් ජාතිකයන් විසිනි.

- (28) සහභාගී වන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රයාම තරග ප්‍රධාන කොටස්
1. 2 කි.                                      2. 3කි.                                      3. 4කි.                                      4. 5 කි.



- ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,
1. ඇවිදීමේ අවස්ථාවය.
  2. ධාරවන තරගයක අවස්ථාවයි.
  3. නිවැරදි තරග ඇවිදීමක අවස්ථාවය.
  4. නිවැරදි ධාවන තරග අවස්ථාවය.

\* ප්‍රශ්න අංක 30 සිට 32 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත සටහන උපයෝගී කරගන්න.



- (30) මෙම සටහනට අනුව a අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ,
1. සිරස්
  2. ජවන
  3. දූමිම
  4. පැනීම
- (31) මාලා දුර පැනීමට සුදානම් විය. එසේ නම් ඇගේ ඉසව්වට අයත් කාණ්ඩයේ අක්ෂරය වන්නේ,
1. a
  2. b
  3. c
  4. d
- (32) අර්ථ c හා d අක්ෂර වලින් දැක්වෙන කාණ්ඩ වල ඉසව් සඳහා වඩාත් දක්ෂතා දක්වන සිසුවෙකි. එසේ නම් ඔහුට සහභාගී විය හැකි ඉසව් වන්නේ,
1. හෙල්ල විසිකිරීම හා රිටි පැනීමය.
  2. කවපෙන්න විසිකිරීම හා කුම්පිමය.
  3. උස පැනීම හා දුර පැනීමයි.
  4. දුර පැනීම හා යගුලිය දූමිමය.

- (33) පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය රදා පවතින සාධක වනුයේ,  
 1. පුද්ගල වයස.                      2. ස්ත්‍රී පුරුෂ බව.                      3. ජීවිත අවශ්‍යතා.                      4. ඉහත සියල්ල.
- (34) ආශාගේ නංගිගේ වයස මාස 03 කි. ඇගේ වයසේ පසුවන දරුවෙකුට අවශ්‍ය ආහාර කාණ්ඩය /කාණ්ඩ වන්නේ,  
 1. මව්කිරිය.                      2. මව්කිරි හා ඝන ආහාරය.                      3. මව්කිරි හා පිරිකිරිය.                      4. පිරිකිරිය.
- (35) වැඩි වශයෙන් තන්තුමය ආහාර ලබාගත යුතුවන්නේ,  
 1. ලදුරුවන් ය.                      2. ළමයින් ය.                      3. ක්‍රීඩකයන් ය.                      4. දියවැඩියා රෝගීන් ය.
- (36) පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර කාණ්ඩය තෝරාගන්න.  
 1. නූඩල්ස්,කිතුල්තලය,රෝල්ස්                      2. කට්ලට්, රොට්, කොත්තු  
 3. මුංකිරිබත්,මණිපිට්ටු,කලවම් පලා මැල්ලුම                      4. රෝල්ස්,ඉදි ආප්ප, පොළොස් ඇඹුල
- (37) අභ්‍යන්තර අනතුරු වලදී ප්‍රමුඛව භාවිතාවන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයකි.  
 1. උණු අළු පොට්ටනියෙන් නැවීම.                      2. බාම් ආලේපකර මසාජ් කිරීම.  
 3. PRICES ප්‍රතිකාරය.                      4. ABCDE ප්‍රතිකාරය.
- (38) සර්ප දෂ්ඨනයකදී නොකළ යුතු ක්‍රියාවන් වන්නේ,  
 1. දෂ්ට කළ ස්ථානයට ඉහළින් තිරිංගයක් යෙදීම.                      2. සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් සේදීම.  
 3. මුදු වළලු ආදිය ගලවා ඉවත් කිරීම.                      4. රෝගියා සන්සුන් කර බිය අඩු කිරීම.
- (39) \* ශක්තිමත් ගොඩනැගිල්ලක් අවට තිබෙනම් එහි ඉහළ මාලයකට යාම.  
 \* රථයක් තුළ සිටි නම් වනා ඉවත් වී ආරක්ෂිත ස්ථානයක් කරා යාම.  
 \* සත්ව හැසිරීම් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- ඉහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුත්තේ කුමන ආපදාවකින් ආරක්ෂාවීම සඳහාද?  
 1. නායයාම්.                      2. භූමිකම්පා.                      3. සුළි සුළං.                      4. සුනාම්.
- (40) ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් කටයුතු අතර තුරදී අමල්ගේ මිතුරා අබාධයකට ලක්විය. අමල් වහා ඔහුට අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට ඉදිරිපත්විය. අමල් තුළින් දිස්වන ගුණාංගය වන්නේ,  
 1. අනුකම්පාවයි.                      2. අනුවේදනයයි.                      3. කරුණාවයි.                      4. අනුකරණයයි.





I කොටස

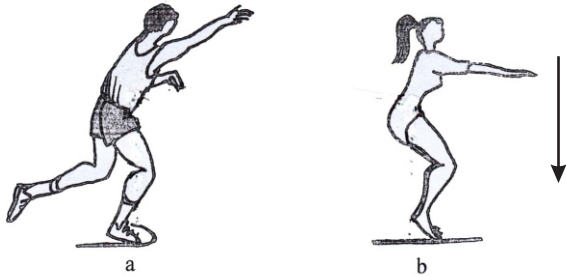
(02) මාතෘ හා ළමා සායනයක පැවති දේශනයක දී වෛද්‍යවරයා විසින් පැමිණ සිටින මව්වරුන් හට පහත උපදෙස් ලබාදෙන ලදී.

- \* සැමවිටම දරුවාට දැනෙන ලෙස කථා කරන්න.
- \* වර්ණවත් පින්තූර හා වර්ණවත් සෙල්ලම් බඩු ලබා දෙන්න.
- \* මිහිරි ශබ්ද ඇසීමට සලස්වන්න.

- (i) වෛද්‍යවරයා මෙම උපදෙස් ලබාදී ඇත්තේ ළමා විශේෂ කිහිපයක අවධියක පසුවන දරුවන් ඉලක්ක කරගෙනද? එම අවධියේ වයස් පරාසය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ අවධියේ පසුවන්නෙකුගේ කායික අවශ්‍යතා 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) දේශනය අතුරුදැන් රැකියාවක නියුතු මවක් පැවසුවේ ඇය තම දරුවාට මව්කිරි ලබාදීම වෙනුවට පිටිකිරි ලබාදෙන බවයි. මේ පිළිබඳ ඔබේ මතය මව්කිරි ලබාදීමේ වැදගත්කම ඔස්සේ කරුණු 3කින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05)

(03) එදිනෙදා ජීවිතයේදී දෛනික කාර්යයන් සිදුකිරීමට විවිධ වූ ඉරියව් අනුමගමනය කිරීමට අපට සිදුවේ. මෙම ඉරියව් නිවැරදිව හා කාර්යක්ෂමව සිදුකිරීම සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

- (i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද? (ලකුණු 02)
- (ii) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමේ වාසි 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) විවිධ වූ ශාරීරික ඉරියව් වලදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධක 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv)



මෙම රූපසටහනින් පෙන්වුම් කරන ක්‍රීඩකයින්ගේ සමබරතාව පවත්වාගන්නා ආකාරය ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මයට අනුව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝගවලදී ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

- (i) උදැසන පාසල් ගේට්ටුව අසලදී ඔබට හමුවන වැඩිහිටි ශිෂ්‍යයෙකු ඔහු අත ඇති කුඩා පෙති විශේෂයක් පාසල තුළ සිටින ඔහුගේ මිතුරෙකු හට රහසින් ලබා දෙන මෙන් ඉල්ලා සිටියි.
- (ii) ඇඳ හැලුණු මහ වැසි සමග ඔබේ නිවස ආසන්නයේ ඇති කන්ද පාමුලින් බොර පැහැති වතුර පහරක් මතුවන බව ඔබ දකියි.
- (iii) අසල්වැසි නිවසේ ඩෙංගු රෝගියෙකු සිටින බව ඔබට අසන්නට ලැබේ.
- (iv) ඔබේ නිවසට ආහාර ලබාගන්නා ආපන ශාලාවක ආහාර පිසීමේදී කෘතීම රසකාරක භාවිතා කරයි.
- (v) තම නිවසේ ගැටළුකාරී තත්ත්ව නිසා ඔබේ මිතුරා නිතර නිතර කල්පනාවෙන් පසුවෙයි.

II කොටස

(05) ඇවිදීම හා දිවීම ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව ද පැනීමේ ඉසව් ඉලිපිමේ ස්වාභාවය අනුව ද විසිකිරීමේ ඉසව් සිදුකරනු ලබන ආකාරය අනුව ද මලල ක්‍රීඩාවට අයත් සියළුම ඉසව් වර්ගීකරණයට ලක්කර ඇත.

- (I) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බෙදා වෙන්කර ඇති ප්‍රධාන ආකාර 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා සංගමයට අනුව හඳුන්වා දී ඇති ජවන තරග වර්ගීකරණයක් පහත දක්වා ඇත. හිස් තැනට සුදුසු අන්දමට ලියන්න.

ජවන තරග	අදාල ඉසව්
කෙටි දුර වේග ධාවන	මි.100, මි200, මි100 කඩුලු ,මි.110 කඩුළු , මි100 x 4 , මි 200 x 4
(a).....	මි.400, මි400 කඩුලු , මි.400 x 4
කෙටි මැදි දුර ධාවන	(b).....
මැදි දුර ධාවන	©.....
(d).....	මි.3000 , මි. 5000 , ස්ටීපල්වෙස්
(e).....	මි. 10000

(ලකුණු 05)

(iii)



(අ) මෙම කහ පැහැති පුවරුව භාවිතා කරන්නේ මලල ක්‍රීඩාවේ කිනම් තරග ඉසව්ව සඳහාද?

(ලකුණු 01)

(ආ) මෙම පුවරුවෙන් ප්‍රකාශ වන නීතිය සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(06) පසුගියදා පුවත්පතක පල වූ ප්‍රවෘත්තියක කොටසක් පහත දැක්වේ.  
ධාවනය වෙමින් තිබූ දුම්රියක පාපුවරුවේ ගමන් කරමින් සිටි පාසල් සිසුන් හතරදෙනෙකු නතර කර තිබූ ලොරි රථයක ගැටී මරණයට පත්විය.

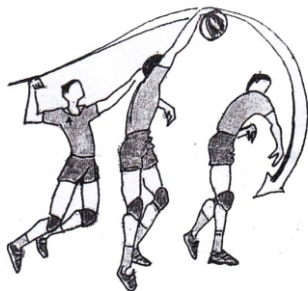
- (i) සිද්ධියේ සඳහන් අනතුරට අමතරව ඔබට එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන ප්‍රධාන අනතුරු වර්ග 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් අනතුර හා අනෙකුත් අනතුරු සිදුවීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) මාර්ග අනතුරු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට ක්‍රියා කල හැකි ආකාරය දැක්වීමට කරුණු 4 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 04)

(07) A,B,C ප්‍රශ්න වලින් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) නිවාසන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ 16 න් පහළ බාලක අවසන් තරගයේ කාසියේ වාසිය දිනාගත්තේ ගැමුණු නිවාසය විසිනි. තියුණු තරගයකින් පසු තරග වට 3:2 ලෙස තරගයේ ජය තිස්ස නිවාසය විසින් හිමි කර ගන්නා ලදී.

(I) වොලිබෝල් තරගයකදී කාසිය වාසිය ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායමේ නායකයා හට තෝරා ගත හැකි ප්‍රධාන තේරීම් 2 ලියන්න. (ලකුණු 02)

(ii) පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ශිල්පීය දක්ෂතාවය කුමක්ද?



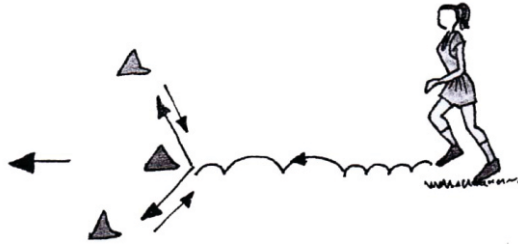
(ලකුණු 01)



- (iii) ඉහත සඳහන් කළ ශිල්පීය දක්ෂතාවය හැරුණු විට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රගුණ කළ යුතු වෙනත් දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) ඉහත (ii) හි සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ඔබ නිවාසයේ වයස අවු: 14 න් පහළ ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු හට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(B) නිවාසන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ වයස අවු: 16 න් පහළ බාලිකා නෙට්බෝල් තරගයේ අවසාන වට සඳහා තේරී පත්වූයේ මහවැලි නිවාසය හා කැලණි නිවාසය යි.

- (i) නෙට්බෝල් තරගයකදී කාසියේ වාසිය ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායමේ නායිකාව හට තෝරා ගත හැකි ප්‍රධාන තේරීම් 02 ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ශිල්පීය දක්ෂතාවය කුමක්ද?



(ලකුණු 01)

- (iii) ඉහත සඳහන් කළ දක්ෂතාවය හැරුණු විට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රගුණ කළ යුතු වෙනත් දක්ෂතා 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) ඉහත (ii) හි සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ඔබ නිවාසයේ වයස අවු:14 න් පහළ ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු හට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(C) ඔබ පාසලේ පැවති සුහද පාපන්දු තරගාවලින් පළමු වටයේ තරගය සඳහා ඉදිරිපත් වූයේ අසල්වැසි පාසල් දෙකකි.

- (i) පාපන්දු තරගාවලියකදී කාසිය වාසිය ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායම් නායකයා හට තෝරා ගත හැකි ප්‍රධාන තේරීම් 02 ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ශිල්පීය දක්ෂතාවය කුමක්ද?



(ලකුණු 01)

- (iii) ඉහත සඳහන් කළ දක්ෂතාවය හැරුණු විට පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රගුණකළ යුතු වෙනත් දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) ඉහත (ii) හි සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ඔබ නිවාසයේ ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

පළමුවාර පරීක්ෂණය 2018  
10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය පිළිතුරු පත්‍රය

01.	1	11.	2	21.	3	31.	2
02.	3	12.	3	22.	1	32.	1
03.	3	13.	4	23.	3	33.	4
04.	4	14.	1	24.	2	34.	2
05.	4	15.	3	25.	2	35.	4
06.	2	16.	2	26.	1	36.	3
07.	2	17.	2	27.	1	37.	3
08.	4	18.	3	28.	2	38.	1
09.	1	19.	2	29.	3	39.	4
10.	3	20.	1	30.	4	40.	2

01. i. පසු ළමා විය. (උ. 2)  
 ii. හැඩීම, කේන්ති ගැනීම, කුරුටු ගැම, මුරණ්ඩුබව, කියනදේට විරුද්ධ දේ කිරීම. (උ. 2)  
 iii. නෙට්බෝල්, පාපන්දු, හොකි, රගර්, ක්‍රිකට්, එල්ලේ (උ.2)  
 iv. දිග මීටර 18 , පළල මීටර 09 (උ.2)  
 v. නින්ද හා විවේකය, ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම, සරල දිවි පැවැත්ම, මන්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටිවලින් තොරවීම, ආතතියෙන් වැළකීම, සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම. (උ.2)  
 vi. බර (kg)  
 උස<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>) (උ.2)  
 vii. ඉනවට ප්‍රමාණය. (උ.2)  
 viii. කොළ පාට.  
 ක්‍රියාශීලීබවෙන් අඩුය. නිතර නිතර ඇණුම් හරියි, කම්මැලිය, අවධානය අඩුය, ඉක්මණින් බෝවන රෝගවලට ගොදුරුවේ, මතක ශක්තිය අඩුය, වයසට සරිලන උස හා බර නැත. (උ.1)  
 ix. හෘදයාබාධ, පිළිකා, අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, ආසාතය..... (උ.2)  
 x. ගැස්ට්‍රයිටිස් (ආම්ලිකතාවය)
02. i. ළදරු අවධිය (මාස 1 - 12) (උ. 2)  
 ii. පෝෂණය, වර්ධනය, ආරක්ෂාව. (උ. 3)  
 iii. \* දරුවාට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය මව්කිරි වල අඩංගු වීම.  
 \* පිරිසිදු බව හා අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයේ පැවතීම. \* දරුවා හා මව අතර බැඳීම වර්ධනය වීම.  
 \* දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීම. \* දරුවාගේ බුද්ධි වර්ධනය. (උ. 5)
03. i. නිශ්චල අවස්ථාවේ හෝ වංචල අවස්ථාවේ දී අස්ථි සහ පේශි වලට අවම විඩාවක් දැනෙන පරිදි ශරීරාංග නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම.  
 ii. \* සිරුරට වැඩි පහසුවක් දැනීම. \* සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම.  
 \* විවිධ කාර්යන් වලට එලදායී හා කාර්යක්ෂම ලෙස සිරුර යොදා ගත හැකි වීම.  
 \* උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට හැකිවීම. \* වේදනා අවම වීම.  
 \* ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම ශක්තිය හා ආත්මභීතිය වර්ධනය වීම.  
 iii. \* ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍ර පිහිටීම.  
 \* ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළවේ සිට ඇති උස අවම වීම.  
 \* ආධාරක පතුල විශාල වීම.  
 \* ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දෙසට වලනය කිරීම.  
 \* බාහිර බලයන් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම. (උ. 02)
- iv. A - ශරීර ඉදිරියට හා පහළට නැඹුරු කිරීම මගින් තම ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගනී.  
 B - තම ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙනයාම මගින් සමබරතාවය රැකගනී. (උ.3)

- (05) i ජවන හා පිටිය.  
මාර්ග ධාවන.  
තරග ඇවිදීම.  
රට හරහා දිවීම.  
කඳු දිවීම. (ඌ.2)
- ii (a) දිගු දුර වේග ධාවන (b) මි.800 (c) මි.1500  
(d) දිගු මැදි දුර ධාවන (e) දිගු දුර ධාවන. (ඌ.5)
- iii (අ) තරග ඇවිදීම. (ආ) පොළව හා සම්බන්ධය නැතිවීම. (ඌ.2)
- (06) I ගේ දොර අනතුරු,ස්වාභාවික ආපදා, සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු, වෘත්තීමය අනතුරු, ලිංගික අතවර හා අපයෝජනය. කරුණු 1 x 3 (ඌ.3)
- ii \* අනවබෝධය \* රථයේ දෝෂ \* නොසැලකිල්ල. \* නීති රීති නොපිළිපැදීම.  
\* මත් වතුර , මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය. \* අනාරක්ෂිත පරිසරය.  
\* රියදුරන්ගෙන් සිදුවන පදිකයින්ගෙන් සිදුවන වැරදි. කරුණු 1 x 3 (ඌ.3)
- iii \* මහා මාර්ග නීති රීති පිළිපැදීම. \* පදිකයන් සඳහා වන ආරක්ෂක උපදෙස් පිළිපැදීම.  
\* මහා මාර්ග ක්‍රීඩා සහ වෙනත් කටයුතු සඳහා භාවිතා නොකිරීම.  
\* මාර්ගය භාවිත කරන්නන් මත්වතුර හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොර වීම.  
ආදී සුදුසු පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. කරුණු 1 x 4=(ඌ.4)
- (07) A i පිරිනැමීම හෝ ලබාගැනීම.  
ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත. (කරුණු එකකට ලකුණු 01 බැගින්) (ඌ.2)
- ii ප්‍රහාරය. (ඌ.1)
- iii \* පිරිනැමීම. \* පිරිනැමීම ලබාගැනීම. \* පන්දුව එසවීම.  
\* ප්‍රහාරය වැළකවීම. \* පිටිය රැකීම. (ඌ.3)
- iv \* තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහර දීම.  
\* නුහුරු අත්ලමත තබාගත් පන්දුව අත් හරිමින් හුරු අතින් පහර දීම.  
\* දැකින් උඩ දමන පන්දුවට එක තැන සිට පහර දීම.  
\* නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ඌ.4)
- B i මැද යැවුම ලබාගැනීම.  
ගෝල් පෙදෙස ලබාගැනීම. (ඌ.2)
- ii පාද හුරුව. (ඌ.1)
- iii පන්දු පාලනය, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම,විදීම. (ඌ.3)
- iv අක්වක් ක්‍රමයට බාධක මැද දිවීම.  
පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම.  
පිටුපස හා ඉදිරිපසට දිවීම.  
පියවර තබන වේගය වෙනස් කරමින් දිවීම.  
දිශා මාරු කරමින් දිවීම. නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. කරුණු 2 x 2=(ඌ.4)
- C I ගෝල්පෙදෙස ලබාගැනීම. (ඌ.2)
- ii පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම. (ඌ.1)
- iii \* පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම. \* පන්දුව නැවැත්වීම. \* පන්දුවට හිසින් පහරදීම.  
\* පන්දුව තුලට විසිකිරීම. \* ගෝල් රැකීම. \* දූල් රැකීම. (ඌ.3)
- iv සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් පැහැදිලි කිරීම සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ඌ.4)