

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடமாகாணம்

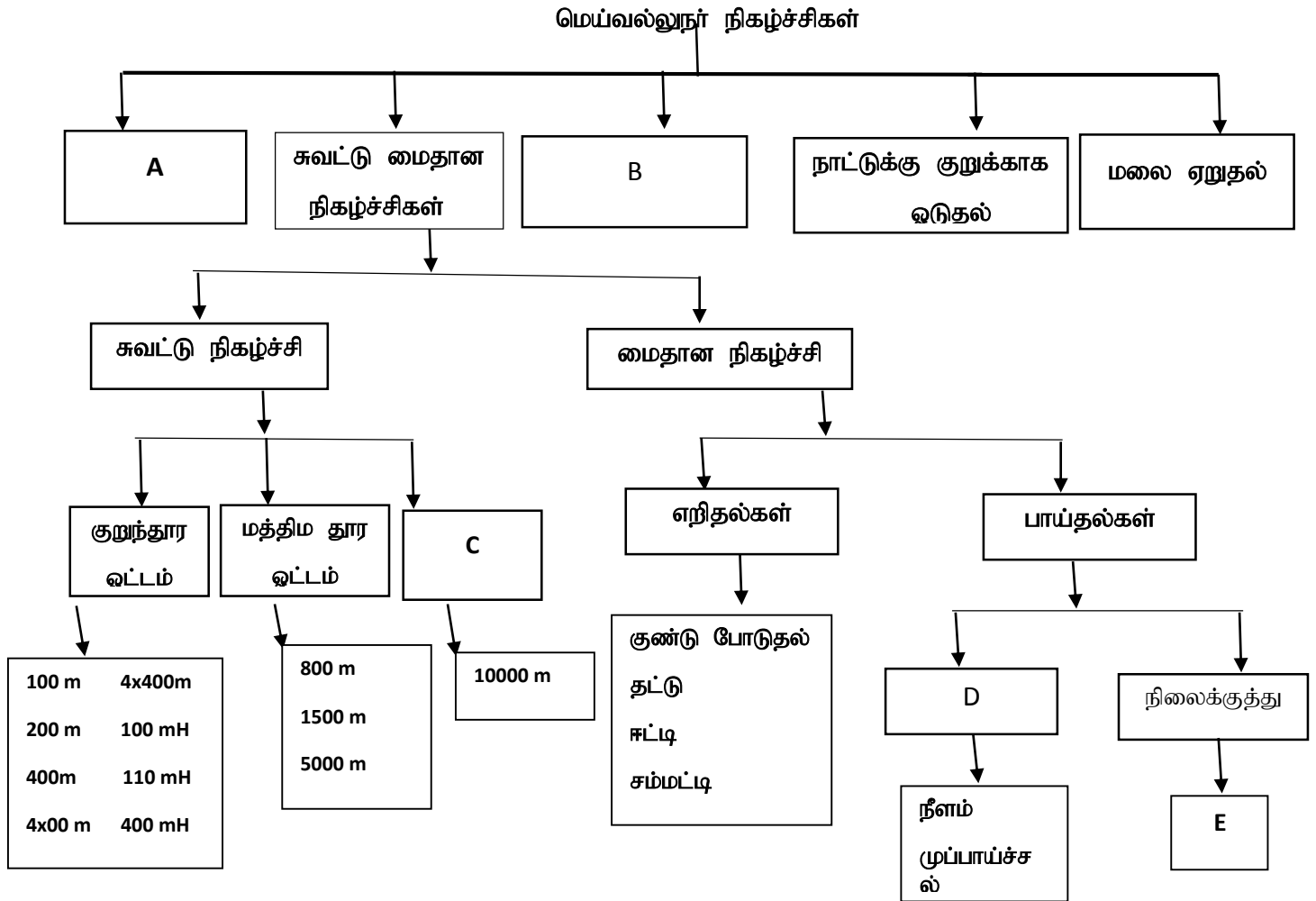
அலகுப் பரீட்சை 2

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 11

நேரம் :1.30 மணி

- பின்வரும் தரவுகளைக் கொண்டு 1 – 5 ம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.



1. A என்ற எழுத்தில் வரும் நிகழ்ச்சி என்ன ?

1. ஜிம்னாஸ்டிக் 2. போட்டி நடை 3. தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள் 4. சையிக்கிள் ஓட்டம்

2. B என்ற எழுத்தில் வரும் நிகழ்ச்சி என்ன ?

1. ஜிம்னாஸ்டிக் 2. வீதி ஓட்டம் 3. தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள் 4. சையிக்கிள் ஓட்டம்

3. C என்ற எழுத்தில் வரும் நிகழ்ச்சி என்ன ?

1. நீண்ட தூர ஓட்டம் 2. குறுகிய மத்திம தூர ஓட்டம்
3. நீண்ட மத்திம தூர ஓட்டம் 4. வீதி ஓட்டம்

4. D என்ற எழுத்தில் வரும் நிகழ்ச்சி என்ன ?

1. உயரம் பாய்தல் 2. கோலூன்றிப் பாய்தல் 3. கிடைப்பாய்ச்சல் 4. தட்டெறிதல்

5. E என்ற எழுத்தில் வரும் நிகழ்ச்சி என்ன ?

1. கோலூன்றிப் பாய்தல் 2. தடைதாண்டுதல் 3. முப்பாய்ச்சல் 4. லீப் பாய்ச்சல்

6. வீதி ஓட்டத்தின் நியமத் தூரம் யாது ?

1. 41.760km 2. 40.332km 3. 45.987km 4. 42.195km

7. பின்வருவனவற்றில் குறுந்தார ஓட்டங்கள் எவை ?

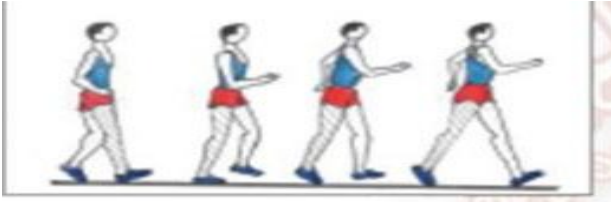
1. 800 m 2. 1500 m 3. 5000 m 4. 200 m

8. தரப்பட்ட உருவில் காட்டப்படுவது

- (1) முன்னால் வளைவு
(2) நடைபோட்டி விதி ஒன்று
(3) ஓட்டப் போட்டிக்கு முதலில் காட்டப்படும் குறியீடு
(4) நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் குறியீடு



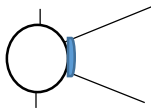
9.



மேலே உள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது

- (1) உயரம் பாய்தல் அணுகல் ஓட்டம் (2) போட்டி நடை
(3) ஓட்ட அப்பியாச சமநிலை நிலை (4) நீளம் பாய்தல் அணுகல் ஓட்டம்

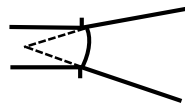
- கீழ் தரப்படும் விளையாட்டு மைதானங்களின் உதவியுடன் 10 - 13 வரை வினாக்களுக்கு விடை தருக.



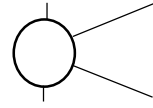
P



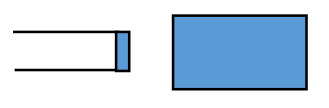
Q



R



S



T

10. நீளம் பாயும் ரவி செல்ல வேண்டிய மைதானம்

- (1) P (2) R (3) Q (4) T

11. சுரேஸ் உயரம் பாய்தல் மற்றும் ஈட்டி எறிதலுக்கு பயன்படுத்த வேண்டிய மைதானம்.

- (1) P, T (2) S, R (3) Q, R (4) Q, T

12. பரிதி வட்டம் எறிதலுக்கு காதர் செல்ல வேண்டிய மைதானம்

- (1) P (2) S (3) R (4) T

13. பெரி ஓ பிரேன் முறையில் நிகழ்ச்சியை செய்ய அதில் பயன்படுத்திய மைதானம்

- (1) P (2) Q (3) S (4) T

14. ஒரு விளையாட்டு வீரனின் கையை முழங்கையில் மேலுயர்த்தும் விதம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இங்கு கை செயற்படுவது.

- 1) 1 ம் வகை நெம்புகோல்
- 2) 2 ம் வகை நெம்புகோல்
- 3) 3 ம் வகை நெம்புகோல்
- 4) 1 ம் 2 ம் நெம்புகோல்



15. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவுப் பிரமானம் யாது ?

1. 10 m
2. 20 m
3. 30 m
4. 40 m

16. பின்வருவனவற்றில் நீளம் பாய்தல் நுட்பம் எது ?

1. பறத்தல்
2. தத்துதல்
3. மிதித்தல்
4. குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடத்தல்

- இல 17 18 19 20ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் குறிப்பைப் பயன்படுத்துக.

வீரரின் இல	பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகள்
82	மரதனோட்டம் 10000 m ஓட்டம்
67	800 m
54	4x400 400 m
33	100m 200m 400m

17. பதுங்கிப் புறப்பாட்டை பயன்படுத்தும் போட்டியாளர் இலக்கம் எது ?

1. 33
2. 54
3. 33 , 54
4. 82, 67

18. அதிகளவில் தாங்குமியல்பு உள்ள போட்டியாளர் இலக்கம் எது ?

1. 82
2. 67
3. 54
4. 33

19. காற்றின்றிய சுவாசத்தின்(Anaerobic Respiration) மூலம் சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம் எது ?

1. 82
2. 67
4. 54
4. 33

20. நின்ற புறப்பாட்டை பயன்படுத்தும் போட்டியாளர் இலக்கம் எது ?

1. 33
2. 54
3. 33 , 54
4. 82, 67

பகுதி 11

1. புறப்பாட்டின் வகைகள் எவை ?

.....

2. புறப்பாட்டுத் தவறுகள் எவை ?

.....

3. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் வகைகள் எவை ?

.....

4. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் போது பின்பற்ற வேண்டிய சட்ட விதிகள். எவை ?

.....

5. நடைப் போட்டியின் நுட்பங்கள். ஏவை ?

.....

6. பதுங்கல் புறப்பாடுகளுக்கான கட்டளைகள் எத்தனை?. அவை எவை ?

.....

7. நீளம் பாய்தல் போட்டியின் போட்டி முடிவுகள் வருமாறு.

இல	போ.இல	1	2	3	திறமை	4	5	6	திறமை	நிலை
1.	A	6.25	6.13	6.28	6.28	6.22	6.26	6.27	6.28	
2.	B	6.20	6.30	6.29	6.30	6.23	6.27	6.26	6.30	
3.	C	6.15	6.31	6.27	6.31	6.19	6.24	6.41	6.41	
4.	D	6.17	6.21	6.28	6.28	6.27	6.23	6.37	6.37	

➤ 1ம் இடம் பெறும் வீரர்.

.....

➤ 2ம் இடம் பெறும் வீரர்.

.....

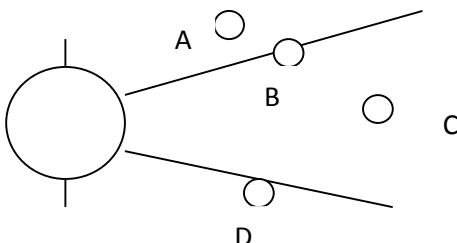
➤ 3ம் இடம் பெறும் வீரர்.

.....

➤ 4ம் இடம் பெறும் வீரர்.

.....

8. குண்டு போடுதலில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் சரியா தவறா எனக் குறிப்பிடுக. ?



A

B

C

D

9. தட்டெறிதல் திறன்களைக் குறிப்பிடுக ?

.....
.....
.....
.....
.....

10. தட்டெறிதலில் தட்டு தூரம் செல்வதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை ?

.....
.....
.....
.....

11. உயரம் பாய்தல் முறைகள் எவை ?

.....
.....
.....
.....

12. நீளம் பாய்தல் மைதானத்தின் அளவுப் பிரமானங்களை படம் வரைந்து குறித்துக் காட்டுக.?

