

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
 ☎ +94112785141-50 📠 +94112784846
 ✉ isurupaya@moe.gov.lk 🌐 www.moe.gov.lk

| | | | |
|------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------|
| ED/9/15/2/3 පොදු | මගේ යොමුව உமது இல. Your Ref. | දිනය திகதி Date | } 2018.04.23 |
|------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------|

චක්‍රලේඛය - 18 / 2018

- සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්
- සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
- සියලුම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
- සියලුම කොට්ඨාසභාර නියෝජ්‍ය / සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
- සියලුම විදුහල්පතිවරුන්

පාසල් ක්‍රීඩා ප්‍රවර්ධනය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් සංවිධානය කරනු ලබන 2016.12.09 දිනැති අංක 34/2016 දරණ ("ප්‍රවර්ධන චක්‍රලේඛය-2017") චක්‍රලේඛයට පහත සඳහන් සංශෝධනයන් අතුළත් කරමි. මෙම සංශෝධනයන් 2018 අප්‍රේල් 23 දින සිට බල පැවැත්වේ.

අදාළ සංශෝධනයන් පිටු අංක අනුව හා වගන්ති අංක අනුව පහත සඳහන් කරමි.

පිටු අංක - 02

පාසල් ක්‍රීඩා

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සහ පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය යටතේ ක්‍රියාත්මක වන පාසල්වල සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන සහ ක්‍රීඩා තරග වැඩසටහන් සඳහා පහත දක්වා ඇති අයුරින් ප්‍රධාන තේමා තුනක් යටතේ සංවිධානය කරනු ලැබේ.

1. පාසල් ක්‍රීඩා තරග
2. දක්ෂතා ඇති පාසල් ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩිකාවන් හඳුනා ගැනීම සහ පුහුණුව
3. සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන සහ ක්‍රීඩා ගුරු කාර්ය සාධනය හා ඇගයීම් ක්‍රියාවලිය

1. පාසල් ක්‍රීඩා තරග

1.1 පාසල් ශිෂ්‍ය, ශිෂ්‍යාවන්හට වර්ෂයක කාල සීමාවක් තුළ ඉදිරිපත් විය හැකි ක්‍රීඩා තරග පහත පරිදි වේ.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තු සහ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාල විසින් සංවිධානය කරන ක්‍රීඩා තරග :-

| අංකය | ක්‍රීඩා තරග | කලාප මට්ටම | පළාත් මට්ටම | ජාතික මට්ටම |
|------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|
| 1 | මලල ක්‍රීඩා (බාලක/බාලිකා) | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2 | වොලිබෝල් (බාලක/බාලිකා) | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3 | තෙට්බෝල් (බාලිකා) | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4 | පාපන්දු (බාලක/බාලිකා) | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5 | එල්ලේ (බාලක/ බාලිකා) | ✓ | ✓ | ✓ |
| 6 | සැහැල්ලු පන්දු ක්‍රිකට් (බාලක/බාලිකා) | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | වෙස් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 8 | කරාතේ (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 9 | බැඩ්මින්ටන් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 10 | ටේබල් ටෙනිස් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 11 | පිහිනුම් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 12 | නෝබෝල් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 13 | කැරම් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 14 | ජිම්නාස්ටික් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 15 | ඇරොබික් ජිම්නාස්ටික් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 16 | රගර් 7 (බාලක) | 0 | ✓ | ✓ |
| 17 | කබඩ් (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 18 | හොකි (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 19 | පැසිපන්දු (බාලක/බාලිකා) | 0 | ✓ | ✓ |
| 20 | ටෙනිස් (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |
| 21 | වෙරළ වොලිබෝල් (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |
| 22 | මල්ලවපොර (බාලක) | 0 | 0 | ✓ |
| 23 | බොක්සිං (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |
| 24 | ජුඩෝ (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |
| 25 | ටයිකොන්ඩෝ (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |
| 26 | බර එස්චීම (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |
| 27 | ශාරීරික අභ්‍යාස (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |
| 28 | පාපදි (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |
| 29 | අර්ධ මැරතන් (බාලක/බාලිකා) | 0 | 0 | ✓ |

සැ. -

✓ - තරග පැවැත්වේ. 0 - තරග නොපැවැත්වේ.

මුද් අංක - 04

1.1.7 ජාතික මට්ටමේ තරගවලට සහභාගී වන වයස අවු.18 ට වැඩි සියලුම ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩිකාවන් තම අත්‍යවශ්‍යතාවය සනාථ කිරීම සඳහා පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කළ හැඳුනුම්පත හෝ වලංගු විදේශ ගමන් බලපත්‍රය ප්‍රමාණවත්ය. වයස අවු. 18ත් පහළ ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා පමණක් තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුවෙන් හෝ පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කළ හැඳුනුම්පත හෝ වලංගු විදේශ ගමන් බලපත්‍රය ප්‍රමාණවත් ය.

1.1.8 13 වසරක අධ්‍යාපනය ක්‍රියාත්මක වන පාසල් වල විදුහල්පති විසින් අදාළ සිසුන් පාසලේ පූර්ණ කාලීනව ඉගෙනුම ලබන බව ලිඛිතව සහතික කිරීම අනිවාර්ය වේ. (මෙම අවස්ථාව නියාමන ව්‍යාපෘතිය සඳහා අදාළ නොවන අතර, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් ඊට අදාළ වක්‍රලේඛ නිකුත්කර තීරණය පරිදි මෙම 13 වසරක අධ්‍යාපන වැඩසටහන ආරම්භ කිරීමෙන් අනතුරුව අදාළ වේ.)

1.1.10 ඵ්ඵධ ක්‍රීඩා සඳහා බලපාන ජාත්‍යන්තර නීතිරීති වලට අතිරේකව අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් පැහැදිලිව ඇති නීති රීති අනුව තරග පැවැත්විය යුතුය.

මටු අංක - 16

1.20 ගොකි (බාලක/ බාලිකා)

1.20.4 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

1.21 කබඩි (බාලක/ බාලිකා)

1.21.1 වයස් සීමා

- අවු.17 න් පහළ - (අවු.14 ට වැඩි අවු.17 ට අඩු) - බාලක/ බාලිකා
- අවු. 20 න් පහළ - (අවු.17 ට වැඩි අවු.20 ට අඩු) - බාලක/ බාලිකා

මටු අංක -17

1.22 පැසිපන්දු (බාලක/ බාලිකා)

1.22.4 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

1.24 මල්ලවපොර (බාලක)

1.24.7 බර පන්ති හා වයස් සීමා

| වයස් කාණ්ඩය | වයස අවුරුදු | බර පන්ති (කි.ග්‍රෑම්) |
|-----------------------|---|-----------------------|
| කණ්ඩායම් පාසල් ශිෂ්‍ය | 16-17 වයස් කාණ්ඩය (අවු. 15ට වැඩි-අවු. 17ට අඩු) | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 45 - 48 |
| | | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 48 - 51 |
| | | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 51 - 55 |
| | | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 55 - 60 |
| | | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 60 - 65 |
| ජ්‍යෙෂ්ඨ පාසල් ශිෂ්‍ය | 17-20 වයස් කාණ්ඩය (අවු. 17 වැඩි-අවු. 20ට අඩු) | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 52 - 57 |
| | | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 57 - 61 |
| | | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 61 - 65 |
| | | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 65 - 70 |
| | | ක්‍රි.ග්‍රෑම් 70 - 74 |

මටු අංක - 21

1.28 ජිම්නාස්ටික් (බාලක/ බාලිකා)

1.28.1 වයස් සීමා

එකලේකයේ සඳහන් වයස් සීමාවන්ට 4ට අමතරව පහත සඳහන් වයස් සීමාවද ඇතුළත් කළ යුතුය.
අවු. 20 න් පහළ - (අවු.18 ට වැඩි අවු.20 ට අඩු) - බාලක/ බාලිකා.

1.28.2 තරග ඉසව්‍ය යටතේ අවු.20න් පහළ ඇතුළත් විය යුතුයි. එම වයස් සීමාවට අදාළ තරග ඉසව්‍ය පැවැත්වේ.

1.29 අලුතරාහික් ජිමනාස්ටික් (බාලක/ බාලිකා)

1.29.1 වයස් සීමා

| වයස් සීමා | තරග කළහැකි කාලය |
|--|----------------------------------|
| අවු. 16 ක් පහළ - (අවු. 14 ට වැඩි අවු. 16 ට අඩු) - බාලක/බාලිකා | විනාඩි 1 තත්.20 (තත් - 5/ තත්+5) |
| අවු. 18 ක් පහළ - (අවු. 16 ට වැඩි අවු. 18 ට අඩු) - බාලක/බාලිකා | විනාඩි 1 තත්.20 (තත් - 5/ තත්+5) |
| අවු. 20 ක් පහළ - (අවු. 18 ට වැඩි අවු. 20 ට අඩු) - බාලක/බාලිකා | විනාඩි 1 තත්.20 (තත් - 5/ තත්+5) |

අංක - 22

1.30 බර ඉසිලීම (බාලක/ බාලිකා)

1.30.1 අදාල බර පන්ති

| වයස් සීමා | අදාල බර පන්ති |
|---|--|
| අවු. 17 ක් පහළ - (අවු. 14 ට වැඩි අවු. 17 ට අඩු) - බාලක | කි.ග්‍රෑම් 50, 56, 62, 69, 77, 85, 94 සහ 94 ට වැඩි |
| අවු. 17 ක් පහළ - (අවු. 14 ට වැඩි අවු. 17 ට අඩු) - බාලිකා | කි.ග්‍රෑම් 44, 48, 53, 58, 63, 69, 75 සහ 75 ට වැඩි |
| අවු. 20 ක් පහළ - (අවු. 17 ට වැඩි අවු. 20 ට අඩු) - බාලක | කි.ග්‍රෑම් 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 සහ 105 ට වැඩි |
| අවු. 20 ක් පහළ - (අවු. 17 ට වැඩි අවු. 20 ට අඩු) - බාලිකා | කි.ග්‍රෑම් 48, 53, 58, 63, 69, 75, 90 සහ 90 ට වැඩි |

1.30.2 සෑම තරගකරුවෙකුම/ තරගකාරියකම බර ඉසිලීම සඳහා භාවිතා කරන හෝ ඊට සමාන සැහැල්ලු පාවහන් පැළඳිය යුතුය.

අංක - 23

1.31 ශාරීරික අභ්‍යාස (බාලක/ බාලිකා)

1.31.1 ප්‍රධානී සටහනේ සැලැස්ම සහ යොදා ගන්නා කාලය (දළ වශයෙන්) පහත සඳහන් පරිදි විය යුතුය.

1.31.2 ලකුණු ලබා දීමේ පිළිවෙළ

| ක්‍රියාකාරකම | කාලය(විනාඩි) | ලකුණු |
|--|--------------|-------|
| • ඔටියට පිවිසීම හා ආරම්භක ක්‍රියාකාරකම | 03 | 04 |
| • ශාරීරික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම | 03 | 15 |
| • දක්ෂතා පුහුණුව | 03 | 20 |
| • කණ්ඩායම පුහුණුව | 04 | 20 |
| • ක්‍රීඩාව | 03 | 18 |
| • කල් බැලීම හා ගමනේ යාම | 03 | 15 |
| • විසිර යාම | 01 | 03 |
| • නායකත්වය | - | 05 |
| එකතුව | 20 | 100 |

I.12 පාපැදි තරග (බාලක/ බාලිකා)

I.12.1 දුර ප්‍රමාණය

- බාලක - කි.මී. 30
- බාලිකා - කි.මී. 20

I.12.6 සෑම ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩිකාවක්ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ එම්.බී.බී.එස්.වෛද්‍යවරයෙකු ගෙන් ලබා ගත් ශල්‍යවිද්‍ය වාර්තාව, විදුහල්පතිතුමා විසින් සත්‍ය බවට සනාථ කර ලිපියක් සහ දෙමව්පියන්ගේ කැමැත්ත ආකාරීත ලිපියක්, තරග අංක ලබා ගැනීමේදී ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

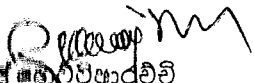
I.13 මාර්ග ධාවන තරග (බාලක/ බාලිකා)

I.13.1 දුර ප්‍රමාණය

- බාලක - කි.මී. 15
- බාලිකා - කි.මී. 10

I.13.0 පළාත් පාසල් ශූරතාවයන්ට අමතර වශයෙන් සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා සියලු කණ්ඩායම් හා කේවල තරග සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් ලබා දෙනු ලබන නිර්ණායක මත ගණනය කරන ලකුණු පදනම් ව ශ්‍රේණිගත කිරීම සිදු කරනු ලබයි. ඒ අනුව පාසල් ශූරතාවය තේරීම සිදුකරනු ලබයි.

ආචාර්ය සඳහන් කරන ලද සංශෝධනයන්ට අනුව අංක 34/2016 චක්‍රලේඛය මින් ඉදිරියට ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අතර එම චක්‍රලේඛයේ සංශෝධනය නොවූ අනෙකුත් විධිවිධාන සියල්ල එලෙසම බල පැවැත්වෙන බව අවබෝධය කරමි.


 අධ්‍යාපන අමාත්‍යවරයා
 ලේකම්
 අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය