



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுரூபாய்', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
☎ +94112785141-50 ☎ +94112785818
✉ info@moe.gov.lk 🌐 www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව
எனது இல.
My Ref.

ED/9/15/2/3/පොදු

ඔබේ යොමුව
உமது இல.
Your Ref.

දිනය
திகதி
Date

2020.12.16

වක්‍රලේඛ අංකය: 35/2020

සියලුම

පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරු,
පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරු,
කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරු,
කොට්ඨාස අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරු,
විදුහල්පතිවරු වෙත

පාසල් ක්‍රීඩා

පාසල් ද දරුවන් කායික, මානසික, සාමාජික හා ආධ්‍යාත්මික සුවතාවයෙන් පරිපූර්ණ කිරීමේ ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා සෑම දරුවකුම අනිවාර්යයෙන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් කළ යුතුය යන සංකල්පය මූලික කර ගනිමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන දු දරුවන් ඉන් ලබා ගන්නා නිපුණතාවය හා හැකියාවන් මැන බැලීමත්, ඊට නියෝජනය කර ජාත්‍යන්තරය සඳහා යොමු කිරීමත් අරමුණු කර ගනිමින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් පවත්වන සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරග හා පාසල් ක්‍රීඩා සංගම් මගින් පවත්වනු ලබන පාසල් ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් සහභාගිවන ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමට අදාලව මෙම වක්‍රලේඛය නිකුත් කරනු ලැබේ. මින් පෙර පාසල් ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම සම්බන්ධව නිකුත් කරන ලද සියලු උපදෙස් සංග්‍රහ හා වක්‍රලේඛ මෙයින් අවලංගු වේ.

1.1 පොදු නීති රීති

- 1.1.1 මෙම වක්‍රලේඛයේ සඳහන් ක්‍රීඩා තරග සඳහා නියෝජනය කළ හැක්කේ ශ්‍රී ලංකා පුරවැසිභාවය ඇති ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන්ට පමණි.
- 1.1.2. නිවාසාන්තර/කොට්ඨාස/කලාපීය/පළාත් සහ ජාතික මට්ටමේ තරග සඳහා සහභාගී වන පාසල් ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන් තරග පැවැත්වෙන වර්ෂයේ දෙසැම්බර් 31 වන දිනය ද ඇතුළත් ව එදිනට නියමිත වයස් සීමාව තුළ සිටිය යුතු ය.
- 1.1.3. ක්‍රීඩාවලට සම්බන්ධ ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන් විවිධ හේතූන් මත වෙනත් විද්‍යාලයකට ඇතුළත් වීමෙන් පසු එම ඇතුළත් වූ දිනයේ සිට වසරක් ගත වන තෙක් තව විද්‍යාලය යටතේ ක්‍රීඩා තරගවලට ඉදිරිපත් විය නොහැක. එසේ ඉදිරිපත් වීමට අවශ්‍ය වන්නේ නම් ඔහු / ඇය දැනට ඉගෙනුම් ලබන විද්‍යාලය යටතේ ක්‍රීඩාවලට ඉදිරිපත්වීමට විරුද්ධත්වයක් නොමැති බවට නමා එම වසර තුළ ඉගෙන ගත් සියලුම පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන්ගෙන් ලිඛිත අවසරයක් ලබා ගෙන අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, ක්‍රීඩා වෙත ඉදිරිපත් කර අනුමැතිය ගත යුතු ය. එසේ අවසර ලබා ගත් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට තව පාසල නියෝජනය කරමින් ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගී වීමට හිමිකම් ඇත. පහ ඡේෂ්ටයේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් පසු පළමුවරට හය ශ්‍රේණියට ඇතුළත් වූ සිසුන්ට ද, අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයෙන් පසු 12 ශ්‍රේණියට පළමුවරට ඇතුළත් වූ සිසුන්ට ද, ක්‍රීඩා පාසල්වලට අලුතින් ඇතුළත් වූ ක්‍රීඩා ශිෂ්‍යන්විධාරී සිසුන්ට ද මෙම නීතිය බල නොපැවැත් වේ.

ගරු අමාත්‍යතුමා } ☎ +94112784832
கௌரவ அமைச்சர் } ☎ +94112784825
Hon. Minister } ✉ minister.education@moe.gov.lk

ලේකම් } ☎ +94112784811
செயலாளர் } ☎ +94112785162
Secretary } ✉ secretary.education@moe.gov.lk

- 1.1.4. කිසියම් ශිෂ්‍යයකු / ශිෂ්‍යාවකට එක් වර්ෂයක දී එක් තරඟවලියක් නියෝජනය කළ හැක්කේ එක් පාසලකින් පමණි. ඒ අනුව යම් ක්‍රීඩකයකු නොවිදාය/කලාප/පළාත් තරඟ පදනම පෙති සිටි පාසලෙන් ඉවත්වී ගියහොත් එම වර්ෂයේ ඉදිරි තරඟ ද කලා පෙර සිටි පාසල නියෝජනය කරමින් ඉදිරිපත් විය යුතු ය.
- 1.1.5. එසේ වුවත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අනුමැතිය මත ශ්‍රී ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා සංගම, ජාතික ක්‍රීඩා සංගම මගින් පවත්වන වෙනත් තරඟවලී පදනම තව පාසල නියෝජනය කළ හැකිය. එම තරඟවලියට ඉල්ලුම්පත්‍ර කැඳවන අවස්ථාවේ දී එම පාසලට ඇතුළත් වී සිටිය යුතු අතර එහි දී ඉහත 1.1.2, අනුව කටයුතු කළ යුතුය. තව ද වයස් සීමා සඳහා වයස ගණනය කළ යුතු දිනය තීරණය කිරීම ඒ ඒ ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ සංගමය විසින් සිදු කළ හැකිය.
- 1.1.6. පාසල් හැර ගිය සිසුන්ට මෙම පාසල් ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා සහභාගී විය නොහැක.
- 1.1.7. සෑම ක්‍රීඩක /ක්‍රීඩිකාවකගේම වයස සනාථ කිරීම සඳහා විධිමත් උපදැක්වූ සහතිකය පමණක් පිළිගනු ලැබේ. (දිස්ත්‍රික් රෙජිස්ට්‍රාර්වරයා විසින් පහතික නොකළ ඡායා පිටපත් පිළිගනු නොලැබේ.) ජාතික මට්ටමේ තරඟවල දී ක්‍රීඩකයින් / ක්‍රීඩිකාවන් විසින් තම උපදැක්වූ සහතිකය ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ.
- 1.1.8. ජාතික මට්ටමේ තරඟවලට සහභාගී වන වයස අවු.15 සම්පූර්ණ වූ සියලුම ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් තම අන්‍යෝන්‍යවය සනාථ කිරීම සඳහා පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කළ හැඳුනුම්පත හෝ වලංගු විදේශ ගමන් බලපත්‍රය ඉදිරිපත් කළ යුතුය. වයස අවු.15 සම්පූර්ණ නොවූ ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා පමණක් තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කරන ලද තැපැල් හැඳුනුම්පත ඉදිරිපත් කිරීම ප්‍රමාණවත් ය.
- 1.1.9. 13 වසරක අධ්‍යාපනය ක්‍රියාත්මක වන පාසල්වල විදුහල්පති විසින් අදාළ සිසුන් පාසලේ පූර්ණ කාලීනව ඉගෙනුම් ලබන බව ලිඛිතව සහතික කිරීම අනිවාර්ය වේ. (අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් ඊට අදාළ වක්‍රලේඛ නිකුත්කර නියමිත පරිදි 13 වසරක අධ්‍යාපන වැඩසටහන ක්‍රියාත්මකවන පාසල් පමණක් මෙයට අදාළ වේ.)
- 1.1.10. විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා බලපාන සාමාන්‍ය නීති රීතිවලට අතිරේක ව අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් පනවා ඇති නීති රීති අනුව තරඟ පවත්වනු ලැබේ.
- 1.1.11. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් නිකුත් කරන වාර්ෂික දින දර්ශනයට අනුව ඉල්ලුම්පත් ඉදිරිපත් කිරීම, තරඟ පැවැත්වීම කළ යුතුය.
- 1.1.12. ජාතික මට්ටමේ තරඟ සඳහා සෑම කණ්ඩායම් ඉල්ලුම් පත්‍රයක්ම කණ්ඩායම් භාර ගුරු භවතා, විදුහල්පති, පළාත් ක්‍රීඩා නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ සහ පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ සහතික කර තිබිය යුතු ය. ජාතික මට්ටමේ තරඟ සඳහා ඉල්ලුම්පත්‍ර භාර ගැනීමෙන් පසු කුමන අන්දමේ හෝ සංයෝධනයක් සිදු කරනු නොලැබේ.
- 1.1.13 සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා ක්‍රීඩක, ක්‍රීඩිකාවන් ඇතුළත් කිරීමට පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මගින් අභියාචනා ඉදිරිපත් කර ඇති අවස්ථාවලදී එම ක්‍රීඩකයා, ක්‍රීඩිකාව මීට අනුයාත පෙර වර්ෂයේ දී සමස්ත ලංකා මට්ටමේ පාසල් ක්‍රීඩා හිදී දක්ෂතා දක්වා ඇති ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් අදාළ පළාතේ පළාත් පාසල් ක්‍රීඩා තරඟ පවත්වන කාලසීමාවේ දී අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ විධිමත් අවසරය පරිදි ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් විදේශ තරඟවලියක් සඳහා සහභාගී වී ඇතිවිට ආ පළාත් තරඟ පවත්වන අවස්ථාවකදී රෝගාකූරව සිටින ලද්දේ නම් පිළිගත හැකි වෛද්‍ය වාර්තා ඉදිරිපත් කළවිට එම අභියාචනා සලකා බලනු ලැබේ. එම ක්‍රීඩකයා, ක්‍රීඩිකාව නොවිදාය හෝ කලාප මට්ටමෙන් ප්‍රථම, දෙවන හෝ තෙවන ස්ථාන ලබා ගනිමින් දක්වා ඇති දක්ෂතා සහ නොවිදාය හෝ කලාප මට්ටමින් තරඟ නොපවත්වන සෘජුවම පළාත් මට්ටමෙන් තරඟ පවත්වන ක්‍රීඩාවක් (කේවල) නම් එම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ආයතන ප්‍රවේශ වර්ෂයේ දී ඉල්ලුම්කර ඇති ඉසව් සඳහා සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා ප්‍රථම ඡදවන පනවන හෝ පරිසාධන මට්ටම ඉක්මවා ඇති විට එම දක්ෂතා සලකා බලා ක්‍රීඩකයකු ක්‍රීඩිකාවක් සම්බන්ධයෙන් පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ සහකාර /නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, ක්‍රීඩා නිර්දේශ මත සමස්ත ලංකා තරඟවලියට ඇතුළත් කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම තරඟවලියේ අභියාචනා කමිටුව සතුය.

1.2 ක්‍රීඩා තරඟ වර්ගීකරණය

1.2.1. පාසල් ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන් සඳහා සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා තරඟ පහත දක්වා ඇති පරිදි වර්ගීකරණය කර ඇත.

- 1.2.1.1 සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරඟාවලිය
- 1.2.1.2 පාසල් ක්‍රීඩා සංගම් විසින් සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා තරඟ
- 1.2.1.3 අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අනුමැතිය යටතේ ජාතික ක්‍රීඩා සංගම්, දිස්ත්‍රික් සංගම්, ක්‍රීඩා සමාජ සහ වෙනත් පිළිගත් සංවිධාන විසින් සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා තරඟ

1.2.2. සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරඟාවලිය

මෙම තරඟාවලිය පහත අදියරවලින් සමන්විතය.

- 1.2.2.1 පාසල් මට්ටම (නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ)
- 1.2.2.2 නොට්ටාස මට්ටම
- 1.2.2.3 කලාප මට්ටම
- 1.2.2.4 පළාත් මට්ටම
- 1.2.2.5 ජාතික මට්ටම

(නොට්ටාස තරඟ පැවැත්වීම සඳහා ප්‍රමාණවත් සාසල් සංඛ්‍යාවක් නොමැති අවස්ථාවලදී කාණුවම කලාප තරඟ පැවැත්විය හැකිය.)

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟවලින් පසුව පාසල් ශිෂ්‍ය, ශිෂ්‍යාවන්හට අදාළ වර්ෂය තුළ ඉදිරිපත් විය හැකි ක්‍රීඩා තරඟ පහත පරිදි වේ.

ක්‍රීඩා තරඟ	නොට්ටාස මට්ටම	කලාප මට්ටම	පළාත් මට්ටම	ජාතික මට්ටම
1. මලල ක්‍රීඩා (බාලක / බාලිකා)	√	√	√	√
2. වොලිබෝල් (බාලක / බාලිකා)	√	√	√	√
3. නොට්ටෝල් (බාලිකා)	√	√	√	√
4. පාපන්දු (බාලක / බාලිකා)	√	√	√	√
5. රල්ලේ (බාලක / බාලිකා)	√	√	√	√
6. පැහැල්ලු පන්දු ක්‍රීකට (බාලක / බාලිකා)	√	√	√	√
7. වෙස් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
8. කරුණේ (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
9. බැඩ්මින්ටන් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
10. මේස පන්දු (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
11. පිහිනුම් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
12. නෝට්ටෝල් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
13. හැරම් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
14. ජිම්නාස්ටික් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
15. ඇරෝබික් ජිම්නාස්ටික් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
16. රගර් සත් සාමාජික (බාලක)	0	0	√	√
17. කබඩී (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
18. වයිනෝන්ටෝ (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
19. ඉෂු (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
20. පැපිපන්දු (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
21. හොකී (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
22. ශාරීරික අභ්‍යාස (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
23. ලොරර් පන්දු ක්‍රීකට (බාලක)	0	0	√	√
24. පූර්ව පැරාචූට් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√
25. වෙරළ වොලිබෝල් (බාලක / බාලිකා)	0	0	0	√
26. මල්ලවසෙර (බාලක)	0	0	0	√
27. වොන්ටෝ (බාලක)	0	0	0	√

28.පුටුවේ (බාලක / බාලිකා)	0	0	0	√
29.වෙනස් (බාලක / බාලිකා)	0	0	0	√
30.බර එසවීම (බාලක / බාලිකා)	0	0	0	√
31.පාපැදි (බාලක / බාලිකා)	0	0	0	√
32.තැන්ට බෝල් (බාලක / බාලිකා)	0	0	√	√

පැ.යු. - √ තරඟ පැවැත්වේ.

0 - තරඟ නොපැවැත්වේ.

පැ.යු. ඉහත සටහනෙන් දක්වා ඇති සෑම ක්‍රීඩාවක්ම මෙම වක්‍රලේඛය නිකුත් වී වර්ෂ දෙක ඇතුළත අවම එක් පළාතකට පාසල් පහක්වත් (05ක්) වනසේ පළාත් නමයම් ආචරණය වන පරිදි පාසල් 50ක ව්‍යාප්ත වී පැවතිය යුතුය. එසේ ව්‍යාප්තව නොමැති ක්‍රීඩා පමණක් ලංකා මට්ටමින් තරඟ නොපවත්වා ව්‍යාප්ත වී ඇති පළාත්වල පමණක් පළාත් මට්ටමෙන් තරඟ පැවැත්වීමට කටයුතු කරනු ලැබේ.

ජාතික මට්ටම පදනා නව ක්‍රීඩාවක් සුදුසුකම් ලැබීමට අවම වශයෙන් පළාත් පහක නියෝජනයක් තිබිය යුතුය.

1.3 තරඟ විස්තර

1.3.1 මලල ක්‍රීඩා

1.3.1.1 මලල ක්‍රීඩා වයස් සීමා හා තරඟ ඉසව්

- 12 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අවු.10ට වැඩි අවු.12ට අඩු)
- 14 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අවු.12ට වැඩි අවු.14ට අඩු)
- 16 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අවු.14 ට වැඩි අවු.16ට අඩු)
- 18 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අවු.16 ට වැඩි අවු.18ට අඩු)
- 20 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අවු.18 ට වැඩි අවු.20ට අඩු)
- විදුහල්පතිගේ අභිමතය පරිදි නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා පමණක් වෙනත් වයස් කාණ්ඩ පවතේ ද තරඟ පැවැත්විය හැක.
- පළාත් පරිසාධන මට්ටම ඉක්ම වූ සියලු ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් ජාතික මට්ටමේ තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
- වයස අවු.12න් හා 14න් පහළ තරඟ සඳහා පළමු, දෙවන, තෙවන ලෙල ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ජයග්‍රහණ ලබා නොදෙන අතර ජාතික පරිසාධන මට්ටම ඉක්මවූ පැමට්ටම සහතික ලබාදීම සිදු කෙරේ. පරිසාධන මට්ටම ඉක්මවන සෑම අවස්ථාවකදී ම එම සාලට ලකුණු 01ක් බැගින් හිමිවේ.
- 12 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අවු 10ට වැඩි - අවු.12 ට අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර් 60	මීටර් 60
මීටර් 100	මීටර් 100
උස පැනීම	උස පැනීම
දුර පැනීම	දුර පැනීම
මීටර් 50 X 4	මීටර් 50 X 4

- 14 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අඩු.120 වැඩි - අඩු.14 ට අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර් 80	මීටර් 80
මීටර් 100	මීටර් 100
මීටර් 80 කඩුලු (මි. 0.762)	මීටර් 80 කඩුලු (මි. 0.762)
උස පැනීම	උස පැනීම
දුර පැනීම	දුර පැනීම
යතුලිය දැමීම (කි.ග්‍රෑම් 3)	යතුලිය දැමීම (කි.ග්‍රෑම් 3)
මීටර් 100 X 4	මීටර් 100 X 4

- 16 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අඩු.140 වැඩි - අඩු .160 අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර් 100	මීටර් 100
මීටර් 200	මීටර් 200
මීටර් 400	මීටර් 400
මීටර් 800	මීටර් 800
මීටර් 100 කඩුලු (මි. 0.838)	මීටර් 100 කඩුලු (මි.0.762)
මීටර් 300 කඩුලු 07 (මි.0.762)	මීටර් 300 කඩුලු 07 (මි.0.762)
මීටර් 100 X 4	මීටර් 100 X 4
මීටර් 400 X 4	මීටර් 400 X 4
උස පැනීම	උස පැනීම
දුර පැනීම	දුර පැනීම
යතුලිය දැමීම (කි.ග්‍රෑම් 4)	යතුලිය දැමීම (කි.ග්‍රෑම් 3)
කවරපත්ත විසිකිරීම (කි.ග්‍රෑම් 1)	කවරපත්ත විසිකිරීම (කි.ග්‍රෑම් 1)
හෙල්ල විසිකිරීම (ග්‍රෑම් 600)	හෙල්ල විසිකිරීම (ග්‍රෑම් 500)

- 18 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අඩු.160 වැඩි - අඩු.180 අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර් 100	මීටර් 100
මීටර් 200	මීටර් 200
මීටර් 400	මීටර් 400
මීටර් 800	මීටර් 800
මීටර් 1,500	මීටර් 1,500
මීටර් 110 කඩුලු (මි.0.914)	මීටර් 100 කඩුලු (මි. 0.762)
මීටර් 400 කඩුලු (මි. 0.838)	මීටර් 400 කඩුලු (මි. 0.762)
මීටර් 100 X 4	මීටර් 100 X 4
මීටර් 400 X 4	මීටර් 400 X 4
උස පැනීම	උස පැනීම
දුර පැනීම	දුර පැනීම
තූන් පිම්ම	තූන් පිම්ම
රිච් පැනීම	රිච් පැනීම
යතුලිය දැමීම (කි.ග්‍රෑම් 5)	යතුලිය දැමීම (කි.ග්‍රෑම් 3)
කවර පත්ත විසිකිරීම (කි.ග්‍රෑම් 1.5)	කවර පත්ත විසිකිරීම (කි.ග්‍රෑම් 1)
හෙල්ල විසිකිරීම (ග්‍රෑම් 700)	හෙල්ල විසි කිරීම (ග්‍රෑම් 500)

- 20 න් පහළ බාලක / බාලිකා - (අඩු-18ට වැඩි - අඩු-20ට අඩු)

බාලක	බාලිකා
මිටර් 100	මිටර් 100
මිටර් 200	මිටර් 200
මිටර් 400	මිටර් 400
මිටර් 800	මිටර් 800
මිටර් 1,500	මිටර් 1,500
මිටර් 5,000	මිටර් 5,000
මිටර් 110 කඩුලු (මි. 0.990)	මිටර් 100 කඩුලු (මි. 0.838)
මිටර් 400 කඩුලු (මි. 0.914)	මිටර් 400 කඩුලු (මි. 0.762)
මිටර් 100 X 4	මිටර් 100 X 4
මිටර් 400 X 4	මිටර් 400 X 4
උස පැනීම	උස පැනීම
දුර පැනීම	දුර පැනීම
තුන් පිම්ම	තුන් පිම්ම
රිච් පැනීම	රිච් පැනීම
යහලුය දැමීම (කි.ග්‍රෑම් 6)	යහලුය දැමීම (කි.ග්‍රෑම් 4)
කඩ පෙන්න විසිකිරීම (කි.ග්‍රෑම් 1.75)	කඩ පෙන්න විසිකිරීම (කි.ග්‍රෑම් 1)
හෙල්ල විසිකිරීම (ග්‍රෑම් 800)	හෙල්ල විසිකිරීම (ග්‍රෑම් 600)

- කඩුලු දිවීමේ තරග සඳහා මිනුම්

ඉසව්ව	ආරම්භක රේඛාවේ සිට පළමු කඩුල්ලට දුර	කඩුලු අතර දුර	අවසාන කඩුල්ලේ සිට අවසාන රේඛාවට දුර	කඩුලු ගණන
මිටර් 80 කඩුලු	මිටර් 12.00	මිටර් 8.00	මිටර් 12.00	08
මිටර් 100 කඩුලු	මිටර් 13.00	මිටර් 8.50	මිටර් 10.50	10
මිටර් 110 කඩුලු	මිටර් 13.72	මිටර් 9.14	මිටර් 14.02	10
මිටර් 300 කඩුලු	මිටර් 50.00	මිටර් 35.00	මිටර් 40.00	10
මිටර් 400 කඩුලු	මිටර් 45.00	මිටර් 35.00	මිටර් 40.00	10

1.3.1.2 සමස්ත ලංකා සාපුරාණ මලල ක්‍රීඩා තරගය සඳහා වයස අවුරුදු 16,18, 20න් පහළ වයස් සීමා සඳහා එක් තනි තරග ඉසව්වකට ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් හතර (4) දෙනෙක් ද, සහාය තරග ඉසව්වකට කණ්ඩායම් තුනක් ද පළාත් මට්ටමින් ඉදිරිපත් කළ හැකි ය. කොට්ඨාස කලාප සහ පළාත් මට්ටමේ තරග පැවැත්වීමේ දී ඒ සඳහා ඉදිරිපත් විය යුතු සංඛ්‍යාව අදාළ පළාත විසින් තීරණය කළ හැකිය.

1.3.1.3 වයස අවුරුදු 18 න් පහළ සහ 20 න් පහළ වර්ෂ පරිච්ඡේදන මට්ටම් ද, වයස අවුරුදු 12 න් පහළ සහ 14 න් පහළ පරිච්ඡේදන මට්ටම් ද සෑම වර්ෂයකම ජනවාරි මස 31 වැනි දිනට ප්‍රථම පළාත් විෂයභාර නි.අ.අ./ස.අ.අ. වෙත දැනුම් දෙනු ලැබේ.

1.3.2 වොලිබෝල් (බාලක / බාලිකා)

1.3.2.1. වයස් සීමා

- අඩු.16 න් පහළ (අඩු.14 ට වැඩි අඩු.16 ට අඩු)
- අඩු.18 න් පහළ (අඩු.16 ට වැඩි අඩු.18 ට අඩු)
- අඩු.20 න් පහළ (අඩු.18 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු)

1.3.2.2 තරඟ වට ගණන ඒරණය කිරීම සංවිධායකයින් පත් ය.

1.3.2.3 සියලුම ක්‍රීඩකයින් තමන්ට හිමි අංක 1-18 දක්වා උඩුකය වැස්මේ පැහැදිලිව පෙනෙන සේ පැළඳ සිටිය යුතු ය. අංක නොපළඳින ක්‍රීඩකයින්ට තරඟ සඳහා සහභාගි වීමට ඉඩදෙනු නොලැබේ.

1.3.2.4. දැලේ උස ප්‍රමාණය

- අඩු.16 න් පහළ බාලක - මී.2.24 බාලිකා - මී.2.05
- අඩු.18 න් පහළ බාලක - මී.2.43 බාලිකා - මී.2.24

අඩු.20 න් පහළ බාලක - මී.2.43 බාලිකා - මී.2.24

1.3.2.5 ක්‍රීඩකයින් දොළොස් දෙනෙකු (12) ලේඛනගත කර තරඟ වදින කණ්ඩායම ඒ අයගෙන් තෝරාගත යුතුය.

1.3.2.6 පළාත් මට්ටමේ තරඟවල දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනා ගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමේ තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

1.3.2.7 ජාත්‍යන්තර වොලිබෝල් තරඟ නීති අනුව තරඟ පවත්වනු ලැබේ.

1.3.3 නෙට්බෝල් (බාලිකා)

1.3.3.1. වයස් සීමා

- අඩු.16 න් පහළ - (අඩු.14 ට වැඩි අඩු.16 ට අඩු)
- අඩු.18 න් පහළ - (අඩු.16 ට වැඩි අඩු.18 ට අඩු)
- අඩු.20 න් පහළ - (අඩු.18 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු)

1.3.3.2 තරඟ කාල සීමා

- අඩු.16 න් පහළ - විනාඩි 10 - 3 - 10
- අඩු.18 න් පහළ - විනාඩි 15 - 5 - 15
- අඩු.20 න් පහළ - විනාඩි 20 - 5 - 20

1.3.3.3 සියලුම ක්‍රීඩකාවන් ස්ථාන නාම උඩුකයෙහි ඉදිරිපස හා පසුපස පැහැදිලිව පෙනෙන සේ පැළඳ සිටිය යුතු ය.

1.3.3.4 ක්‍රීඩකාවන් 12ක් ලේඛනගත කළ යුතු අතර එක් වරකට තරඟ කළ හැක්කේ උපරිම 07 දෙනෙකුට පමණි. අවමය 05 දෙනෙකු විය යුතු ය.

1.3.3.5 පළාත් මට්ටමේ තරඟවල දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමේ තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

1.3.3.6 ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් තරඟ නීතිවලට අනුව තරඟ පවත්වනු ලැබේ.

1.3.4. පාපන්දු (බාලක / බාලිකා)

1.3.4.1. වයස් සීමා

බාලක

- අඩු.16 න් පහළ - (අඩු.14 ට වැඩි අඩු. 16 ට අඩු)
- අඩු.18 න් පහළ - (අඩු.16 ට වැඩි අඩු.18 ට අඩු)
- අඩු.20 න් පහළ - (අඩු.18 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු)

බාලිකා

- අඩු.20 න් පහළ - (අඩු.17 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු)
- අඩු.17 න් පහළ - (අඩු.14 ට වැඩි අඩු.17 ට අඩු)

- 1.3.4.2. කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව 18 දෙනෙකි. තරඟ වැදීම සඳහා එයින් 11 දෙනෙකු තෝරාගත හැකිය.
- 1.3.4.3 ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් පිටියට පිවිසෙන විට තමන් හඳුනා ගැනීම සඳහා අංක පැළඳ පිටිය යුතු ය. එම අංක 1 සිට 18 දක්වා විය යුතු අතර තරඟ අංක නොපැළඳ සිටින ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට ක්‍රීඩා කිරීමට අවසර දෙනු නොලැබේ.
- 1.3.4.4 තරඟ කාලය - විනාඩි 25 – 05 – 25 (බාලක)
- විනාඩි 20 – 05 – 20 (බාලිකා)
- 1.3.4.5 පළාත් මට්ටමේ තරඟවල දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමේ තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
- 1.3.4.6 ජාත්‍යන්තර පාපන්දු තරඟ නීති අනුව තරඟ පැවැත්වේ.

1.3.5 එල්ලේ (බාලක / බාලිකා)

1.3.5.1. වයස් සීමා

- අඩු.20 න් පහළ - (අඩු.14 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු)

- 1.3.5.2. ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 20 දෙනෙකු ලේඛනගත කර තරඟ වදින කණ්ඩායම ඒ අයගෙන් තෝරා ගත යුතු ය. කණ්ඩායමකට තරඟ කළ හැකි අවම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව 12 දෙනෙකු වන අතර උපරිම සංඛ්‍යාව 16කි.
- 1.3.5.3. තරඟවලියේ අවසාන තරඟය හැර සෙසු සියලුම තරඟ සඳහා කණ්ඩායමකට හිමිවනුයේ එක් ඉනිමකි.
- 1.3.5.4 කණ්ඩායමකට එක් ඉනිමක් සඳහා හිමි වන පන්දු වාර ගණන 40කි. පන්දු වාර ගණන අවසාන වීමට පෙර කණ්ඩායමේ සියලුම ක්‍රීඩකයින් / ක්‍රීඩිකාවන් දැවී ගියහොත් ඔවුන්ගේ ඉනිම අවසාන වේ.
- 1.3.5.5. ප්‍රභාත පිලේ ක්‍රීඩකයකු / ක්‍රීඩිකාවක විසින්ම පන්දු පැවීම සිදු කළ යුතු ය.
- 1.3.5.6. පළාත් මට්ටමේ තරඟවල දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.
- 1.3.5.7. ශ්‍රී ලංකා එල්ලේ සම්මේලනය විසින් පාසල් සඳහා සම්මත කර ඇති නීති අනුව තරඟ පැවැත්වේ.

1.3.6 සැහැල්ලු පන්දු ක්‍රීඩාව (බාලක / බාලිකා)

1.3.6.1. වයස් සීමා

- අඩු.20 න් පහළ - (අඩු.14 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු)

- 1.3.6.2. සීමිත ඕවර තරඟයක් ලෙස පැවැත්වේ. එක් කණ්ඩායමකට පන්දු ඕවර 10ක් හිමි වේ.
- 1.3.6.3. කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 15 ක් ඇතුළත් කළ යුතු අතර ක්‍රීඩා කළ හැක්කේ 11 දෙනෙකුට පමණි. අවම වශයෙන් තරඟකරුවන් 09 දෙනෙකු තරඟයට ඉදිරිපත් විය යුතු ය.
- 1.3.6.4. එක් අපකූච පැවිය හැකි උපරිම පන්දු ඕවර ගණන දෙකකි.
- 1.3.6.5. පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
- 1.3.6.6. ශ්‍රී ලංකා සැහැල්ලු පන්දු ජාතික සංගමය සහ සාසල් සංගමයේ නීතිවලට අනුකූලව තරඟ පැවැත්වේ.

1.3.7 වෙස් (බාලක / බාලිකා)

1.3.7.1. වයස් සීමා

- අඩු.17 න් පහළ - (අඩු.14 ට වැඩි අඩු.17 ට අඩු)
- අඩු.20 න් පහළ - (අඩු.17 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු)

1.3.7.2. කණ්ඩායමක් ක්‍රීඩකයින්/ක්‍රීඩිකාවන් 07 දෙනෙකුගෙන් සමන්විත විය යුතු ය. 06 දෙනෙකු තරග වදින අතර ඉතිරි ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩිකාව අතිරේක වශයෙන් සලකනු ලැබේ.

1.3.7.3. තරග වට භයකින් (06) සමන්විත ය.

1.3.7.4. නවර හේතුවක් නිසා හෝ ඉදිරිපත් කරන කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ගේ අනුපිළිවෙල වෙනස් කිරීමට ඉඩ දෙනු නොලැබේ.

1.3.7.5. පළාත් මට්ටමේ දී පුරාම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් සහ කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

1.3.7.6. ජාත්‍යන්තර වෙස් තරග නීති (පීචී) අනුව තරග පවත්වනු ලැබේ.

1.3.8. කණ්ඩායම් (බාලක / බාලිකා)

1.3.8.1 වයස් සීමා තුනවම අදාළව කාතා සහ කුමිනේ තනි තරග පැවැත්වේ.

1.3.8.2 කාතා තරග

- කාතා තනි තරග බාලක/බාලිකා
16න් පහළ බාලක/බාලිකා තරග
18න් පහළ බාලක/බාලිකා තරග
20න් පහළ බාලක/බාලිකා තරග
- කණ්ඩායම් කාතා සඳහා එක් පාසලකින් බාලක බාලිකා ලෙස වෙන වෙනම කණ්ඩායම් දෙකක් පමණක් ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

1.3.8.3 කුමිනේ තරග

කුමිනේ තනි තරග

- අඩු. 16 න් පහළ - (අඩු. 14ට වැඩි අඩු. 16ට අඩු)
කුමිනේ (බාලිකා) -45kg , +45kg
කුමිනේ (බාලක) -47kg, -57kg, +57kg
- අඩු. 18 න් පහළ - (අඩු. 16ට වැඩි අඩු. 18ට අඩු)
කුමිනේ (බාලිකා) -48kg, +48kg
කුමිනේ (බාලක) -50kg, -61kg, +61kg
- අඩු. 20 න් පහළ - (අඩු. 18ට වැඩි අඩු. 20ට අඩු)
කුමිනේ බාලිකා -50kg, +50kg
කුමිනේ බාලක -52kg, -67kg, +67kg

කුමිනේ කණ්ඩායම් තරග

කුමිනේ කණ්ඩායම් තරග බාලක/බාලිකා සඳහා එක් වයස් සීමාවකින් එක් ක්‍රීඩකයකු/ක්‍රීඩිකාවක බැගින් වයස් සීමා තුනෙන්ම ක්‍රීඩකයන්/ක්‍රීඩිකාවන් තුන් දෙනෙක් තරග සඳහා ඉදිරිපත් කළ හැක.

1.3.8.4. කණ්ඩායම් කාතා සඳහා අඩු.14ට වැඩි හා අඩු.20ට අඩු වයස් සීමාවේ ඕනෑම නිදෙනෙකුට සහභාගී විය හැක. තරග ජයග්‍රහණය ලබන අවසාන කණ්ඩායම් දෙක බුන්කායි (Bunkai) ක්‍රමය ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ය.

1.3.8.5. කණ්ඩායම් කුමිනේ තරග සඳහා ඉහත පරිදි අඩු.16 න් පහළ, 18 න් පහළ, 20න් පහළ යන වයස් සීමාවන්ගෙන් එක් අයකු බැගින් නිදෙනෙකු සහභාගී විය යුතුය.

1.3.8.6. කුමිනේ කරගසක් සඳහා සහභාගීවන පැමිණි ක්‍රීඩක, ක්‍රීඩිකාවන්ම ගෞරවිත පෝෂණතාව පිළිබඳව වෛද්‍ය වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය. එය විදුහල්පති විසින් පෞද්ගලිකව පරීක්ෂා කර සනාථ කළ යුතුය. මීට අමතරව දෙමාපිය නැමැත්ත පළ කළ ලිපියක් ද ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

1.3.8.7. පළාත් මට්ටමේ දී කේවල තරගවලින් ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන තිදෙනා ද, කණ්ඩායම් තරගවලින් ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් තුන ද ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

1.3.9 බැඩ්මින්ටන් (බාලක / බාලිකා)

- 1.3.9.1. කේවල තරඟවලිය වයස් සීමාව 20න් පහළ(අවු 16ට වැඩි- අවු 20ට අඩු)
- 1.3.9.2. එක් තරඟයක් තරඟ වට 2/3 කට සීමා වේ.
- 1.3.9.3. එක් පළාතකින් උපරිම සහභාගි කළ හැකි ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව 4 දෙනෙකි.
- 1.3.9.4. එක් පාසලකින් ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් 3 දෙනෙක් ඉදිරිපත් කළ හැකිය. (බාලක/බාලිකා වෙත වෙනම අයදුම්පත් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.)
- 1.3.9.5. කණ්ඩායම් තරඟ වයස් සීමා
 - අවු.16 න් පහළ - (අවු.14 ට වැඩි අවු.16 ට අඩු)
 - අවු.18 න් පහළ - (අවු.16 ට වැඩි අවු.18 ට අඩු)
 - අවු.20 න් පහළ - (අවු.18 ට වැඩි අවු.20 ට අඩු)
- 1.3.9.6 මූලික තරග වට, කේවල තරග දෙකකින් හා යුගල තරගයකින් සමන්විත ය. කේවල තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන්නන්ට යුගල තරග සඳහා ඉදිරිපත් විය නොහැක.
- 1.3.9.7 අර්ධ අවසන් පුර්ව, අවසන් පුර්ව සහ අවසන් තරග පමණක් කේවල තරග තුනකින් සහ යුගල තරග දෙකකින් සමන්විත වන අතර , කේවල තරග සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට යුගල තරග සඳහා ද සහභාගී විය නොහැකි ය.
- 1.3.9.8 කණ්ඩායමකට උපරිම දසදෙනෙකු (10) හා අවම හයදෙනෙකු (06) ලේඛනගත කර තරගකරුවන් ඔවුන් අතරින් තෝරා ගත යුතු ය.
- 1.3.9.9 සියලුම තරග සඳහා පිතාටු පන්දු (Feather Shuttles) භාවිතා කළ යුතුය.
- 1.3.9.10 කණ්ඩායම් දෙකක් අතර තරගයක දී තරග වදින අනුපිළිවෙල

- I. කේවල
- II. යුගල
- III. කේවල
- IV. යුගල
- V. කේවල

ආ.පු. තරඟකරුවන් 6ක් ඇතුළත් කර ඇති විටෙක එක් නිතරභ ජයක් ප්‍රතිවාදී පිලට ලබාදිය යුතුය.එම තරග ජය "5වන තරඟය" එනම් කේවල තරඟය විය යුතුය.

- 1.3.9.11 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් සහ කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
- 1.3.9.12 ජාත්‍යන්තර බැඩ්මින්ටන් තරග නීති අනුව තරග පැවැත්වේ.

1.3.10 මේස පන්දු (බාලක / බාලිකා)

- 1.3.10.1 කේවල තරඟවලිය
වයස් සීමාව 20න් පහළ(අවු 16ට වැඩි- අවු 20ට අඩු)
- 1.3.10.2 එක් තරඟයක් තරඟ වට පහතට සීමා වේ.
- 1.3.10.3 එක් පළාතකින් උපරිම සහභාගී කළ හැකි ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව 4 දෙනෙකි.
- 1.3.10.4 එක් පාසලකින් ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් 3 දෙනෙක් ඉදිරිපත් කළ හැකිය.
- 1.3.10.5 කණ්ඩායම් තරඟ
වයස් සීමා
 - අවු.16 න් පහළ - (අවු.14 ට වැඩි අවු.16 ට අඩු)
 - අවු.18 න් පහළ - (අවු.16 ට වැඩි අවු.18 ට අඩු)
 - අවු.20 න් පහළ - (අවු.18 ට වැඩි අවු.20 ට අඩු)
- 1.3.10.6 තරඟවලිය තරඟ වට පහකින් සමන්විත වන අතර එය කේවල තරඟ 05 කින් සමන්විත වේ. එනම් A – X, B – Y, C – Z, A – Y, B – X ආදී වශයෙනි.
- 1.3.10.7 කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් 06 දෙනෙකු ලේඛනගත කර තරඟකරුවන් ඔවුන් අතරින් තෝරාගත පුතු ය. කණ්ඩායමක් සඳහා අවම ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව 03 කි.
- 1.3.10.8 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
- 1.3.10.9 ජාත්‍යන්තර මේස පන්දු තරඟ නීති අනුව තරඟ පැවැත්වේ.
- 1.3.10.10 මි.මි.40 + ජලාස්ථිත් (Plastic) සුදු පැහැති බෝලවලින් තරඟ පැවැත්වේ.

1.3.11 පිහිනුම් (බාලක / බාලිකා)

- 1.3.11.1 වයස් සීමා
 - අවු.12 න් පහළ - (අවු.10 ට වැඩි අවු.12 ට අඩු) - බාලක / බාලිකා
 - අවු.14 න් පහළ - (අවු.12 ට වැඩි අවු.14 ට අඩු) - බාලක / බාලිකා
 - අවු.16 න් පහළ - (අවු.14 ට වැඩි අවු.16 ට අඩු) - බාලක / බාලිකා
 - අවු.18 න් පහළ - (අවු.16 ට වැඩි අවු.18 ට අඩු) - බාලක / බාලිකා
 - අවු. 20 න් පහළ - (අවු.18 ට වැඩි අවු.20 ට අඩු) - බාලක / බාලිකා

1.3.11.2 පැවැත්වෙන තරඟ

ඉසව්ව	අවු.12 බාලක /බාලිකා	අවු.14 බාලක/ බාලිකා	අවු.16 බාලක/ බාලිකා	අවු.18 බාලක/ බාලිකා	අවු.20 බාලක	අවු.20 බාලිකා
නිදහස් ආර	මි.50 මි.100	මි.50 මි.100	මි.50/100/ 200	මි.50/100/ 200/400	මි.50/100/200 400/1500	මි.50/100/200/ 400/800
පසුපස ආර	මි.50	මි.50 මි.100	මි.50 /100	මි.50/100/200	මි.50/100/200	මි.50/100/200
පමනල ආර	මි.50	මි.50 මි.100	මි.50 /100	මි.50/100/200	මි.50/100/200	මි.50/100/200
ලය ආර	මි.50	මි.50 මි.100	මි.50 /100	මි.50/100/200	මි.50/100/200	මි.50/100/200
කේවල මිශ්‍ර ආර	-	මි.200	මි.200	මි.200	මි.200	මි.200
නිදහස් ආර සහය	මි.50 x 4	මි.50 x 4	මි.50 x 4	මි.50 x 4	මි.50 x 4	මි.50 x 4
මිශ්‍ර ආර සහය	මි.50 x 4	මි.50 x 4	මි.50 x 4	මි.50 x 4	මි.50 x 4	මි.50 x 4

- 1.3.11.3 එක් ක්‍රීඩකයකුට / ක්‍රීඩිකාවකට ඉදිරිපත් විය හැක්කේ සභාය තරඟ හැර ඉසව් තුන (3) ක් සඳහා පමණි.
- 1.3.11.4 එක් ඉසව්වක් සඳහා සාසලකින් ඉදිරිපත් කළ හැක්කේ තරඟකරුවන් / තරඟකාරියන් තුන් දෙනෙක් පමණි.
- 1.3.11.5 සභාය තරඟ සඳහා එක් පාසලකින් එක් සභාය කණ්ඩායමක් පමණක් ඉදිරිපත් කළ හැක.
- 1.3.11.6 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් සහ සභාය කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.
- 1.3.11.7 වයස අවු.12න් හා 14න් පහළ තරඟ සඳහා පළවු, දෙවන, තෙවන ලෙස ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ජයග්‍රහණ ලබා නොදෙන අතර ජාතික පරිසාධන මට්ටම ඉක්මවූ සෑමටම සහතික ලබාදීම සිදු කෙරේ. පරිසාධන මට්ටම ඉක්මවන සෑම අවස්ථාවකදී ම එම සාසලට ලකුණු 01ක් බැගින් හිමිවේ.

1.3.12. භ්‍රෝබෝල් (බාලක/බාලිකා)

- 1.3.12.1 වයස් පිමාව
 - අවු.17න් පහළ - (අවු. 14ට වැඩි අවු. 17ට අවු)
 - අවු. 20න් පහළ - (අවු. 17ට වැඩි අවු.20ට අවු)
- 1.3.12.2 කණ්ඩායමකට ඇතුළත් කළ හැක්කේ ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් 12 දෙනෙකු පමණි. එක් වරකට ක්‍රීඩා කළ හැක්කේ ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් 07 දෙනෙකුට පමණි.
- 1.3.12.3 දෑලේ උස මී. 2.20.
- 1.3.12.4 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.
- 1.3.12.5 ජාතික භ්‍රෝබෝල් සංගමය සහ සාසල් සංගමයේ නීතිවලට අනුකූලව තරඟ පැවැත්වේ.

1.3.13 කැරම් (බාලක/බාලිකා)

- 1.3.13.1 වයස් පිමාව
 - අවු.17න් පහළ - (අවු.14ට වැඩි අවු. 17ට අවු)
 - අවු.20න් පහළ - (අවු.17ට වැඩි අවු.20ට අවු)
- 1.3.13.2 එක් කණ්ඩායමකට ඇතුළත් විය හැකි අවම සංඛ්‍යාව 4කි. උපරිම සංඛ්‍යාව 7කි.
- 1.3.13.3 සාසල් දෙකක් අතර පැවැත්වෙන තරඟයක් තනි තරඟ දෙකකින් සහ යුගල තරඟ එකකින් යුක්ත වේ. තනි තරඟ දෙක සාසල් දෙක අතර වෙදී ගියහොත් පමණක් යුගල තරඟය ක්‍රීඩාකරනු ලැබේ.
එවැනි අවස්ථාවක දී තනි තරඟ ක්‍රීඩා කළ ක්‍රීඩකයින්ට යුගල තරඟය ක්‍රීඩා කළ නොහැක.
- 1.3.13.4 සෑම තරඟයක්ම විනාඩි 30ට පිමා වන අතර වෙන්වී 08ක් ක්‍රීඩා කරනු ලැබේ. එම විනාඩි 30 ක්‍රීඩා කර වැඩිම ලකුණු ලබාගත් ක්‍රීඩකයා හෝ විනාඩි 30ට පෙර වෙන්වී 08 ක්‍රීඩා කර වැඩිම ලකුණු ලබාගත් ක්‍රීඩකයාට තරඟයේ ජයග්‍රහණය හිමි වේ.
- 1.3.13.5 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

1.3.14 ඊම්නාස්ට්ස් (බාලක/බාලිකා)

- 1.3.14.1 වයස් පිමාව

• අවු.14න් පහළ	- (අවු. 12ට වැඩි අවු.14ට අවු)	- බාලක / බාලිකා
• අවු.16න් පහළ	- (අවු. 14ට වැඩි අවු.16ට අවු)	- බාලක / බාලිකා
• අවු. 18න් පහළ	- (අවු. 16ට වැඩි අවු.18ට අවු)	- බාලක / බාලිකා
• අවු. 20න් පහළ	- (අවු. 18ට වැඩි අවු.20ට අවු)	- බාලක / බාලිකා

1.3.14.2 පැවැත්වෙන තරග

වයස් සීමාව	තරග ඉසව්	
	බාලන	බාලිකා
අඩු. 14න්, 16න් සහ අඩු. 18න් පහළ	භූමි ව්‍යායාම පිනුම් අශ්වයා (දිගු) නිශ්චල වළලු තරස් දණ්ඩ සමාන්තර පෝල ආධාරක අශ්වයා	භූමි ව්‍යායාම අසමසම පෝල සමබර දණ්ඩ පිනුම් අශ්වයා (දිගු)

1.3.14.3 එක් ක්‍රීඩකයකුට/ ක්‍රීඩිකාවකට ඉසව් 03කට ඉදිරිපත් විය හැකිය.

1.3.14.4 එක් ඉසව්වක් සඳහා පාසලකින් ඉදිරිපත් කළ හැක්කේ තරගකරුවන් තරගකාරියන් දෙදෙනෙකු පමණි.

1.3.14.5 ජාත්‍යන්තර ජීම්නාස්ටික් තරග නීති අනුව තරග පවත්වනු ලැබේ.

1.3.14.6 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

1.3.15 ඇරෝබික් ජීම්නාස්ටික් (බාලන/බාලිකා)

1.3.15.1

වයස් සීමාව	තරග කළ හැකි කාලය
අඩු.14න් පහළ (අඩු.12ට වැඩි අඩු.14ට අඩු) බාලන/බාලිකා	විනාඩි 1තත්.15(තත්-5/තත්+5)
අඩු.16න් පහළ (අඩු.14ට වැඩි අඩු.16ට අඩු) බාලන/බාලිකා	විනාඩි 1තත්.15(තත්-5/තත්+5)
අඩු.18න් පහළ (අඩු.16ට වැඩි අඩු.18ට අඩු) බාලන/බාලිකා	විනාඩි 1තත්.15(තත්-5/තත්+5)
අඩු.20න් පහළ (අඩු. 18ට වැඩි අඩු. 20ට අඩු) බාලන/බාලිකා	විනාඩි 1තත්.20 (තත්-5/තත්+5)

1.3.15.2 පැවැත්වෙන තරග

බාලන /බාලිකා

1. කේවල
2. ත්‍රිත්ව
3. කණ්ඩායම්

1.3.15.3 එක් ක්‍රීඩකයෙකුට/ක්‍රීඩිකාවකට ඉහත ඉසව් තුනෙන් කැමති ඉසව් ප්‍රමාණයකට ඉදිරිපත් විය හැකිය.

1.3.15.4 එක් ඉසව්වක් සඳහා පාසලකින් ඉදිරිපත් කළ හැකි තරගකරුවන් / තරගකාරියන් සංඛ්‍යාව

- කේවල තරග - දෙදෙනෙක්
- ත්‍රිත්ව තරග - කණ්ඩායම් 1
- කණ්ඩායම් තරග - කණ්ඩායම් 1

1.3.15.5 කණ්ඩායම් තරග සඳහා ක්‍රීඩකයන් 6 දෙනෙකු ඉදිරිපත් කළ හැකි අතර, තරග වැදිය හැක්කේ ක්‍රීඩකයින් පස්දෙනෙක්ට පමණි. ඉතිරි ක්‍රීඩකයා අතිරේක ක්‍රීඩකයා වශයෙන් තම කළ හැක.

1.3.15.6 පළාත් මට්ටමේ ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන හිමිකර ගන්නා ක්‍රීඩක, ක්‍රීඩිකාවන් සහ පාසල් කණ්ඩායම් සමස්ත ලංකා මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය

1.3.15.7 ජාත්‍යන්තර ඇරෝබික් ජීම්නාස්ටික් තරග නීති අනුව තරග පවත්වනු ලැබේ.

1.3.16 රග්බි සත් සාමාජික (7) (බාලක)

1.3.16.1 වයස් සීමාව

- අඩු. 20න් පහළ - (අඩු. 16ට වැඩි අඩු. 20ට අඩු)

1.3.16.2 කණ්ඩායමකට ඇතුළත් කළ හැක්කේ දොළොස් (12) දෙනෙකු පමණි.

1.3.16.3 සත් සාමාජික රග්බි තරඟයන් ලෙස පැවැත්වේ.

1.3.16.4 තරඟ කාලය 07-01-07

1.3.16.5 පළාත් මට්ටමේ පළමු, දෙවන, තුන්වන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

1.3.16.6 ශ්‍රී ලංකා පාසල් රග්බි සංගමයේ හා ජාත්‍යන්තර රග්බි තරඟ නීති අනුව තරඟ පැවැත්වේ.

1.3.17 කබඩි (බාලක / බාලිකා)

1.3.17.1 වයස් සීමාව

- අඩු. 20 න් පහළ - බාලක (අඩු. 17 ට වැඩි අඩු. 20 ට අඩු) - 70 kg
- අඩු. 20 න් පහළ - බාලිකා (අඩු. 17 ට වැඩි අඩු. 20 ට අඩු) - 65 kg
- අඩු. 17 න් පහළ - බාලක (අඩු. 14 ට වැඩි අඩු. 17 ට අඩු) - 60 kg
- අඩු. 17 න් පහළ - බාලිකා (අඩු. 14 ට වැඩි අඩු. 17 ට අඩු) - 55 kg

1.3.17.2 කණ්ඩායමකට ඇතුළත් කළ හැක්කේ 12 දෙනෙකු පමණි.

1.3.17.3 කෙවන ආක්‍රමණික වාරය, සුපර්වැකල්, තත්පර 30 නීතිය වලංගු වේ.

1.3.17.4 තරඟ කාලය

- අඩු. 20 න් පහළ - බාලක - විනාඩි 20, 5, 20
- අඩු. 20 න් පහළ - බාලිකා - විනාඩි 15, 5, 15
- අඩු. 17 න් පහළ - බාලක - විනාඩි 15, 5, 15
- අඩු. 17 න් පහළ - බාලිකා - විනාඩි 15, 5, 15

හැ.සු. - ඉහත වයස් සීමාවන්ට අදාළ තරඟ කාලයන් තරඟාවලියේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් විය හැකිය.

1.3.17.5 තරඟ පැවැත්වෙන දිනට පෙර දින ප.ව. 2.00 සිට රාත්‍රී 8.00 දක්වා පමණක් බර කිරණු ලැබේ.

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

1.3.17.7 ජාත්‍යන්තර කබඩි සංගමයේ තරඟ නීති අනුව තරඟ පැවැත්වේ.

1.3.18 ටයිකොන්ටෝ (බාලක/බාලිකා)

1.3.18.1 වයස් සීමාව - අඩු.18න් පහළ (අඩු.16ට වැඩි අඩු.18ට අඩු)

අඩු.20න් පහළ (අඩු.18ට වැඩි අඩු.20ට අඩු)

1.3.18.2 බර පන්ති

වයස් සීමාව	බර පන්ති
අඩු.18න් පහළ බාලක	කි.ග්‍රෑම්.45 ට අඩු
	කි.ග්‍රෑම්. 45 - 48
	කි.ග්‍රෑම්. 48-51
	කි.ග්‍රෑම්. 51-55
	කි.ග්‍රෑම්. 55-59
	කි.ග්‍රෑම්. 59-63
	කි.ග්‍රෑම්. 63-68
	කි.ග්‍රෑම්. 68-73
	කි.ග්‍රෑම්. 73-78
	කි.ග්‍රෑම්.78 ට වැඩි

අඩු.18ත් පහළ බාලතා	කි.ගු.ම. 42 ට අඩු කි.ගු.ම. 42 - 44 කි.ගු.ම. 44 - 46 කි.ගු.ම. 46 - 49 කි.ගු.ම. 49 - 52 කි.ගු.ම. 52 - 55 කි.ගු.ම. 55 - 59 කි.ගු.ම. 59 - 63 කි.ගු.ම. 63 - 68 කි.ගු.ම. 68 ට වැඩි
අඩු.20ත් පහළ බාලතා	කි.ගු.ම. 54 ට අඩු කි.ගු.ම. 54 - 58 කි.ගු.ම. 58 - 63 කි.ගු.ම. 63 - 68 කි.ගු.ම. 68 - 74 කි.ගු.ම. 74 - 80 කි.ගු.ම. 80 - 87 කි.ගු.ම. 87 ට වැඩි
අඩු.20ත් පහළ බාලතා	කි.ගු.ම. 46 ට අඩු කි.ගු.ම. 46 - 49 කි.ගු.ම. 49 - 53 කි.ගු.ම. 53 - 57 කි.ගු.ම. 57 - 62 කි.ගු.ම. 62 - 67 කි.ගු.ම. 67 - 73 කි.ගු.ම. 73 ට වැඩි

- 1.3.18.3 එක් බර පංතියක් සඳහා එක් සාපදනිත් ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු පමණක් සහභාගී විය යුතු වේ.
- 1.3.18.4 පළාත් මට්ටමින් ඉහත වයස් සීමා දෙක හා බර පන්තී යටතේ තරඟ පවත්වා එක් බර පන්තියකින් දෙදෙනා බැගින් සමස්ත ලංකා තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
- 1.3.18.5 සෑම ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවකටම ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පිළිබඳ වෛද්‍ය වාර්තාව වියුහල්පතිතුමා විසින් පෞද්ගලිකව පරීක්ෂා කළ බවට ලිපියක් සහ දෙමාපිය කැමැත්ත පළ කළ ලිපියක් ද බර පරීක්ෂා කරන අවස්ථාවේ ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ.
- 1.3.18.6, ජාත්‍යන්තර ටයිකොන්ටෝ සම්මේලනයේ නීති අනුව තරඟ පවත්වනු ලැබේ.

1.3.19. පුහුණු (බාලතා / බාලිකා)

1.3.19.1 වයස් සීමාව

- අවුරුදු 16ත් පහළ - (අවුරුදු 14ට වැඩි අවුරුදු 16ට අඩු)
- අවුරුදු 18ත් පහළ - (අවුරුදු 16ට වැඩි අවුරුදු 18ට අඩු)
- අවුරුදු 20ත් පහළ - (අවුරුදු 18ට වැඩි අවුරුදු 20ට අඩු)

1.3.19.2 වයස් සීමා තුනටම අදාලව තාමලු (Taolu) තරඟ පැවැත්වේ.

තාමලු (Taolu) අංශයේ සියලුම තරඟ ප්‍රධාන තරඟ ඉසව් තුනක් යටතේ පැවැත්වේ. ඒවා පහත පරිදි වේ.

- 1.3.19.3 වෑන්ඩුවාන් සම්බන්ධිත ඉසව්ව (වෑන්ඩුවාන්, ආම්ෂු, ගුන්ෂු/ වෑන්ඩුවාන්, ජියෑන්ෂු, ජියෑන්ෂු)
Changquan Combine Event (Changuan, Daoshu, Gunshu/ Changquan, Jianshu, Qiangshu)
- 1.3.19.4 නන්වඩුවාන් සම්බන්ධිත ඉසව්ව (නන්වඩුවාන්, නන්දාම්, නන්ගුන්)
Nanguan Combine Event (Nanguan, Nandao, Nangun)
- 1.3.19.5 තායිජිවෑන් සම්බන්ධිත ඉසව්ව (තායිජිවෑන්, තායිපිජියෑන්)
Taijiquan Combine Event (Taijiquan, Taijijian)
- 1.3.19.6 වෑන්ඩුවාන් සම්බන්ධිත ඉසව් හා නන්වඩුවාන් සම්බන්ධිත ඉසව් සඳහා තරඟ කාලය මිනිත්තු 1 තත්පර 20කි. තායිජිවෑන් සම්බන්ධිත ඉසව් සඳහා තරඟ කාලය මිනිත්තු 3-5 දක්වා වේ.
- 1.3.19.7 සන්දා (sanda) තරඟ වයස අවුරුදු 16ත් පහළ හා වයස අවුරුදු 18ත් පහළ සඳහා පමණක් පැවැත්වේ.

අවු. 16ත් පහළ	45Kg - 48 Kg 48Kg - 52 Kg 52Kg - 56Kg 56Kg - 60Kg
අවු. 18ත් පහළ	48Kg - 52 Kg 52Kg - 56Kg 56Kg - 60Kg 60Kg - 65Kg

- 1.3.19.8 තරඟ කාලය මිනිත්තු 1 ½ බැගින් වුවට තුනකි.
- 1.3.19.9 සෑම තරඟයක් සඳහාම ඉදිරිපත්වන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ වෛද්‍ය වාර්තාව විදුහල්පති විසින් පෞද්ගලිකව පරීක්ෂා කළ බවට ලිපියක් හා දෙමාපිය නැමැත්ත පල කළ ලිපියක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
- 1.3.19.10 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.
- 1.3.19.11 ජාත්‍යන්තර වූ ක්‍රීඩක තරඟ නීතිරීති අනුව තරඟ පවත්වනු ලැබේ.
- 1.3.19.12 එක් වයස් සීමාවක් සඳහා ක්‍රීඩකයින් / ක්‍රීඩිකාවන් තිදෙනෙකු ඉදිරිපත් කළ හැක.
- 1.3.19.13 එක් ක්‍රීඩකයකු/ක්‍රීඩිකාවක උපරිම වයසෙන් තරඟ ඉසව් තුනකට පමණක් ඉදිරිපත් වියහැක.(කණ්ඩායම් තරඟය හැර)
- 1.3.19.14 කණ්ඩායම් තරඟය (තාඔලු) Group event (බාලක/බාලිකා) වයස අවු.14ට වැඩි වයස අවුරුදු 20ට අඩු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 06 සිට 12 තෙක් සහභාගී විය හැකිය.

1.3.20 පැසි පන්දු (බාලක / බාලිකා)

- 1.3.20.1 වයස් සීමා
 - අවු. 17ත් පහළ - (අවු.14 ට වැඩි අවු. 17ට අඩු)
 - අවු. 20ත් පහළ - (අවු.17ට වැඩි අවු. 20ට අඩු)
- 1.3.20.2 කණ්ඩායම්කට ක්‍රීඩකයින් / ක්‍රීඩිකාවන් 15 දෙනෙකු ලේඛන ගත කළ හැකිය.
- 1.3.20.3 තරඟ කාලය
 - බාලක/ බාලිකා - විනාඩි 20-05-20
- 1.3.20.4 පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
- 1.3.20.5 ජාත්‍යන්තර ආධුනික පැසිපන්දු සංගමයේ නීති අනුව තරඟ පැවැත්වේ.

1.3.21 භෞතී (බාලක/බාලිකා)

1.3.21.1 වයස් සීමා

- අඩු. 20න් පහළ - (අඩු. 14ට වැඩි අඩු. 20ට අඩු)

1.3.21.2 කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් / ක්‍රීඩිකාවන් 18 දෙනෙකු ලේඛන ගත කර එයින් 11 දෙනෙකු තරග නිරීම් සඳහා තෝරාගත යුතුය.

1.3.21.3 තරග කාලය

විනාඩි 25-5-25

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

1.3.21.5 ජාත්‍යන්තර භෞතී තරග නීති අනුව තරග පැවැත්වේ.

1.3.22 ශාරීරික අභ්‍යාස (බාලක/බාලිකා)

1.3.22.1 වයස් සීමාව අඩු. 14ට වැඩි අඩු. 20ට අඩු

1.3.22.2 කණ්ඩායමක ළමුන් සංඛ්‍යාව නායකයා සමඟ 25 දෙනෙකු විය යුතු අතර, ළමුන් 30ක් ලේඛනගත කළ හැකිය. තරග වදින කණ්ඩායම එයින් තෝරාගත යුතු ය.

1.3.22.3 කාලය විනාඩි 20කි.

1.3.22.4 පාඩම් සටහන අනිවාර්ය වන අතර තරගයට පෙර එය විනිශ්චය මණ්ඩලයට ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

1.3.22.6 පාඩම් සටහනේ සැලැස්ම සහ යොදා ගන්නා කාලය (දළ වශයෙන්) සහන සඳහන් පරිදි විය යුතුය.

1.3.22.7 ලකුණු ලබා දීමේ පිළිවෙල

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

1.3.22.8 ලකුණුදීමේ දී පහත සඳහන් විශේෂ කරුණු සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ.

- පාඩම් සැලසුම - විවිධත්වය, පන්ති රටා
- ක්‍රීඩා පිටිය හා උපකරණ ප්‍රයෝජනයට ගැනීම
- පාඩම් සටහනේ අරමුණු සහ අභිමතාර්ථ ඉෂ්ඨ කරගැනීම.
- තෝරාගත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෝග්‍යතාවය, නිවැරදිතාව සහ සහභාගිත්වය
- තෝරාගත් දක්ෂතාවයට හුදුසු ඇදුම් (පාසල් නිල ඇදුම් හැර)
- ආරක්ෂාව හා විනය පවත්වා ගැනීම
- නායකත්වය
- කණ්ඩායමට සහභාගි වන පියලුම් ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් පිටියේ පිටිය යුතුය.
- කල් බැලීම හා ගමනේ යාම පාසල් ආචාර පෙළපාලිය සේ විය යුතු ය.
- ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා තෝරා ගැනීමේ දී දක්ෂතා 1 සිට 3ක උපරිමයකට යටත්ව පාඩම් සැලසුම් කිරීම.

1.3.23 ලෙදර් පන්දු ක්‍රිකට් (බාලක)

1.3.23.1. වයස් සීමාව

• අඩු.20න් පහළ (අඩු.16 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු)

1.3.23.2 සීමිත ඕවර තරගයක් ලෙස පැවැත්වේ. එක් කණ්ඩායමකට පන්දු ඕවර 05ක් හිමි වේ.

1.3.23.3. කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 15 ක් ඇතුළත් කළ යුතු අතර ක්‍රීඩා කළ හැක්කේ 11 දෙනෙකුට පමණි. අවම වශයෙන් තරගකරුවන් 09 දෙනෙකු තරගයට ඉදිරිපත් විය යුතුය.

1.3.23.4. එක් අයකුට යැවිය හැකි උපරිම පන්දු ඕවර ගණන එකකි.

1.3.23.5. පළාත් මට්ටමේ දී ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන දිනාගනු ලබන කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

1.3.23.6. ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් තරග නීතිවලට අනුව තරග පැවැත්වේ.

1.3.24 අර්ධ මැරකන් ධාවන තරග (බාලක / බාලිකා)

1.3.24.1. වයස් සීමා - අඩු.16 ට වැඩි අඩු.20 ට අඩු විය යුතුය.

1.3.24.2. දුර ප්‍රමාණය - කි.මී.21,0975 කි.

1.3.24.3. ජාතික මට්ටමේ තරග සඳහා පළාතකින් තරගකරුවන් / තරගකාරීයන් ඕනෑම සංඛ්‍යාවක් ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

1.3.24.4. සියලුම ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් ශාරීරික යෝග්‍යතා පහතිකයක් ලබා ගත යුතු ය.

1.3.24.5. සෑම ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවක්ම ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පිළිබඳ රජයේ ලියාපදිංචි වෛද්‍යවරයකුගෙන් ලබා ගත් වෛද්‍ය වාර්තාව පහ භාද වීද්‍යුත් කන්කුක රේඛන වාර්තාව (ECG), වීදුහල්පති විසින් අනු අත්සන් තබන ලද දෛමවපිය කැමැත්ත ප්‍රකාශිත ලිපිය, තරග අංක ලබා ගැනීමේ දී ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ.

1.3.24.6. ඉහත වයස් සීමාව, වෛද්‍ය පරීක්ෂණය හා පුහුණුවීම් යන කරුණුවලට අදාළ ලිඛිත කරුණු වීදුහල් ගොනු කර ක්‍රීඩා භාර ගුරු භවතාගේ අධීක්ෂණය යටතේ වීදුහල්පති විසින් වෙනම ලිපියක් සහ දෙමාපියන්ගේ කැමැත්ත ප්‍රකාශිත ලිපිය ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

1.3.24.7. වීදුහල්පති විසින් දෙනු ලබන මෙම ලිපිය නොමැති කිසිම ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවකට තරගයට සහභාගී වීමට අවස්ථා ලබා දෙනු නොලැබේ.

1.3.25 වෙරළ වොලිබෝල් (බාලක/බාලිකා)

1.3.25.1. වයස් සීමා

• අඩු. 20න් පහළ - (අඩු.14ට වැඩි අඩු.20ට අඩු)

1.3.25.2 කණ්ඩායමකට ඇතුළත් කළ හැක්කේ ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු පමණි. අතිරේක ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් නොමැත.

1.3.25.3 දෑලේ උස බාලක - මී.2.43

බාලිකා - මී.2.24

1.3.25.4 තරග වට තුනක් පැවැත්වෙන අතර පළමු වට දෙක ලකුණු 21න් අවසන් වන අතර අවසාන වටය ලකුණු 15න් අවසන් වේ.

1.3.25.5 පළාත් මට්ටමේ ඉදිරිපත් කරනු ලබන සියලුම කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැක.

1.3.25.6 ජාත්‍යන්තර වෙරළ වොලිබෝල් නීති අනුව තරග පැවැත්වේ.

1.3.26 මල්ලවපොර (බාලක)

1.3.26.1 තරග බර පන්ති 20 කි. එක් බර පන්තියකට එක් ක්‍රීඩකයකු බැගින් බර පන්ති 12ක් සඳහා ක්‍රීඩකයින්ගේ නම් ඉල්ලුම්පත්‍රයේ ඇතුළත් කළ හැකිය. එක් බර පන්තියකට එක් ක්‍රීඩකයකු බැගින් එක් පාසලකින් තරග කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 12කි.

1.3.26.2 ශ්‍රී ලංකා සාපල් මල්ලවපොර සංගමයේ හෝ ශ්‍රී ලංකා මල්ලවපොර සංගමයේ ශ්‍රේණිගත ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් විය යුතුය.

1.3.26.2 බර කිරීමෙන් හා වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් පසුව සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් සපයනු ලබන අවසන් අයදුම්පතෙහි පහත අංක 1.3.20.5 ට අනුකූලව තම පාසල ඉදිරිපත් කරන බර පත්ති 12 කණ්ඩායම් භාර ගුරුවරයා විසින් නම් කොට ආපසු සංවිධායක මණ්ඩලයට භාර දිය යුතුය.

1.3.26.3 බර කිරීම හා වෛද්‍ය පරීක්ෂණය සඳහා පැමිණෙන විට පිළිගත් බවහිට වෛද්‍යවරයකුගෙන් (බර කිරීම් දිනට පෙරාතුව දින 07 ක් ඇතුළත) ලබාගත් ක්‍රීඩකයින්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ සහතිකයක් රැගෙන ආ යුතුය. ඉල්ලුම්පතෙහි සඳහන් ක්‍රීඩකයින්ගේ නම් එම වෛද්‍ය සහතිකයේ නිවිය යුතුය.

1.3.26.4 ජාත්‍යන්තර මට්ටමට පෙර නීති රීති අනුව කරග පැවැත්වේ.

1.3.26.5 බර පංති හා වයස් සීමා

වයස අවුරුදු	බර පංති (කි.ග්‍රෑම්)
16 න් පහළ (අවු. 14ට වැඩි 16ට අඩු)	කි.ග්‍රෑම් 30-34 කි.ග්‍රෑම් 34-38 කි.ග්‍රෑම් 38-41 කි.ග්‍රෑම් 41-44 කි.ග්‍රෑම් 44-48 කි.ග්‍රෑම් 48-52
18 න් පහළ (අවු. 16ට වැඩි 18ට අඩු)	කි.ග්‍රෑම් 41-45 කි.ග්‍රෑම් 45-48 කි.ග්‍රෑම් 48-51 කි.ග්‍රෑම් 51-55 කි.ග්‍රෑම් 55-60 කි.ග්‍රෑම් 60-65 කි.ග්‍රෑම් 65-71
20න් පහළ (අවු. 18ට වැඩි 20ට අඩු)	කි.ග්‍රෑම් 50-54 කි.ග්‍රෑම් 54-57 කි.ග්‍රෑම් 57-61 කි.ග්‍රෑම් 61-65 කි.ග්‍රෑම් 65-70 කි.ග්‍රෑම් 70-74 කි.ග්‍රෑම් 74-79 කි.ග්‍රෑම් 79-86

1.3.27 බොක්සිං (බාලක/බාලිකා)

1.3.27.1 වයස් සීමා

- අවු. 20 න් පහළ (බාලක) - (අවු. 18 ට වැඩි අවු. 20 ට අඩු)
- අවු. 18 න් පහළ (බාලක) - (අවු. 16 ට වැඩි අවු. 18 ට අඩු)
- අවු. 16 න් පහළ (බාලක) - (අවු. 14 ට වැඩි අවු. 16 ට අඩු)
- අවු. 18 න් පහළ (බාලිකා) - (අවු. 16 ට වැඩි අවු. 18 ට අඩු)

1.3.27.2 ජාත්‍යන්තර හා ශ්‍රී ලංකා පාසල් බොක්සිං සංගමය මගින් පනවා ඇති නීති රීති මෙම කරගය සඳහා අදාළ වේ.

1.3.27.3 මෙම කරගයට නවකයින් ඉදිරිපත් කළ නොහැක. කරගකරුවන් අවම වශයෙන් ශ්‍රී ලංකා පාසල් බොක්සිං සංගමය මගින් හෝ ශ්‍රී ලංකා ආධුනික බොක්සිං සංගමය මගින් හෝ පවත්වන ලද කරගයකට සහභාගී වී පුරුම, දෙවන හා තෙවන ස්ථාන ලබා තිබිය යුතු ය.

1.3.27.4 බාලක බර පන්තීන් 21 සඳහා එක් පාසලකට උපරිම වශයෙන් ත්‍රිඛා කළ හැක්කේ ත්‍රිඛකයින් අවදේනෙකුට පමණක් වන අතර බාලිකා බර පන්ති 05 සඳහා එක් පාසලකින් උපරිම ත්‍රිඛිකාවන් දෙදෙනෙකුට ත්‍රිඛා කළ හැක.

1.3.27.5 ඉල්ලුම්පත්‍ර එවන විට ත්‍රිඛකයින් මනා සෞඛ්‍යයෙන් යුතුව පිරිනා බවට, තරඟවලියට ආයත්න දිනයක දී වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් ලබා ගත් AIBA වෛද්‍ය පහතිනපත් සහ වෛද්‍ය වාර්තා පොතේ වාර්ෂික වෛද්‍ය වාර්තාව ඉදිරිපත් කිරීම අනිවාර්ය වේ.

1.3.27.7 බර පංතීන් හා වයස් සීමා මෙසේ ය.

වයස් සීමාව	බර පංතිය
අඩු. 20න් පහළ (බාලක)	කි.ග්‍රෑම් 46 – 49
	කි.ග්‍රෑම් 49 – 52
	කි.ග්‍රෑම් 52 – 56
	කි.ග්‍රෑම් 56 – 60
	කි.ග්‍රෑම් 60 – 64
	කි.ග්‍රෑම් 64 – 69
	කි.ග්‍රෑම් 69 – 75
අඩු. 18න් පහළ (බාලක)	කි.ග්‍රෑම් 46 – 49
	කි.ග්‍රෑම් 49 – 52
	කි.ග්‍රෑම් 52 – 56
	කි.ග්‍රෑම් 56 – 60
	කි.ග්‍රෑම් 60 – 64
	කි.ග්‍රෑම් 64 – 69
	කි.ග්‍රෑම් 69 – 75
අඩු. 16 න් පහළ (බාලක)	කි.ග්‍රෑම්.44 – 46
	කි.ග්‍රෑම්.46 – 48
	කි.ග්‍රෑම්.48 – 50
	කි.ග්‍රෑම්.50 – 52
අඩු. 18 න් පහළ (බාලිකා)	කි.ග්‍රෑම්.45 – 48
	කි.ග්‍රෑම්.48 – 51
	කි.ග්‍රෑම්.51 – 54
	කි.ග්‍රෑම්.54 – 57
	කි.ග්‍රෑම්.57 – 60

1.3.28 පුඬේ (බාලක/ බාලිකා)

1.3.28.1 වයස් සීමාව
අඩු. 20න් පහළ - (අඩු. 14ට වැඩි අඩු. 20ට අඩු)

1.3.28.2 ශ්‍රී ලංකා පාසල් පුඬේ සංගමයේ හෝ ශ්‍රී ලංකා පුඬේ සංගමයේ ශ්‍රේණිගත ත්‍රිඛක/ත්‍රිඛිකාවන් විය යුතුය.

1.3.28.3 පෑම ත්‍රිඛක/ත්‍රිඛිකාවන්ම තම කායික යෝග්‍යතාව සනාථ කිරීම සඳහා වසරක කාලයක් තුළ දී රජයේ පිළිගත් බටහිර වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් ලබාගෙන ඇති වෛද්‍ය පහතිනපත් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

- එක් බර පංතියක් සඳහා එක් පාසලකින් ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකුට පමණක් සහභාගී විය හැක.

1.3.28.4 අදාළ බර පන්ති

බාලක	බාලිකා
කි.ග්‍රෑම් 30	කි.ග්‍රෑම් 32
කි.ග්‍රෑම් 35	කි.ග්‍රෑම් 36
කි.ග්‍රෑම් 40	කි.ග්‍රෑම් 40
කි.ග්‍රෑම් 45	කි.ග්‍රෑම් 44
කි.ග්‍රෑම් 50	කි.ග්‍රෑම් 48
කි.ග්‍රෑම් 55	කි.ග්‍රෑම් 52
කි.ග්‍රෑම් 60	කි.ග්‍රෑම් 57
කි.ග්‍රෑම් 66	කි.ග්‍රෑම් 63
කි.ග්‍රෑම් 66ට වැඩි	කි.ග්‍රෑම් 63ට වැඩි
විවෘත	විවෘත

1.3.28.6 තරඟ පැවැත්වෙන කාලය බාලක / බාලිකා විනාඩි 05යි.

1.2.28.7 කි.ග්‍රෑම් 30, 35 බාලක / බාලිකා බර පංතී සඳහා චොක්ලොක් (CHOKELock) සහ අම්ලොක් (ARMLOCK) භාවිතා කිරීම තහනම් වේ.

1.3.29 වෙනස් (බාලක/බාලිකා)

1.3.29.1 වයස් සීමා

- අවු. 17ත් පහළ - (අවු. 14ට වැඩි අවු. 17ට අඩු)
- අවු. 20ත් පහළ - (අවු. 17ට වැඩි අවු. 20ට අඩු)

1.3.29.2 කේවල තරඟ දෙකක් පහ යුගල තරඟයක් තරඟාවලියට අයත් වේ.

1.3.29.3 කේවල තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් වන්නන්ට යුගල තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් විය නොහැක.

1.3.29.4 කණ්ඩායමට 06 දෙනෙකු ලේඛන ගත කර තරඟකරුවන් ඔවුන් අතරින් කෝරාගත යුතුය.

1.3.29.5 පළාත් මට්ටමේ පියලුම් පාසල් කණ්ඩායම් ජාතික මට්ටමට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

1.3.29.6 ජාත්‍යන්තර වෙනස් තරඟ නීති අනුව තරඟ පැවැත් වේ.

1.3.30. බර වයම් (බාලක/බාලිකා)

1.3.30.1 වයස් සීමාව -

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

1.3.30.2 බර පන්ති

වයස් සීමාව	බර පන්ති
අවු. 17ත් පහළ බාලක	කි.ග්‍රෑම්.49,55,61,67,73,81,89,96,102,102+
අවු. 17ත් පහළ බාලිකා	කි.ග්‍රෑම්. 40,45,49,55,59,64,71,76,81,81+
අවු. 20ත් පහළ බාලක	කි.ග්‍රෑම්.55,61,67,73,81,89,96,102,109,109+
අවු. 20ත් පහළ බාලිකා	කි.ග්‍රෑම්. 45,49,55,59,64,71,76,81,87, 87+

1.3.30.3 එක් වසස් කාණ්ඩයක් සඳහා අයදුම්පත්‍රයට ක්‍රීඩකයින් දොළොස් දෙනෙකු (12) ඇතුළත් කළ හැකි අතර ක්‍රීඩා කළ හැක්කේ දස(10) දෙනෙකුට පමණයි. ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු අතිරේක ක්‍රීඩකයින් වේ. එක් බර පන්තියක් සඳහා උපරිම ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු(02) ඇතුළත් කළ හැක.

1.3.30.4 ආරම්භක ප්‍රයත්නය
බාලිකා අවම බර කිලෝ ග්‍රෑම් 21කි. (21Kg)
බාලක අවම බර කිලෝ ග්‍රෑම් 26 කි. (26Kg)

1.3.30.5 ශරීර බර කිරීම
තරඟය ආරම්භයට පැය දෙකකට(02) පෙර බර කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. පළමු පැය තුළ අදාළ බර පන්තියට අදාළව නිවැරදිව බර ලබා දිය යුතු අතර එසේ නොකරන ක්‍රීඩකයින් තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.

1.3.30.6 ක්‍රීඩක ඇඳුම
ක්‍රීඩකයින් බර ඉසිලීම ක්‍රීඩාවට භාවිතා කරන ඇඳුම (Lifting Kit) භාවිතා කිරීම අනිවාර්ය වේ. කොලරය සහිත උඩුකය ඇඳුම සහ උඩුකය සහ යටිතල වෙත්වන සේ ඇඳුම ඇදීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් වීමට හේතුවේ.

බර ඉසිලීම ක්‍රීඩාවට උචිත පාවහන් පැලඳීම අනිවාර්ය වේ.

1.3.30.7 අයදුම්පත්‍ර භාරදීම
අවසන් අයදුම්පත තරඟ දිනට පෙර දින ප.ව. 6.00 පෙර සංවිධායක මණ්ඩලයට ලබා දිය යුතුය. එසේ ලබා දීමට අපොහොසත් වන කාණ්ඩයම්වල අයදුම්පත්‍රය මුල් අයදුම්පත්‍රය තරඟ අයදුම්පත්‍රය ලෙස පැලඹේ.

1.3.30.8 සියලුම තරඟ ජාත්‍යන්තර බර ඉසිලීමේ නීති රීතිවලට අනුකූලව පැවැත්වේ.

1.3.31 පාපැදි තරඟ (බාලක/බාලිකා)

- 1.3.31.1. වයස් සීමාව -
 - අඩු, 20න් පහළ - (අඩු, 16 ට වැඩි අඩු, 20 ට අඩු)
- 1.3.31.2. දුර ප්‍රමාණය
 - බාලක - කි.මී. 30
 - බාලිකා - කි.මී. 20

1.3.31.3. පාපැදියේ පිටුපස දැනී රෝදය (ප්‍රී වීලය) දැනී 18 කින් යුක්ත විය යුතුය. ඉදිරිපස ඇති රෝදයෙහි (කොන් වීලය) දැනී 48ක් වීම අනිවාර්ය වේ.

1.3.31.4. ජාතික මට්ටමේ තරඟ සඳහා පළාතකින් තරඟකරුවන් / තරඟකාරියන් ඕනෑම සංඛ්‍යාවකින් ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

1.3.31.5. ක්‍රීඩක /ක්‍රීඩිකාවන් අනිවාර්යයෙන්ම ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳිය යුතුය.

1.3.31.6. සෑම ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවක්ම ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පිළිබඳ එම්.බී.බී.එස්. වෛද්‍යවරයකුගෙන් ලබා ගත් වෛද්‍ය වාර්තාව සහ විද්‍යුත් කන්තුක රේඛන වාර්තාව (ECG), විදුහල්පති විසින් අනු අත්පත් තබන ලද දෙමව්පිය කැමැත්ත ප්‍රකාශිත ලිපිය, තරඟ අංක ලබා ගැනීමේ දී ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ.

1.3.32 හැන්ඩ්බෝල් (බාලක/බාලිකා)

- 1.3.32.1 වයස් සීමා
 - අඩුරුදු 17න් පහළ (අඩුරුදු 14ට වැඩි අඩුරුදු 17ට අඩු)
 - අඩුරුදු 20න් පහළ (අඩුරුදු 17ට වැඩි අඩුරුදු 20ට අඩු)

1.3.32.2 කාණ්ඩයමක ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 14ක් ලේඛනගත කළ හැකිය.

1.3.32.3 ක්‍රීඩා පෙරෙහි ක්‍රීඩා කරන සංඛ්‍යාව 07කි.

1.3.32.4 තරග කාලය

අවුරුදු 17න් පහළ
බාලක තරග විනාඩි 15-03-15
බාලිකා තරග විනාඩි 15-03-15

අවුරුදු 20න් පහළ
බාලක තරග විනාඩි 20-05-20
බාලිකා තරග විනාඩි 20-05-20

1.3.32.5 පන්දුවේ ප්‍රමාණය

අවුරුදු 20න් පහළ බාලක - 03
අවුරුදු 20න් පහළ බාලිකා - 02
අවුරුදු 17න් පහළ බාලක - size 02
අවුරුදු 17න් පහළ බාලිකා - size 02

1.3.32.6 ජාතික මට්ටමෙන් තරග පැවැත්වේ.

1.3.32.7 ජාත්‍යන්තර හැන්ඩ්බෝල් තරග නීති අනුව තරග පැවැත්වේ.

2. සමස්ත ලංකා පාසල් සභාය දිවිමේ කර්තව්‍ය

2.1. වයස් සීමා

ජාතික මට්ටමින් පමණක් පැවැත්වෙන මෙම තර්කාවලි පහත සඳහන් වයස් සීමා යටතේ පැවැත්වේ.

- අවු.12 න් පහළ බාලක / බාලිකා
- අවු.14 න් පහළ බාලක / බාලිකා
- අවු.16 න් පහළ බාලක / බාලිකා
- අවු.18 න් පහළ බාලක / බාලිකා
- අවු.20 න් පහළ බාලක / බාලිකා

වයස අවුරුදු 12න් පහ 14න් පහළ තරග සඳහා පළමු, දෙවන, තෙවන ලෙස ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ජයග්‍රහණ ලබා නොදෙන අතර පරිසාධන මට්ටම ඉක්මවූ සෑම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවටම සහතික ලබා දීම සිදු කෙරේ. එසේම පරිසාධන මට්ටම ඉක්මවූ සෑම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවක් සඳහාම තම පාසල වෙනුවෙන් ලකුණු 1 බැගින් හිමි වේ.

2.2. තරග ඉසව්

- අවු.12 න් පහළ බාලක / බාලිකා (අවු.10ට වැඩි - අවු.12ට අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර් 50 X 4	මීටර් 50 X 4
මීටර් 100 X 4	මීටර් 100 X 4

- අවු.14 න් පහළ බාලක / බාලිකා (අවු.12ට වැඩි - අවු.14ට අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර් 50 X 4	මීටර් 50 X 4
මීටර් 100 X 4	මීටර් 100 X 4
මීටර් 200 X 4	මීටර් 200 X 4

- අඩු.16 ත් පහළ බාලක / බාලිකා (අඩු.14ට වැඩි - අඩු.16ට අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර 100 X 4	මීටර 100 X 4
මීටර 200 X 4	මීටර 200 X 4
මීටර 400 X 4	මීටර 400 X 4
මෙඩලි සහය - (මීටර 100,200,300,400)	මෙඩලි සහය - (මීටර 100,200,300,400)

- අඩු.18 ත් පහළ බාලක / බාලිකා (අඩු.16ට වැඩි - අඩු.18ට අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර 100 X 4	මීටර 100 X 4
මීටර 200 X 4	මීටර 200 X 4
මීටර 400 X 4	මීටර 400 X 4
මීටර 800 X 4	මීටර 800 X 4
මෙඩලි සහය - (මීටර 100,200,300,400)	මෙඩලි සහය - (මීටර 100,200,300,400)

- අඩු.20 ත් පහළ බාලක / බාලිකා (අඩු.18ට වැඩි - අඩු.20ට අඩු)

බාලක	බාලිකා
මීටර 100 X 4	මීටර 100 X 4
මීටර 200 X 4	මීටර 200 X 4
මීටර 400 X 4	මීටර 400 X 4
මීටර 800 X 4	මීටර 800 X 4
මෙඩලි සහය - (මීටර 100,200,300,400)	මෙඩලි සහය - (මීටර 100,200,300,400)

2.2.1. එක් සහය ඉකර්වක් සඳහා එක් පාසලකින් ඉදිරිපත් කළ හැක්කේ එක් කණ්ඩායමක් පමණි.

2.2.2. ඡේද අංක 2.2 තරඟ සඳහා පාසල්වලින් ඉදිරිපත් කෙරෙන සහය දිවීමේ තරඟ අයදුම්පත් ඒ ඒ පළාත් විෂයභාර නි.අ.අ./ස.අ.අ. විසින් මැයි මස 30 වැනි දිනට පෙර අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ශාඛාව වෙත එවිය යුතු ය.



මහාචාර්ය ජේ. කපිල සී.ජේ. පෙරේරා
ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය