

சகல அதிபர்களுக்கும்,

செயற்பட்டு மகிழ்வோம் விளையாட்டு நிகழ்வு - 2020

01.01.2020 முதல் "செயற்பட்டு மகிழ்வோம்" விளையாட்டு நிகழ்வுகள் வடக்கு மாகாணத்திலுள்ள பாடசாலை, கோட்ட, வலய, மாகாண மட்டங்களில் இச்சற்று நிருபத்திற்கு அமைவாக செயற்படுத்தப்பட வேண்டும் எனப் பணிக்கப்படுகின்றது.

பாடசாலை மட்ட நிகழ்வுகள்.

- செயற்பட்டு மகிழ்வோம் உடல்நலச் செயற்பாடுகள் தரம் 1, 2 வகுப்புக்களுக்கு 20 வேண்டும்
- வேலைத்திட்டம் கணிப்பீடுகள் பாடக்குறிப்பு என்பன நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதோடு அதிபர் அல்லது பகுதிக் தலைவரால் மேற்பார்வை செய்யப்பட வேண்டும்.
- தரம் 5 மாணவர்களுக்கான உடற் தகைமைப் பரிசோதனை முறையாகச் செய்யப்பட்டு அறிக்கைகள் பேணப்படுவதோடு அதிபரால் உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- மேற்படி விடயங்கள் முறையான வகையில் அமுல்ப்படுத்தப்படும் பாடசாலைகளே செயற்பட்டு மகிழ்வோம் கோட்ட, வலய, மாகாண, தேசிய மட்ட நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றும் தகுதியினைப் பெறுவர்.
- பாடசாலையில் தனியாட்களிற்கான போட்டிகள் நிறுத்தப்படுதல் வேண்டும்.
- போட்டிகள் யாவும் குழுத்தியாக நடாத்தப்படல் வேண்டும்.
- பாடசாலையிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களும் பங்குபற்றுதலை உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.
- தொடர்ச்சியான பயிற்சிகள் ஊடாகப் போட்டிகள் நடாத்தப்பட வேண்டும்.

கோட்ட மட்ட நிகழ்வுகள்.

- பாடசாலை மட்டப் போட்டிகளில் சிறந்த வெளிப்பாடுகளை வெளிப்படுத்தும் அணிகள் கோட்டமட்ட நிகழ்வில் பங்குபற்றுதல் வேண்டும்.
- பங்குபற்றும் அணிகள் தரம் 3,4,5 ஆகிய பிரிவுகள் ஆகும்.
- போட்டிகள் யாவும் குழு நிலையிலும் சமநேரத்திலும் நடாத்தப்பட வேண்டும்.
- ஆண் 12, பெண் 12 ஒரு பாடசாலையிலிருந்து மாணவர்களைக் கொண்டு தனித்தனி அணியினைத் தெரிவு செய்ய முடியாத பாடசாலைகள் கலவன் அணிகளாகப் பங்குபற்ற முடியும்.
- கலப்பு அணியின் ஒவ்வொரு போட்டியின் போதும் 10 போட்டியாளர்கள் பங்குபற்றுதல் வேண்டும். (ஆண் 5, பெண் 5)
- கலப்பு அணியின் ஒரு பாடசாலை அணியின் பெயர்ப்பட்டியலில் 12 போட்டியாளர் இடம் பெறுவர்.(ஆண் 6, பெண் 6)
- ஒரு பாடசாலையிலிருந்து தனித்தனியான அணிகள் (ஆண்,பெண் அணிகள்) அல்லது கலவன் அணி ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒரு பிரிவு அணிகள் மட்டுமே பங்குபற்ற முடியும்.

குறித்த தரத்தில் மாணவர்களைத் தெரிவு செய்யும் போது அந்தப்பிரிவில் போதுமான மாணவர்கள் இல்லாத நிலையில் அந்த தரத்திற்கு குறைவான தரங்களில் இருந்து மாணவர்களை இணைந்து ஒர் அணியாகப் பங்குபற்ற முடியும். ஆனால் அவ்வாறு இணைக்கப்படும் மாணவர்கள் அதே அணியில் மட்டுமே பங்குபற்ற முடியும்.

உதரணம்: தரம் 3 அணியில் மாணவர்கள் இல்லாதவிடத்து தரம் 2 இல் இயலுமை உள்ள மாணவர்கள் இருப்பின் இணைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அம்மாணவன் தரம் 4,5 குழுவில் சமநேரத்தில் பங்குபற்ற முடியாது.

விளையாட்டு நிகழ்விற்குப் பொருத்தமான உடையுடன் பங்குபற்றுதல் வேண்டும்.

அணைத்துப் போட்டிகளுக்குமான இறுதிப்புள்ளிப்பட்டியலின் அடிப்படையில் வெற்றி பெற்ற அணிதீர்மானிக்கப்படும்.

வலய மட்ட நிகழ்வுகள்

வலயத்தின் தீர்மானத்திற்கமைய கோட்ட மட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற அணிகள் வலய மட்டப்போட்டிக்குத் தகுதி பெறும்.

கோட்ட மட்ட நிபந்தனைகள் வலய மட்டத்திலும் பின்பற்றப்படும்.

மாகாணமட்ட நிகழ்வுகள்

வலயமட்டத்தில் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் முதலிடத்தைப் பெறும் அணிகள் மாகாணமட்டத்தில் பங்குபற்றும்.

2020 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் நடாத்தப்படவுள்ள போட்டிகள்.

தரம் 3

1. வேகமாகவும் தடைகளைக் கடந்தும் ஓடுதல்.
2. தாம்பு தாண்டல்.
3. குழுவாக நின்ற நிலையில் தூரம் பாய்தல்.
4. குறுக்குப் பாய்ச்சல்.
5. முழங்காலுங்ரி பந்து ஏறிதல்.

தரம் 4

1. வேகமாகவும் தடைகளைக் கடந்தும் ஓடுதல்.
2. கலப்பு ஓட்டம்.
3. தாம்பு தாண்டல்.
4. குழுவாக நின்ற நிலையில் தூரம் பாய்தல்.
5. குறுக்குப் பாய்ச்சல்.
6. முழங்காலுங்ரி பந்து ஏறிதல்.

தரம் 5

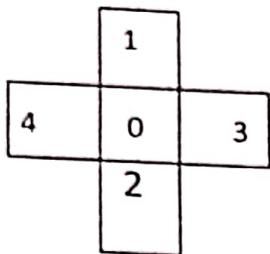
1. வேகமாகவும் தடைகளைக் கடந்தும் ஓடுதல்.
2. கலப்பு ஓட்டம்.
3. தாம்பு தாண்டல்.
4. குழுவாக நின்ற நிலையில் தூரம் பாய்தல்.
5. குறுக்குப் பாய்ச்சல்.
6. முழங்காலுங்ரி பந்து ஏறிதல்.
7. சுழன்று வீசுதல்.

போட்டி விதிமுறைகள்.

1. வேகமாகவும் தடைகளைக் கடந்து ஓடுதல்.
 - மொத்தத் தூரம் 40 மீ அமைதல் வேண்டும்.

- தடைகளுக்கான இடைவெளி 10m அமைதல் வேண்டும்.
 - ஆரம்ப முடிவு 5m இருத்தல் வேண்டும்.
 - தடைகளின் உயரம் 50cm அகலம் 1m.
 - ஆரம்பித்தவுடன் வேகமாக ஓட்டுதல், மறு காஸ்பத்தில் உள்ளவர் தடைகளை நாண்டி ஓடுதல்.
 - இறுதிப்போட்டியாளர் காஸ்பத்தை நாண்டும் போது போட்டி நிறைவு பெறும்.
 - போட்டியின் ஆரம்பிப்பாளர் அடையாளப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
 - நேர அளவுகளின் அடிப்படையில் முடிவு திர்மானிக்கப்படும்.
 - ஒவ்வொரு தடைகளையும் நாண்டாத விடத்து இரண்டு செந்தள்கள் அதிகரிக்கப்படும்.
2. கலப்பு ஓட்டம். (மெத்தையில் புரள்தல், வளை நெளி ஓட்டம், தடை நாண்டல்)
- ஓட்டப்பாதை 80m கற்றளவைக் கொண்டிருத்தல்.
 - தடைகளுக்கான இடைவெளி 6m அமைதல் வேண்டும்.
 - 5 கொடிகளுக்கான இடைவெளி 1m இருத்தல் வேண்டும்.
 - தடைகள் 3 இருத்தல் வேண்டும்.
 - ஒவ்வொரு தடைகளும் நாண்டாத விடத்து இரண்டு செக்கன்கள் அதிகரிக்கப்படும்.
 - நேர அளவுகளின் அடிப்படையில் முடிவு திர்மானிக்கப்படும்.
 - போட்டியின் இறுதியாளர் அடையாளப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
 - மெத்தையில் புரளாத பட்சத்தில் ஐந்து செக்கன்கள் அதிகரிக்கப்படும்.
 - கம்பங்களுக்கிடையே வளையாத ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் இரண்டு செக்கன்கள் அதிகரிக்கப்படும்.
3. தாம்பு நாண்டல்
- போட்டியாளருக்கு 15 வினாடிகள் வழங்கப்படும்.
 - ஒரு தடவை மாத்திரம் வழங்கப்படும்.
 - போட்டியாளர் தாம்புதாண்டல் கயிற்றை முதலில் முதுகின் பின் பக்கமாக வைத்து ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
 - கயிற்றை உடம்பின் கீழாகக் கொண்டு செல்லும் ஒரு தடவைக்கு 1 புள்ளிகள் வீதம் வழங்கப்படும்.
 - இரண்டு கால்களும் ஒரே தடவையில் பாய்தல் வேண்டும்.
 - நூல்க் கயிற்றைப்பயன்படுத்த வேண்டும்.
4. குழுவாக நின்ற நிலையில் தூரம் பாய்தல்.
- ஒரு தடவை இடம் பெறும்.
 - நின்ற நிலையில் பாய்தல் வேண்டும்.
 - ஒருவர் பாய்ந்த தூரத்திலிருந்து மற்றைய போட்டியாளர் தொடர்ந்து பாய்தல் வேண்டும்.
 - குழு அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் பாய்ந்த முழுத்தூரமே குழுவின் மொத்தத் தூரமாகக் கருதப்படும்.
 - முழுத்தூரத்திற்கு அமைவாக வெற்றியணி நீர்மானிக்கப்படும்.
5. குறுக்குப் பாய்ச்சல்
- கட்டாங்கள் தனித்தனியாக எண்ணப்படும்.
 - ஒரு போட்டியாளருக்குரிய நேர அளவு 15 விநாடிகள்.
 - ஒரு சந்தர்ப்பம் மட்டும் வழங்கப்படும்.
 - புள்ளிகளின் அடிப்படையில் வெற்றியணி நீர்மானிக்கப்படும்.

- பாய்தலில் ஈடுபடும் போது பக்கங்களில் முறை தவறிப் பாய்ந்தால் அச்சுறுந்து நிராகரிக்கப்படும்.
- முன் - நடு, பின்-நடு, வலம்-நடு, இடம் - நடு எனும் ஒழங்கில் பாய்ச்சல் இடம் பெறும்.



- ஒரு கட்டத்தின் அளவு 50Cm x 50Cm ஆகும்.

6. முழங்காலூன்றி பந்து ஏறிதல்

- 1 Kg நியூட்டெய் Medicine Ball பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ஒரு தடவை மாத்திரம் வழங்கப்படும்.
- முழங்காலூன்றிப் பந்தை ஏறியும் போது முழங்கால் நிலத்திலிருந்ததல் வேண்டும்.
- ஓரம்ப எல்லைக் கோட்டிலிருந்து 1m இடைவெளிகளில் எல்லைக் கோடுகள் அமைக்கப்படும்.
- எல்லைக்கோடுகளில் பந்து விழும் போது அவ்வெல்லை கூடிய புள்ளிகளாகக் கொண்டு புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

7. சுழன்று வீசுதல்.

- இலக்கிற்கு ஏறியும் எல்லையின் மொத்த நீளம் 3m ஆகும்.
- மொத்த எல்லையானது 1m இடைவெளிகளில் மூன்று வலயங்களாகப் பிரிக்கப்படும்.
- ஓவ்வொரு வலயமும் நிலைக்குத்து கம்பத்தினால் அடையாளமிடப்படும்.
- கம்பத்திலிருந்து ஏறியும் தூரம் 5m ஆகும்.
- 600 டி கைப்பிடிப்பந்து பயன்படுத்த வேண்டும் (Handle Ball)
- வலக்கைப் போட்டியாளர் ஒருவர் இலக்கின் வலது வலயத்தினூடாக ஏறிந்தால் 3 புள்ளிகளும் நடு வலயமாயின் 2 புள்ளிகளும் இடது வலமாயின் 1 புள்ளியும் வழங்கப்படும்.
- இடக்கைப் போட்டியாளர் ஒருவர் இலக்கின் இடது வலயத்தினூடாக ஏறிந்தால் 3 புள்ளிகளும் நடுவலயமாயின் 2 புள்ளிகளும் வலது வலயமாயின் 1 புள்ளியும் வழங்கப்படும்.
- ஒரு போட்டியாளருக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.
- ஏறியும் போது வலயக்கம்பங்களில் படுமாயின் கூடிய வலயத்திற்குரிய புள்ளி வழங்கப்படும்.
- எல்லைக் கம்பங்களில் பட்டு வெளியில் சென்றால் புள்ளிகள் வழங்கப்பட மாட்டாது.

போட்டி விதிமுறைகளை மீறி அணிகளை அழைத்து வந்தால் அவ்வணி போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படும்.

ஓப்பம்