தமிழ் சிறார் மற்றும் இளையோர் விளையாட்டுக் கழகத்தினரின் (**TBUK**வின்) பேராதரவில்

லோறன்ஸ்கூக் மற்றும் வைத்வெத்

அன்னை பூபதி தமிழ்க் கலைக்கூட வளாகங்கள்

இணைந்து நடாத்தும்

இல்ல மெய்வல்லுநர் திறனாய்வுப் போட்டிக்கான நடைமுறைகள்

11.06.2023

இல்ல மெய்வல்லுநர் திறனாய்வு 2023

விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும் Norges friidrettsforbund விளையாட்டு விதி முறைகளுக்கமையவும் அன்னையின் போட்டி விதிமுறைகளுக்கமையவும் நடைபெறும்.

இல்லங்கள்:

விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும் பூபதி (மஞ்சள்) மற்றும் திலிபன் (சிவப்பு) இல்லங்களுக்கிடையிலான (இரு வளாகங்களுடைய இல்லங்கள் இணைந்த) திறனாய்வுப் போட்டியாக நடைபெறும்.

இல்ல ஒருங்கிணைப்பாளர்:

ஒவ்வொரு இல்லங்களுக்கும் ஒவ்வொரு இல்ல ஒருங்கிணைப்பாளர் இரு வளாகங்களிலிருந்தும் தெரிவு செய்யப்படுவர். மேலும் இல்ல ஒருங்கிணைப்பாளர் ஒவ்வொரு வகுப்புக்குமுரிய பிரதிநிதிகளை தெரிவு செய்தல் வேண்டும். (இணைப்பு பார்க்கவும்)

நேர அளவீடு:

விளையாட்டுக்கள் யாவும் அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்ட நேரத்தில் ஆரம்பமாகும். எனவே போட்டிகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்னர் இல்ல ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் மற்றும் வகுப்புப் பிரதிநிதிகள் போட்டியாளர்களைத் தயார்நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். நேரஅட்டவணை முன்கூட்டியே வழங்கப்படும்

போட்டிகள்:

பிறந்த ஆண்டின் அடிப்படையிலேயே பிரிவுகள் வகுக்கப்படும்.

மேலதிக இணைப்புகள்:

1. விளையாட்டுப்போட்டிகள் மற்றும் பிரிவுகள்
2. பந்து, ஈட்டி, குண்டு தொடர்பான விபரங்கள்
3. நீளம் பாய்தல் தொடர்பான விதிமுறைகள்
4. Norges idrettsforbund பரிந்துரைகள்
5. இல்ல ஒருங்கிணைப்பாளரது கடமைகள்

இல்ல விளையாட்டுகளுக்கான போட்டி விதி முறைகள்:
2019, 2018, 2017

சிறுவர்/ மழலையர்/ தொடக்கநிலை: புள்ளிகள் இல்லை. இப்பிரிவுக்கான விளையாட்டுகளில் பங்குபற்றும் மாணவர்கள் அனைவருக்கும் பதக்கங்கள் மற்றும் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

2016 - 2013:

இப்பிரிவுக்கான விளையாட்டுகளில் பங்குபற்றும் மாணவர்கள் அனைவருக்கும் பதக்கங்கள் வழங்கப்படும். மற்றும் 1, 2, 3 ஆம் இடம் தெரிவு செய்யப்பட்டு வெற்றிக் கிண்ணங்கள் வழங்கப்படும்.

2012 - 2007:

இப்பிரிவுக்கான விளையாட்டுகளில் பங்குபற்றும் மாணவர்களுக்கு 1, 2, 3 ஆம் இடம் தெரிவு செய்யப்பட்டு வெற்றிக் கிண்ணங்கள் வழங்கப்படும்.

புள்ளிகள்

இல்ல ஒப்பனை:	புள்ளிகள்
Batch:	புள்ளிகள்
அணிநடை:	புள்ளிகள்

தனி விளையாட்டுக்களின் புள்ளி விபரங்கள்:

முதலாம் இடம்:	5 புள்ளிகள்
இரண்டாம் இடம்:	3 புள்ளிகள்
மூன்றாம் இடம்:	1 புள்ளி

பொது விளையாட்டுக்களின் புள்ளி விபரங்கள்:

முதலாம் இடம்:	15 புள்ளிகள்
இரண்டாம் இடம்:	10 புள்ளிகள்
மூன்றாம் இடம்:	5 புள்ளி

முதலாம் இடத்தில் இருவர் தெரிவு செய்யப்பட்டால் இரண்டாம் இடம் தெரிவு செய்யப்படமாட்டாது.

இரண்டாம் இடத்தில் இருவர் தெரிவு செய்யப்பட்டால் மூன்றாம் இடம் தெரிவு செய்யப்படமாட்டாது.

மூன்றாம் இடத்தில் பலர் தெரிவு செய்யப்பட்டால் அவர்கள் அனைவரும் வெற்றியீட்டியவர்களாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவார்கள்.

விளையாட்டு வீரன், வீராங்கனை தேர்வு:

- விளையாட்டு வீரன், வீராங்கனை தேர்வுக்கு போட்டியாளர் மூன்று தனி விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றியிருத்தல் வேண்டும். ஒரு மைதான விளையாட்டுடன் (field events) இரண்டு சுவட்டு விளையாட்டுகள் (track events) அல்லது ஒரு சுவட்டு விளையாட்டுடன் (track events) இரண்டு மைதான விளையாட்டுகள் (field events).

- மூன்று போட்டிகளிலும் வெற்றியீட்டியிருக்க வேண்டும்.

- குறைந்தபட்சம் 13 புள்ளிகளை ஒரு பிரிவில் பெற்றிருக்கவேண்டும். அதாவது அப்பிரிவில் மூன்று விளையாட்டுக்களிலும் முதலிடம் (15 புள்ளிகள்) அல்லது இரண்டில் முதலிடம், ஒன்றில் இரண்டாமிடம் (13 புள்ளிகள்) பெற்றிருக்கவேண்டும்.

குறிப்பு:

ஒன்றிற்கு மேற்பட்டவர்கள் சமமான புள்ளிகளை ஒரு பிரிவில் பெறும்பட்சத்தில் சம்பந்தப்பட்ட அனைவரும் அப்பிரிவின் அதிசிறந்த வீரர்களாகத் தெரிவுசெய்யப்படுவார்கள்.

எமது மெய்வல்லுநர் திறனாய்வுப் போட்டிகளில் அனைத்துப் போட்டிகளும் அந்தந்த வயதுப்பிரிவுகளுக்குள் நடாத்தப்படும். போதியளவு போட்டியாளர்கள் இல்லாத பிரிவுகளின் போட்டிகள் வேறு பிரிவுகளுடன் இணைத்து நடாத்தப்படும். ஆனால் போட்டியாளர்களுக்கான பரிசுகள், புள்ளிகள் என்பவை சம்பந்தப்பட்ட பிரிவுகளுக்கு தனித்தனியே வழங்கப்படும்.

போட்டி விதிகள்:

ஓட்டங்களுக்கான தொடக்க விதி:

Inntaplassen	→	klar,	விசில்	(2019 - 2011)
Inntaplassen	→	klar,	துவக்குச்சூடு	(2010 - 2007)
600 m	→	inntaplassen,	விசில்	(2011 - 2012)
600 m	→	inntaplassen,	துவக்குச்சூடு	(2010 - 2007)

ஓட்டங்கள்:

அனைத்துப் போட்டிகளுக்கும் போட்டியாளர்கள் காலணி(SKO) பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

கிளித்தட்டு மற்றும் குழை எடுத்தல்:

கிளித்தட்டு விளையாட்டு விதிமுறைகள்.

- நடுவரின் சைகை காட்டலோடு விளையாட்டு ஆரம்பமாகின்றது.அப்போது அனைத்து வீரர்களும் முதலாவது பெட்டிக்குள் இறங்குவர்.
- அப்போது கிளி ஆரம்பக்கோட்டில் இருந்து கடைசிக்கோடுவரை நடுப்பக்கத்தால் சென்று மீண்டும் ஆரம்பக்கோட்டுக்கு வருவார். அப்படி திரும்பிவரும்போது காய்களை எட்டி அடிக்கலாம்.
- சுற்று வட்டங்களால் ஓடிவரலாம்.அப்படி வரும்போதும் காய்களை எட்டி அடிக்கலாம்.
- எட்டி அடிக்கும்போதோ, பாய்ந்து அடிக்கும்போதோ நிதானம் தவறாமல் குறித்த பெட்டிக்குள் நிற்கவேண்டும். அடித்துவிட்டு பெட்டிக்குள் சரியாக கால்பாதம் நிற்காமலோ அல்லது நிதானமாக நிற்காமல் தள்ளாடியபடி பெட்டிக்கு வெளியே சென்றாலோ அது சரியாக அடித்ததாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.
- கிளி தேவைப்படும் பூட்டு, தேவப்படாத பூட்டு என இரண்டு வெவ்வேறு பூட்டுக்கள் இருக்கின்றன. ¬ கிளி தேவைப்படாத பூட்டுக்கு கிளி அவ்விடத்தில் நிற்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.
  கிளித்தட்டு விளையாடும் நேரம் 15 நிமிடங்கள் ஆகும்.

விளையாட்டு வீரர்கள்.

- நடுவர் கையசைத்ததும் அல்லது ஒலி எழுப்பியதும் அனைவரும் முதலாவது பெட்டிக்குள் இறங்கிவிடவேண்டும்.
- அனைத்து வீரர்களும் இறங்கிய பின்பும் இறங்காமல் சந்தர்ப்பம் பார்த்துக்கொண்டு ஆரம்ப இடத்திலேயே நின்றால் அந்தக்குழு ஆட்டமிழந்துவிடும்.
- உச்சிக்கொண்டு அடுத்தபெட்டிக்குள் சென்றபின்பு எட்டி அடிக்க முடியாது.
- சரியாக அடித்தாலும் பெட்டிக்குள் நிதானமாக நிற்கவேண்டும். பெட்டிக்கு வெளியே கால்கள் சென்றால் தவறான அடியாகக் கொள்ளப்படும்.
- வலப்பக்கமாக உச்சி ஓடும்போது வலக்கையாலும் இடப்பக்கமாக ஓடும்போது இடக்கையாலும் அடிக்கவேண்டும்.
- அடுத்த பெட்டிக்குள் பாயும்போது அடிக்கலாம். பாய முயற்சிக்கும் போது அடிக்க முடியாது.
- உச்சி ஓடும்போது தவறுதலாக இடித்துக்கொண்டு ஓடலாம்.
- வேண்டுமென்றே இடித்துவிட்டு ஓடினால் அந்தக்குழு ஆட்டம் இழக்கும்.

ஏறி இறங்குதல்.

- உச்சுபவரின் கால்ப்பாதம் அடுத்தபெட்டிக்குள் சென்று வந்தால் அது ஏறி இறங்கியதாக கருதப்பட்டு ஆட்டமிழப்பார்கள்.
- உச்சுபவரின் தலைப்பகுதி அடுத்தபெட்டிக்குள் சென்று வந்தால் ஏறி இறங்கியதாக கருதப்பட மாட்டாது.
- உச்சுபவரின் தலைப்பகுதி உள்ளே செல்லும்போது அடித்தால் சரியாக அடித்ததாகக் கொள்ளப்படமாட்டாது.
- மூலைப்பக்கமாக பாயும்போது மூலைக்கோட்டுக்கு வெளியே சென்றால் ஆட்டமிழந்தவராகக் கருதப்படுவார்கள்.

காயும் பழமும்.

பழம் ஓடுவதற்காக பழம் உள்ளே இறங்கும்போது காய் பழம் நிற்கும் பெட்டிக்குள்ளோ அல்லது பழம் காய்நிற்கும் பெட்டிக்குள்ளோ சென்றால் அது காயும் பழமும் இணைந்து கொண்டதாக கணிக்கப்பட்டு ஆட்டமிழப்பர்.

1. மொத்தமாக 10 பெட்டிகள் இருக்கவேண்டும்
2. மறிப்போர் கோடுகள் 45 செ. மீ ஆக இருக்கவேண்டும்
3. நரைக்கோடுகள் 45 செ.மீ நிலைக்குத்தாகவும்,4,6 மீ கிடைப்பக்கமாகவும் இருக்க வேண்டும்.
4. ஒவ்வொரு அணியிலும் 6 விளையாட்டு வீரர்களைக் கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்
5. மறித்து விளையாடும் வீரர்கள் முதல் பெட்டி தவிர்ந்த இரண்டாவது பெட்டியில் இருந்து நிற்கவேண்டும்.
6. விளையாட்டு ஆரம்பமானதும் கிளி நடுக்கோட்டு வழியாக கீழ்நோக்கி ஓடிச்சென்று மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திற்கு வந்த பின்னரே வீரர்கள் பெட்டிகளுக்குள் இறங்கவேண்டும்.
7. கிளி எந்தநேரமும் ஓடிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்.
8. கிளியின் உதவியுடன் பூட்டுப் போடப்பட்டால் கிளி ஓடித்திரியாது அவ்விடத்திலேயே பூட்டை உடைக்கும்வரை நிற்கலாம்.
9. நான்கு பெட்டிகளுக்குள் காயும் பழமும் எதிர் எதிர் பக்கமாக நின்றால் கிளி பூட்டுப் போடலாம்.
10. மூன்று காய்கள் கடைக்கோட்டில் ஒரே நேரத்தில் நின்றால் அந்த அணி ஆட்டமிழந்ததாக முடிவெடுக்கப்படும்.

கிளித்தட்டு விளையாட்டில் வெற்றி பெறும் குழுவினை தெரிவு செய்யும் முறை தெரிவுப்போட்டியில் (அரையிறுதிப்போட்டியில்) வெற்றி பெறும் குழுவினை தெரிவு செயதல்

• விளையாடும் இரண்டு குழுக்களில் (இல்லங்களில்) எந்தக்குழு கூடுதலான எண்ணிக்கைப் பழத்தினைக் எடுக்கின்றதோ அந்தக்குழு வெற்றி பெறும்.

• இரண்டு குழுக்களும் ஒரே எண்ணிக்கையான பழங்களினை எடுத்தால் அல்லது பழங்களினை இரண்டு குழுக்களும் எடுக்காத சந்தர்ப்பத்தில் இரண்டு குழுக்களில் எந்தக்குழு கூடுதலாக இறங்கி, திருப்பிப் பழம் எடுக்க முயற்சி செய்ததோ அந்தக்குழு வெற்றி பெற்றதாகக் கணிக்கப்படும்.

இறுதிப்போட்டியில் வெற்றி பெறும் குழுவினை தெரிவு செயதல்

• விளையாடும் இரண்டு குழுக்களில் (இல்லங்களில்) எந்தக்குழு கூடுதலான எண்ணிக்கைப் பழத்தினைக் எடுக்கின்றதோ அந்தக்குழுவு வெற்றி பெறும்.

• இரண்டு குழுக்களும் ஒரே எண்ணிக்கையான பழங்களினை எடுத்தால் மீண்டும் ஒவ்வொரு குழுவும் விளையாட 5 நிமிடங்கள் கொடுக்கப்படும். அப்போது எந்தக்குழு கூடுதலான பழத்தினை எடுக்கிறதோ அந்தக்குழு வெற்றிபெறும்.

• மேலதிகமாக கொடுக்கப்பட்ட 5 நிமிடங்களில் இரண்டு குழுவும் கூடுதலான பழத்தை எடுக்காது விட்டால் இரண்டு குழுக்களில் எந்தக்குழு கூடுதலாக இறங்கி, திருப்பிப் பழம் எடுக்க முயற்சி செய்ததோ அந்தக்குழு வெற்றி பெற்றதாகக் கணிக்கப்படும்.

குழை எடுத்தல்

குழை எடுத்தல் ஆண், பெண் மாணவர்களுக்கென இரு பிரிவாக நடைபெறும். குழை எடுத்தல் விளையாட்டு 5 – 10 வகுப்பு ஆண், பெண் மாணவர்களுக்கு நடைபெறும். விளையாட்டுக்குப் பதிந்த மாணவர்களே விளையாட்டில் இணைந்து கொள்ளலாம். குழை எடுத்தல் விளையாட்டு மைதானம் மைதானத்தின் அளவு 30 மீற்றர் 15 மீற்றர் மத்தியில் குழை வைக்கப்படும

விளையாடும் முறை

• இரண்டு கோடுகளுக்கும் நடுவே உள்ள வட்டத்திற்குள் குழை இருக்கும்

• இரண்டு கோடுகளின் வெளிப்புறமாக இரண்டு அணிகளின் வீரர்களும் நிற்பாரகள்.

• ஒவ்வொரு வீரருக்கும் தமக்கான எண்கள் கொடுக்கப்படும்.

• ஒவ்வொரு அணியும் 7 வீரர்களைக் கொண்டிருக்கும்.

• பதிலாக விளையாட மூவர் இருப்பர்.

• நடுவர் இரு அணிகளினதும் இலக்கத்தைக் கூப்பிடும் போது அவ் இலக்கத்தை உடையவர்கள் குழை எடுப்பதற்கான முயற்சியை ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஒரு நிமிடத்திற்குள் குழையை எடுக்காது விட்டால், அடுத்த இலகத்திற்குரிய அழைப்பு விடப்படும்.

• அடுத்து இலக்கத்தை அழைத்தவுடன் முதல் விளையாடிய வீரர்கள் உடனடியாக தமது இடங்களுக்கு மீண்டும் செல்ல வேண்டும்.

• குழை எடுக்க முயற்சி செய்யும்போது மற்றவரிடம் அடிவாங்காது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

• குழையை எடுத்தவரை எல்லைக்கோட்டுக்குள் வைத்து அடிக்க வேண்டும்.

• அடிக்க முடியாவிடில் குழையினை எடுத்துக்கொண்டு ஓடிய அணிக்கு 5 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

• கலைத்துச் சென்றவர் குழை எடுத்துக்கொண்டு ஓடியவரை அடித்தால் அடித்த அணிக்கு 3 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

• ஒரே நேரத்தில் இரு வீரர்களும் குழையை எடுக்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால், நடுவரால் வியைாட்டு நிறுத்தப்பட்டு, மீண்டும் முயற்சிக்க நடுவர் அனுமதிப்பவர்.

• குழையை எடுத்துக் கொண்டு ஓடும் போது குழை கீழே விழுந்தால் அதனை மற்றவர் எடுத்துக் கொண்டு ஓடலாம். அல்லது குழையை விழுத்திய வீரரும் திரும்பவும் எடுத்துக்கொண்டு ஓடலாம்.

• குழையினை எடுத்துக்கொண்டு ஓடும் போதோ அல்லது குழையை விழுத்திய பின் ஓடும்போதோ அல்லது திருப்பி எடுத்துக் கொண்டு ஓடும் போதோ அவ் விளையாட்டு வீரருக்கு அடிக்கலாம்.

• அடிக்கும் போது கூடுதல் பலத்தை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

• நடுவரின் தீர்ப்பே இறுதியானது.

• விளையாட்டுக்குரிய நேரம் 10 நிமிடம்.

• இரு அணிகளும் ஒரே புள்ளிகளை எடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் எந்த அணி அதி கூடிய தடவைகள் குழையை எடுத்துச் சென்றதோ அந்த அணியே வெற்றி பெற்றதாக் கருதப்படும்.

• மூன்று இல்லங்களும் ஒரே புள்ளிகளை எடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் மேலதிகமாக ஒரு தடவை விளையாட சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.

• இதில் முதலாவதாக வரும் இல்லத்திற்கு 15 புள்ளிகளும், இரண்டாவதாக வரும் இல்லத்திற்கு 10 புள்ளிகளும் மூன்றாவதாக வரும் அணிக்கு 05 புள்ளிகளும் வழங்கப்படும்.

• குழை எடுக்க இரு வீரர்களும் முயற்சி செய்யும் போது குழை இருக்கும் வட்டத்திற்குள் யார் கால் வைக்கிறாரோ எதிர் அணிக்கு 1 புள்ளி

• விளையாட்டு முடிவில் எந்த அணி கூடுதல் புள்ளியைப் பெற்றதோ அந்த அணியே வெற்றிபெற்ற அணியாக அறிவிக்கப்படும்.

• இந்த விதிமுறைகளையே நடுவர் கடைப்பிடிப்பார்.

அஞ்சல் ஓட்டம்:

- ஒரு பிரிவில் போட்டியாளர் பற்றாக்குறை ஏற்படும் பட்சத்தில் அதற்கு அடுத்து கீழேயுள்ள பிரிவிலிருந்து போட்டியாளர்களை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். போட்டியாளர் பற்றாக்குறை ஏற்படின் ஆகக்கூடியது 3 போட்டியாளர்களை மட்டுமே இணைக்கலாம்.

- அஞ்சல் ஓட்டத்தில் கலந்துகொள்பவர்கள் தனது பிரிவிலும், தேவையேற்படின் மாத்திரம் தனது வயதிலும் கூடுதலான பிரிவு ஒன்றில் மட்டுமே பங்கு கொள்ளமுடியும்.

- இப்போட்டிகளில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்களது பெயர்கள் அனைத்தும் விண்ணப்பப் படிவங்களினூடாகப் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.

கயிறு இழுத்தல் (பெற்றோர்களுக்கானது):

12 பேர் கொண்ட குழுவில் 7 பேர் விகிதம் பங்குபற்றலாம்.

இதர தகவல்கள்:

- ஒருவர் ஆகக்கூடியது மூன்று தனி விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றலாம். இப்போட்டிகளுக்கான குழுக்களானது இரு இல்லங்களிலும் ஒரே அளவாக கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

- போட்டி நடைபெறும் போது ஏற்படும் அதிருப்தி முறைப்பாடுகள் எழுத்து மூலம் இல்ல ஒருங்கிணைப்பாளரிடம் வழங்கப்படுதல் வேண்டும்.

- அனைத்துப் போட்டிகளுக்கும் நடுவர்களின் முடிவே இறுதிமுடிவாகக் கொள்ளப்படும். (போட்டியாளர்கள் நடுவர்களின் தீர்ப்பை ஏற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். சிலமுடிவுகள் எடுப்பதில் சிக்கலிருப்பின் நடுவர்களின் தலைமை நடுவர்கள் தீர்த்துவைப்பார்கள். எனவே நடுவர்களின் முடிவே இறுதிமுடிவாகக் கருதப்படும்).

- மாணவர்கள் இவ் விளையாட்டுப்போட்டியில் கலந்துகொள்வதற்கு முன் Tamilsk Barn og Ungdom Idrettsklubb (TBUK) இல் உறுப்பினராகப் பதிவுசெய்தல் வேண்டும். இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்குபற்றுபவர்கள் பதிவுக்கட்டணமாக குரோணர் 50 செலுத்தியிருத்தல் வேண்டும்.

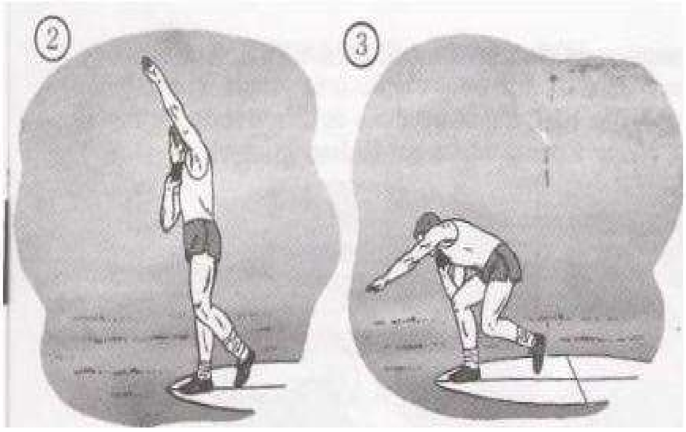
- அன்னை பூபதி தலைமை மற்றும் எம்மால் வழங்கப்பட்ட கட்டண அறவீடுகள் முழுமையாக செலுத்தியவர்கள் மட்டுமே இவ்வாண்டு முதல் இனிவரும் அனைத்து விளையாட்டுப் போட்டிகள் மற்றும் வளாக நிகழ்வுகளில் பங்குகொள்ள அனுமதிக்கப்படுவர். கட்டணம் செலுத்துவதில் வசதியின்மை உள்ளவர்கள், தகுந்த சான்றுகளுடன் வளாகப் பொறுப்பாளரைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

விளையாட்டுப்போட்டிகள் மற்றும் பிரிவுகள்:

பிறந்த ஆண்டு	வயது	வகுப்பு	40 மீ ஓட்டம்	பந்து சேர்த்தல்	60 மீ ஓட்டம்	100 மீ ஓட்டம்	600 மீ ஓட்டம்	பந்தெறிதல்	நீளம் பாய்தல்	தேசிக்காய் ஓட்டம்	ஈட்டி எறிதல்	குண்டெறிதல்	அஞ்சல் ஓட்டம் (100 மீ ஓ 4 குழு)	கிளித்தட்டு	குழை எடுத்தல்
2019	4	தொடக்கநிலை	X	X											
2018	5	மழலையர்	X	X											
2017	6	சிறுவர்நிலை	X	X											
2016	7	ஆண்டு 1			X			X	X	X					
2015	8	ஆண்டு 2			X			X	X	X					
2014	9	ஆண்டு 3			X			X	X	X					
2013	10	ஆண்டு 4			X			X	X	X					
2012	11	ஆண்டு 5			X		X		X		X	X	X	X	X
2011	12	ஆண்டு 6			X		X		X		X	X	X	X	X
2010	13	ஆண்டு 7				X	X		X		X	X	X	X	X
2009	14	ஆண்டு 8				X	X		X		X	X	X	X	X
2008	15	ஆண்டு 9				X	X		X		X	X	X	X	X
2007	16	ஆண்டு 10				X	X		X		X	X	X	X	X

பந்து, ஈட்டி, குண்டு தொடர்பான விபரங்கள்:

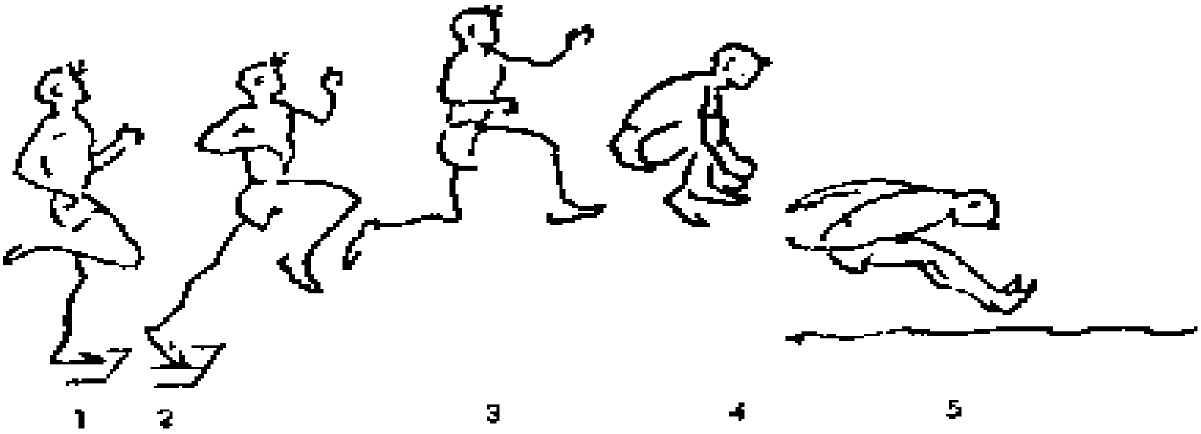
Ballkast: jenter/gutter 7-10 år, liten ball 150 g



Jenter	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Kule	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg
Spyd	0.4 kg	0.4 kg	0.4 kg	0.4 kg	0.5 kg	0.5 kg

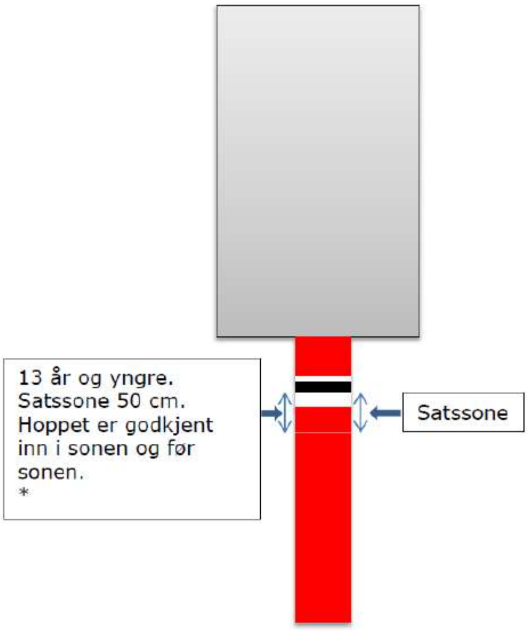
Gutter	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Kule	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg	5 kg
Spyd	0.4 kg	0.4 kg	0.4 kg	0.6 kg	0.6 kg	0.7 kg

நீளம் பாய்தல் தொடர்பான விதிமுறைகள்:



Regel for lengdehopp

*Inn i satssone hopp lengden blir målt fra der utøveren satser fra. Hvis satser før satssonen blir målt fra starten av satssonen.



Norges friidrettsforbund பரிந்துரைகள்:

இந்த இணையத்தளத்தில் Norges friidrettsforbund இன் பரிந்துரைகளைப் பார்வையிடலாம்.

https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/handboken/handbok_barn_og_ungdom.pdf

https://www.friidrett.no/barnogungdom/Sider/Barnogungdom.aspx

இல்லங்களின் ஒருங்கிணைப்பாளரது பொறுப்புகளும் கடமைகளும்

- புரிந்துணர்வோடு இணைந்து செயற்படும் ஆற்றல் இருத்தல்.
- இரு வளாகங்களுக்கும் இடையில் சிறந்த தொடர்பாளராகத் திகழ்தல்.
- விளையாட்டுக்குழுவின் பிரதிநிதியாகவும் தொடர்பாளராகவும் இருத்தல்.
- விளையாட்டுப் போட்டியன்று இல்லத்தின் தொடர்பாளராக இருத்தல்.
- ஒவ்வொரு வகுப்புக்குமுரிய பிரதிநிதியை தெரிவு செய்தல்.
- விளையாட்டுக்குழுவின் அனைத்துத் தகவல்களும் வகுப்புகளுக்கும் பங்குபற்றுபவர்களுக்கும் கிடைக்க ஆவன செய்தல்.
- கூடியவரை மாணவர்கள் பலரை போட்டிகளில் பங்குபற்ற வைத்தலும் உரிய காலத்தில் பதிவுசெய்ய வைத்தலும். (குறைந்தது 90மூ ஆக இருத்தல்).
- உரியகாலத்தில் அதற்கான கட்டணத்தினை செலுத்துவதற்கு ஆவன செய்தல்.
- பதிவு செய்தவர்களை பொதுவான விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் பங்குபெற வைத்தல்.
- இரு வளாகங்களுக்கும் இடையில் ஒருமித்தகருத்து இருத்தலை கவனித்தல் (உடை, கொடி, பட்டயம் போன்றவற்றில்....).
- இல்லத்தின் கருத்துக்களையும் புகார்களையும் உள்வாங்கி விளையாட்டுக்குழுவிடம் ஒப்படைத்தல். அதேவேளை விளையாட்டுக்குழுவின் கருத்துக்களை இல்லத்திற்கு கொண்டு செல்லல்.
- விளையாட்டுக்குழுவின் கூட்டங்கள், விளையாட்டுப்பயிற்சிகளுக்கு ஒழுங்காக சமுகமளிக்கக் கூடியவராக இருத்தல்.

உருவாக்கம்

விளையாட்டுப்போட்டிக் குழு - நிர்வாகம்

லோறன்ஸ்கூக் மற்றும் வைத்வெத்

அன்னை பூபதி தமிழ்க் கலைக்கூட வளாகங்கள்

2023