8 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ 2024–25

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ **ಅಂಕ: 30** **ಅವಧಿ: 60 ನಿಮಿಷ**

ಪ್ರಶ್ನೆ: I ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ? **4x1=4**

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೊದಲ ಹೆಸರು ____________________

   ಎ) ಹೂಕೆಟ್ ಬಿ) ಸಾಕರ್ ಸಿ) ಮಿಂಟೋನೆಟ್ ಡಿ) ರಗ್ಬಿ

2. ಭಾರತದ ಹಾಕಿಯ ಸ್ವರ್ಣಯುಗವು_________ ರಿಂದ___________ರವರೆಗೆ ಸಾಗಿತ್ತು.

   ಎ) 1990–1996 ಬಿ) 1947–1956 ಸಿ) 1928–1956 ಡಿ) 2000–2024

3. ಮ್ಯಾರಥನ್ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ_________________ ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ಆಗಿದೆ.

   ಎ) 40.00 ಬಿ) 52.124 ಸಿ) 42.195 ಡಿ) 5.00

4. ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ ರಚನಾಸಭೆ "ಜನಗಣಮನವನ್ನು"____________ರಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.

   ಎ) ಜುಲೈ 22,1950 ಬಿ) ಅಗಸ್ಟ 15, 1947 ಸಿ) ಜನೇವರಿ 24, 1950 ಡಿ) ಮೇ 5, 1952

ಪ್ರಶ್ನೆ: II ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. **4x1=4**

ಅ		ಬ
5.	ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್	ಎ. ಧರ್ಮಚಕ್ರ
6.	ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ	ಬಿ. ತ್ಯಾಗದ ಸಂಕೇತ
7.	ಪಾಲ್‌ಲಿಬಾವುಡ್	ಸಿ. ಹಾಕಿ
8.	ಅಶೋಕ ಚಕ್ರ	ಡಿ. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ
		ಇ. ವಾಲಿಬಾಲ್

ಪ್ರಶ್ನೆ: III ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ ? **4x1=4**

9. ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಯಾವ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?
10. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದವರು ಯಾರು ?
11. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?
12. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದಂಡ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: IV ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡೂ ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? **4x2=08**

13. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಳತೆ ಬರೆಯಿರಿ ?
14. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳಾವುವು ?
15. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ?
16. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತಿರಿ ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: IV ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? **2x3=06**

17. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?
18. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: VI ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? **1x4=04**

19. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಅಳತೆ ಬರೆಯಿರಿ ?

8 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನೀಲನಕ್ಷೆ- 2024-25

1. ಉದ್ದೇಷ್ಠ ಆಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಉದ್ದೇಷ್ಟಗಳು	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ಜ್ಞಾನ	27%	08	07
2	ತಿಳುವಳಿಕೆ	47%	14	09
3	ಅನ್ವಯ	13%	04	02
4	ಕೌಶಲ	13%	04	01
	ಒಟ್ಟು	100%	30	19

2.ಪಠ್ಯಾಂಶ ಆಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠಗಳು	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ	16%	5	03
2	ವಾಲಿಬಾಲ್	21%	6	03
3	ಹಾಕಿ	26%	8	05
4	ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟಗಳು	21%	6	04
5	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ & ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	16%	5	04
	ಒಟ್ಟು	100%	30	19

3. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಆಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ	27%	08	08
2	ಕಿರು ಉತ್ತರ 1	13%	04	04
3	ಕಿರು ಉತ್ತರ 2	27%	08	04
4	ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರ 1	20%	06	02
5	ಅಂಕಣ ಗುರುತು	13%	04	01
	ಒಟ್ಟು	100%	30	19

4. ಕಠಿಣತೆ ಮಟ್ಟ ಆಧಾರಿತ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕಠಿಣತೆ ಮಟ್ಟ	ಶೇಕಡಾ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ಸುಲಭ	30%	09	09
2	ಸಾಧಾರಣ	50%	15	08
3	ಕಠಿಣ	20%	06	02
	ಒಟ್ಟು	100%	30	19

5. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ :-

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ	ಅಂಕಗಳು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
1	ಬಹು ಆಯ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	04	04
2	ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ	04	04
3	1 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	04	04
4	2 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	08	04
5	3 ಅಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	06	02
6	4 ಅಂಕದ ಅಂಕಣ ಗುರುತು	04	01
	ಒಟ್ಟು	30	19

8 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನೀಲನಕ್ಷೆ– 2024–25

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ **ಅವಧಿ : 60ನಿಮಿಷ** **ಅಂಕ: 30**

ಸೂಚನೆ : ಆವರಣದ ಹೊರಗೆ –ಪ್ರಶ್ನೆ / ಆವರಣದ ಒಳಗೆ –(ಅಂಕಗಳು)

ಕ್ರ. ಸಂ	ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ಜ್ಞಾನ				ತಿಳುವಳಿಕೆ				ಅನ್ವಯ				ಕೌಶಲ	ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆ
		ವ.ನಿ	ಕಿ.ಉ 1	ಕಿ.ಉ 2	ದಿ.ಉ 1	ವ.ನಿ	ಕಿ.ಉ 1	ಕಿ.ಉ 2	ದಿ.ಉ 1	ವ.ನಿ	ಕಿ.ಉ 1	ಕಿ.ಉ 2	ದಿ.ಉ 1			
1	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ					1(1)		1(2)				1(2)			5	3
2	ವಾಲಿಬಾಲ್	1(1)				1(1)								1(4)	6	3
3	ಹಾಕಿ	1(1)		1(2)		1(1)	1(1)		1(3)						8	5
4	ಮಧ್ಯಮ & ದೂರದ ಓಟ	1(1)	1(1)				1(1)		1(3)						6	4
5	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ & ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	1(1)	1(1)			1(1)						1(2)			5	4
	ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	4	2	2	0	4	2	2	6	0	0	4	0	4	30	
	ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆ	4	2	1	0	4	2	1	2	0	0	2	0	1		19
	ಒಟ್ಟು	08				14				4				4		

8 ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಥಮ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉತ್ತರಗಳು 2024–25

ವಿಷಯ: ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಂಕ: 30 ಅವಧಿ: 60 ನಿಮಿಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ: I ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ? 4x1=4

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೊದಲ ಹೆಸರು ____________________
   ಎ) ಹೂಕೆಟ್ ಬಿ) ಸಾಕರ್ ಸಿ) ಮಿಂಟೋನೆಟ್ ಡಿ) ರಗ್ಬಿ
2. ಭಾರತದ ಹಾಕಿಯ ಸ್ವರ್ಣಯುಗವು_________ ರಿಂದ___________ರವರೆಗೆ ಸಾಗಿತ್ತು.
   ಎ) 1990–1996 ಬಿ) 1947–1956 ಸಿ) 2000–2024 ಡಿ) 1928–1956
3. ಮ್ಯಾರಥನ್ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ________________ ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ಆಗಿದೆ.
   ಎ) 42.195 ಬಿ) 52.124 ಸಿ) 40.00 ಡಿ) 5.00
4. ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ ರಚನಾಸಭೆ "ಜನಗಣಮನವನ್ನು"_____________ರಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.
   ಎ) ಜುಲೈ 22,1950 ಬಿ) ಜನೇವರಿ 24, 1950 ಸಿ) ಅಗಷ್ಟ 15, 1947 ಡಿ) ಮೇ 5, 1952

ಪ್ರಶ್ನೆ: II ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. 4x1=4

	ಅ	ಬ	ಉತ್ತರಗಳು
5.	ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್	ಎ. ಧರ್ಮಚಕ್ರ	ಸಿ. ಹಾಕಿ
6.	ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ	ಬಿ. ತ್ಯಾಗದ ಸಂಕೇತ	ಡಿ. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ
7.	ಪಾಲ್‌ಲಿಬಾವುಡ್	ಸಿ. ಹಾಕಿ	ಇ. ವಾಲಿಬಾಲ್
8.	ಅಶೋಕ ಚಕ್ರ	ಡಿ. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ	ಎ. ಧರ್ಮಚಕ್ರ
		ಇ. ವಾಲಿಬಾಲ್	

ಪ್ರಶ್ನೆ: III ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ ? 4x1=4

9. ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಯಾವ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರ : ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯದ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

10. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದವರು ಯಾರು ?

ಉತ್ತರ : ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗುರುದೇವ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಗೂರರು ರಚಿಸಿದವರು.

11. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ : 800 ಮೀ, 1500 ಮೀ, 3000 ಮೀ

12. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದಂಡ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :* ಆಟವಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ತಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಫ್ರೀ ಹಿಟ್‌ನ್ನು ಎದುರಾಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
* ತಮ್ಮ ಡಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ತಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ನೀಡಲಾಗುವುದ.
* ತಮ್ಮ ಡಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: IV ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡೂ ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? 4x2=08

13. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಳತೆ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ:– * ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ 36 ರಿಂದ 39 ಇಂಚು ಉದ್ದ ಇರುತ್ತದೆ.
* ಅದರ ತುದಿಯು ಡೊಂಕಾಗಿದ್ದು, ತೂಕ 737 ಗ್ರಾಂ. ತನಕ ಇರಬಹುದು.

14. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳಾವುವು ?

ಉತ್ತರ : * ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ, * ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲ * ಮೈಮಣಿತ * ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆ

15. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ : * ನಾವು ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂದ ಸೋಲು ಮತ್ತು ಗೆಲುವಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೆವೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ದು:ಖಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕರೀತಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸತ್ತೇವೆ.

* ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂದ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಸುತ್ತವೆ.

16. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತಿರಿ ?

ಉತ್ತರ: * ಅಗಸ್ಟ್ 15 ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವ ದಿನದಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತೇವೆ.

* ಜನೇವರಿ 26 ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ದಿನದಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತೇವೆ.

* ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಶೋಕಾಚರಣೆಗೊಸ್ಕರ ಅರ್ಧ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: IV ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? 2x3=06

17. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ : * ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ 11 ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತು 5 ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

* ಪಂಧ್ಯದ ಅವಧಿ 15+2+15+10+15+2+15 ಒಟ್ಟು 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

* ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವ ಮೂಲಕ ತಂಡಗಳು ಸೆಂಟರ್‌ಪಾಸ್ ನೀಡುವದರೊಂದಿಗೆ ಪಂದ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದು ಅಥವಾ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

* ಪ್ರತಿ ಗೋಲಿನ ನಂತರ ಗೋಲು ಹೊಡೆದ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡ ಸೆಂಟರ್ ಪಾಸ್ ನೀಡುವದರ ಮೂಲಕ ಪುನ: ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

* ಆಟಗಾರರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಯಾದರು ಮಾಡಬಹುದು.

* ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದಾಗಲೀ,ಕಾಲುಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಆಡಬಾರದು.

18. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ:- ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ನಿಯಮಗಳು :

* ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಪ್ರಾರಂಭದ ತೀರ್ಪುಗಾರ "ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್" ಎಂದು ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುವದರ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ

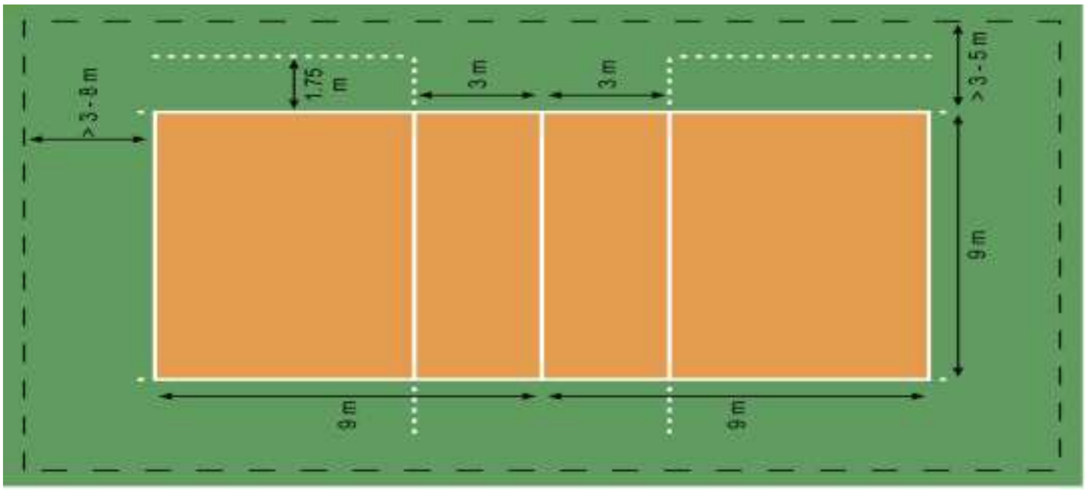
1) ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಿಸಲಾಗುವುದು. 800 ಮೀ. ಹೊರತುಪಡಿಸಿ.

2) ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹೀಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಓಡಿಸಲು ಅರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

3) ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 12ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ, 2 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಹೀಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: VI ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ? 1x4=04

19. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಅಳತೆ ಬರೆಯಿರಿ ?



ಶ್ರೀ ಪರಶುರಾಮ ಶಿ ಸಾಳುಂಕೆ ಶ್ರೀಮತಿ ನೀಲಮ್ಮ.ಚ.ಅಕ್ಕಿ. ಸರಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಸಂಶಿ ತಾ: ಕುಂದಗೋಳ ಜಿ : ಧಾರವಾಡ ಮೊ.ನಂ : 9902663722	ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ ಬಿ ಬಿರಾಜನವರ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ (ಆರ್.ಎಂ.ಎಸ್.ಎ) ಮುದ್ದಾಪುರ ತಾ: ಮುಧೋಳ ಜಿ:ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಮೊ ನಂ :– 9740826660