

அ சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும், தவறான கூற்றுக்கு (X) என்றும் அடையாளமிடுக.

- 1 நீளம் தாண்டுதலில் நான்கு படிநிலைகள் உள்ளன.
- 2 தாண்டித் தரையிங்கும் இடம் மென்மையானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- 3 நீளம் தாண்டுதலில் வெற்றி பெற நாம் மெதுவாக ஓட வேண்டும்.
- 4 உயரம் தாண்டும் போட்டியில் அதிக உயரம் தாண்டியவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.
- 5 உயரம் தாண்டுதலில், இலக்கை நோக்கி ஓடும்போது கடைசி மூன்று அடிகள் மெதுவாக ஓட வேண்டும்.
- 6 உயரம் தாண்டுவதற்கு முன்னர் போதுமான வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள் பெற்றிருக்க வேண்டும்.



ஆ படிநிலைகளை வரிசையாக எழுதவும்.

நீளம் தாண்டுதல்

Four horizontal blue dashed lines for writing the steps of the long jump.

இ இணையத்தின் உதவியுடன், நமது நாட்டின் சிறந்த நீளம், உயரம் தாண்டும் வீரர் அல்லது வீராங்கனை தொடர்பான விபரங்களைத் திரட்டி, திரட்டேடு தயாரிக்கவும்.

(படம்)

- பெயர்: \_\_\_\_\_
- வயது: \_\_\_\_\_
- விளையாட்டு: \_\_\_\_\_
- பெற்ற வெற்றிகள்: \_\_\_\_\_
- அடைந்த சாதனைகள்: \_\_\_\_\_