ॐ

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ

ग्रामीण खेल स्पर्धा

ग्रामविकास गतिविधि

ॐ

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ

ग्रामविकास गतिविधि

ग्रामीण खेल स्पर्धा

भूमिका

गाँवों में खेले जाने वाले बहुत से खेल लुप्त होते जा रहे है, इन खेलों को पुनः प्रचालन में लाने व गाँवों में आनंद का वातावरण स्थापित करने के लिए ग्रामीण खेलों की स्पर्धा का आयोजन किया जा रहा है।

अपने प्रान्त में हर खंड में एक गाँव को ग्राम विकास के केंद्र के रूप में विकसित किया जा रहा है. इस प्रतियोगिता में इसी को केंद्र मानकर आस पास के 8-10 गाँवों से तीन प्रकार की टीम बुला सकते है. एक 40 वर्ष से अधिक आयु, दूसरी 40 वर्ष से कम आयु व एक टीम महिलाओं की ।

आपकी सहायता के लिए इसमें कुछ खेल व नियमावली, खेल के मैदान का नक्शा दिया गया है. विजेता टीम को पुरस्कार गाँव अपने सामर्थ्य अनुसार दें।

इसके समापन में ग्रामविकास कि अवधारणा का विषय लेना है।

अनुक्रम

कबड्डी	01
खो खो	00
सितोलिया	00
रस्साकशी	00
गिल्ली डंडा	00
मंडल खो	00
वलय भेद (रिग दंड में पिरोना)	00
किला भेद	00
बारूद पहुंचाना	00
दंड कूद	00
गेंद मार	00
ताला-चाबी	00
अंकतालिका	00

कबड्डी

भारत का पारंपरिक खेल कबड्डी दुनिया का सबसे पुराना खेल है , जिसका इतिहास 4000 वर्ष पुराना है।

पाले की लंबाई-चौड़ाई और सीमा रेखा –

हालांकि पारंपरिक कबड्डी नरम मिट्टी पर खेली जाती है, लेकिन लोकप्रिय कबड्डी प्रतियोगिताएं वर्तमान में आयताकार गद्देदार कबड्डी मैट पर खेली जाती हैं।

कबड्डी मैट की लंबाई-चौड़ाई या यूं कहें आयाम टूर्नामेंट और आयु वर्ग के हिसाब से होती है, लेकिन सीनियर लेवल पर पुरुष पेशेवर कबड्डी स्पर्धाओं के लिए मैट ज्यादातर 13 मीटर लंबे और 10 मीटर चौड़े होते हैं, वहीं महिलाओं के लिए मैट की लंबाई 12 मीटर और चौड़ाई 8 मीटर होती है।

आयताकार कोर्ट को एक रेखा खींचकर दो भागों में बांटा जाता है , जो मैट की सीमारेखा के समानांतर खींची जाती है। प्रत्येक हाफ में मध्य रेखा के समानांतर दो और रेखाएं खींची जाती हैं। बॉक लाइन मध्य रेखा से 3.75 मीटर की दूरी पर होती है, जबकि बोनस लाइन बॉक लाइन से 1 मीटर आगे (बॉक लाइन और एंड लाइन के बीच) खींची जाती है। मैट की पूरी लंबाई के साथ एक मीटर के भीतर दो लाइन होती है, जिससे मैट पर दो चैनल बनते हैं और उन्हें लॉबी कहा जाता है।

कबड्डी मैच का समय -

एक कबड्डी मैच आमतौर पर 40 मिनट (प्रत्येक 20 मिनट के दो भाग) तक चलता है।

मैच की शुरुआत दो टीमों के बीच सिक्के के टॉस से होती है और विजेता यह तय कर सकता है कि पहले रेड करना है या डिफेंड करना है।

प्रत्येक टीम को प्रत्येक हाफ में दो टाइम-आउट की अनुमति होती है।

कबड्डी में कितने खिलाड़ी खेलते हैं -

कबड्डी मैच में प्रत्येक टीम में सात खिलाड़ी होते हैं। टीमों में बेंच पर तीन से पांच सब्स्टीट्यूट खिलाड़ी के तौर पर होते हैं। कबड्डी टीम में मौजूद सभी सात खिलाड़ी डिफेंस भी करते हैं। इन खिलाड़ियों में रेडर और डिफेंडर खिलाड़ी शामिल होते हैं। इसके अलावा इसमें से कुछ खिलाड़ी ऑलराउंडर भी होते हैं, जो रेडर और डिफेंडर दोनों की भूमिका निभाते हैं।

रेडर: कबड्डी टीम में रेडर खिलाड़ी वो होते हैं, जो विपक्षी मैट पर जाकर रेड करते हैं और अपनी टीम के लिए अंक हासिल करने की कोशिश करते हैं।

डिफेंडर: डिफेंडर खिलाड़ी टीम में रहकर विपक्षी टीम की रेड के दौरान अपनी टीम को डिफेंस करते हैं।

कैसे खेलें कबड्डी? -

कबड्डी मैच की शुरुआत एक टीम द्वारा दूसरी टीम के हाफ में रेड करने से होती है।

रेड का मतलब जब एक टीम का खिलाड़ी दूसरे खेमे में कबड्डी बोलने यानी हमला करने जाता है , उसे रेडर कहा जाता है। रेडर कबड्डी शब्द बोलते हुए दूसरी टीम के हाफ में प्रवेश करता है, जिसे कैंटिग भी कहा जाता है।

रेडर का उद्देश्य जितना संभव हो उतने विपक्षी खिलाड़ियों को टैग करना या छूना होता है, जिन्हें एंटी या डिफेंडर कहा जाता है और एक सांस में अपने कैंट को जारी रखते हुए मध्य रेखा को पार करके रेडर अपने हिस्से में लौट आते हैं।

इस बीच डिफेंडर रेडर को कोर्ट से टैकल करके या धक्का देकर अपने ही हाफ में लौटने से रोकने की कोशिश करते हैं।

कबड्डी मैच में रेडर को अपने हाफ में लौटने से रोकने की कोशिश करता डिफेंडर

कबड्डी मैच में रेडर को अपने हाफ में लौटने से रोकने की कोशिश करता डिफेंडर टीमें बारी-बारी से एक-दूसरे के खिलाफ रेड करती हैं और जिस टीम को सबसे अधिक अंक मिलते हैं वह मैच की विजेता बनती है।

कबड्डी में अंक कैसे मिलते हैं? -

- एक रेडर के पास रेड के दौरान अंक हासिल करने के दो तरीके होते हैं।

✤ पहला तरीका रेडर जब कबड्डी बोलने जाता है और विपक्षी खेमे के खिलाड़ी को टच करके सफलतापूर्वक अपने हाफ में लौट आता है तब उसे टच प्वाइंट मिलता है।

✤ यदि टच प्वाइंट स्कोर हो जाता है, तो रेड के दौरान टैग किए गए विपक्षी या डिफेंडर मैट से बाहर हो जाते हैं। तब रेडर को उतने टच प्वाइंट मिलते हैं, जितने खिलाड़ी उसने रेड के दौरान मैट से बाहर कर दिए हों।

✤ कबड्डी में एलिमिनेट हुए खिलाड़ी दोबारा मैट पर आ सकते हैं, अगर उनकी टीम के रेडर विपक्षी खेमे में जाकर रेड के दौरान टच प्वाइंट अर्जित करें या विपक्षी रेडर को अपने हाफ में ही दबोच लें और वह अपनी रेड पूरी नहीं कर पाएं।

✤ दोबारा रेडर या डिफेंडर के वापस आने की प्रक्रिया वैसी ही होती है, जैसी एलिमिनेट होने की होती है।

✤ उसी तरह जैसे एक रेडर कबड्डी बोलने के दौरान विपक्षी डिफेंडर के दौरा टैकल कर लिया जाता है, तब डिफेंडिग टीम को एक प्वाइंट मिलता है और इसे आधुनिक कबड्डी में टैकल प्वाइंट कहा जाता है।

✤ यदि कोई रेडर रेड के दौरान उसका कैंट यानी उसकी सांस टूट जाती है, वह आउट हो जाता है और डिफेंडिग टीम को इस तरह एक प्वाइंट मिल जाता है।

✤ अगर एक टीम विपक्षी टीम के सभी सात खिलाड़ियों को एलिमिने ट करने में सफल हो जाती है, तो उसे ऑलआउट या लोना करने के लिए दो अतिरिक्त अंक दिए जाते हैं। टीम के लोना या ऑलआउट होने के बाद सभी खिलाड़ी जीवित हो जाते हैं और खेल दोबारा शुरू हो जाता है।

✤ ये ध्यान देने वाली बात है कि एक रेडर बिना एलिमिनेट हुए भी वापस अपने खेमे में लौट सकता है, यदि वह बॉक लाइन (या तो दोनों पैर बॉक लाइन के पार हों या उनका एक पैर बॉक लाइन के पार हो , जबकि उनका दूसरा पैर हवा में हो) को पार करने में सफल होता है। केवल बॉक लाइन को पार करके भी वह सुरक्षित वापस लौट सकता है, लेकिन उसे कोई प्वाइंट नहीं मिलेगा। साथ ही ऐसे में उसका कोई भी साथी रिवाइव भी नहीं होगा , इसे एंप्टी रेड कहते हैं।

✤ एक और तरीके से रेडर स्कोर कर सकता है और बोनस प्वाइंट हासिल कर सकता है। इसके लिए रेडर को एक पैर बोनस लाइन तक पहुंचाना होता है, जबकि दूसरा पैर हवा में लहराना होता है। हा लांकि बोनस प्वाइंट तभी एक्टिव होता है, जब डिफेंडिग टीम के खेमे में कम से कम या उससे ज्यादा खिलाड़ी मैट पर मौजूद रहें।

✤ साथ ही खेल के इस पूरे सीक्वेंस के दौरान यदि कोई डिफेंडर या रेडर सीमा रेखा के बाहर कदम रखता है, तो वह आउट हो जाता है और विपक्षी टीम को एक अंक और एक खिलाड़ी को रिवाइवल करने का मौका मिलता है। लॉबी क्षेत्र भी खेल की सीमा से बाहर माना जाता है जब तक कि डिफेंडर रेडर के साथ संपर्क नहीं करता , इसे स्ट्रग्ल भी कहा जाता है।

✤ स्ट्रग्ल से पहले लॉबी में कदम रखने से मैट की सीमाओं के बाहर कदम रखने के समान पेनल्टी का प्रावधान होता है।

✤ अगर नॉकआउट कबड्डी मुकाबला टाई हो जाता है, तब फैसले के लिए सात मिनट का मिनी मैच खेला जाता है, जो दो हिस्से में होता है। फिर भी परिणाम नहीं निकलता है तब मैच का फैसला गोल्डन रेड से निका ला जाता है, जहां एक बॉक लाइन दूसरी बॉक लाइन तक जाती है।

✤ यदि गोल्डन रेड के बाद भी मैच ड्रॉ होता है, तो विजेता का फैसला सिक्का उछालकर किया जाता है।

कबड्डी के नियमों का आधुनिकीकरण -

✤ साल 2014 में प्रो कबड्डी लीग के आयोजन के बाद इस खेल के प्रति आकर्षण बढ़ाने के लिए कबड्डी के नियमों में कुछ बदलाव किए गए। इनमें से कुछ नियमों को अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंटों में कई मौकों पर प्रयोग के रूप में लागू किया गया है।

✤ उदाहरण के लिए प्रो कबड्डी में प्रत्येक रेड के लिए 30 सेकंड की समय सीमा होती है और करो या मरो रेड भी होती है, जिसका अर्थ है कि लगातार तीन खाली रेड के बाद रेडर को आउट करार दिया जाता है और विपक्ष को इस मार्फत एक अंक मिलता है।

✤ सुपर रेड (जहां एक रेडर एक रेड से तीन या अधिक अंक प्राप्त करता है), सुपर टैकल (जहां तीन या उससे कम डिफेंडर एक सफल टैकल करते हैं) इस तरह के ब्रांडिग तत्व भी खेल में आ गए हैं।

✤ कबड्डी खेलने की पोजीशन जैसे कॉर्नर (डिफेंडर चेन के अंतिम छोर पर डिफेंडर) और कवर (कोनों के ठीक अंदर खेलने वाले डिफेंडर) शब्द भी गढ़े गए हैं। कबड्डी मूव्स जैसे फ्रॉग जंप, एंकल होल्ड, टो टच, डुबकी आदि भी प्रो कबड्डी के बाद से कबड्डी शब्दावली का हिस्सा बनते जा रहे हैं।

खो खो

खो खो, भारतीय महाकाव्य महाभारत से जुड़ा एक कबड्डी जैसा खेल, जो एक बार लड़ाकू परिस्थितियों में खेला जाता था, गति, सटीकता, बुद्धिमत्ता और चपलता से मेल खाता है।

खो खो कैसे खेलें-

टैग की तरह, खो खो का उद्देश्य किसी प्रतिद्वंद्वी को टैग करना या उसका शिकार करना और अंक अर्जित करना है। हालाँकि, यह सभी के लिए निःशुल्क खेल का मैदान होने के बजाय सख्त नियमों से बंधा हुआ है।

एक सीनियर अंतर्राष्ट्रीय खो-खो मैच में दो पारियों को एक संक्षिप्त ब्रेक के द्वारा अलग किया जाता है। प्रत्येक पारी में दो मोड़ होते हैं, जो नौ-नौ मिनट तक चलते हैं, जहां टीमें पीछा करने और बचाव करने के बीच बारी-बारी से खेलती हैं। दो पारियों के अंत में सबसे अधिक अंक वाली टीम मैच जीतती है।

यदि मैच के अंत में टीमें बराबरी पर होती हैं, तो विजेता का फैसला करने के लिए एक अतिरिक्त पारी खेली जाती है। यदि अभी भी कोई निश्चित विजेता नहीं है, तो दोनों टीमें एक-एक मोड़ लेती हैं और कम से कम समय में एक अंक जीतने वाली टीम विजेता होती है।

खो खो खेल का मैदान एवं आयाम -

एक प्रतिस्पर्धी खो खो खेल का मैदान आकार में आयताकार है, जिसकी माप 27mx16m है। दो 27 मीटर रेखाओं को पार्श्व रेखाएँ कहा जाता है जबकि दो 16 मीटर रेखाओं को अंतिम रेखाएँ कहा जाता है।

दो अंतिम रेखाओं के समानांतर 1.5 मीटर की दूरी पर, मैदान के दोनों सिरों पर दो छोटे आयताकार क्षेत्रों को विभाजित करने के लिए दो रेखाएँ खींची जाती हैं जिन्हें मुक्त क्षेत्र कहा जाता है।

दो मुक्त क्षेत्रों के भीतरी किनारे के बीच में, दो खंभे (लंबाई में 120-125 सेमी और व्यास में 9-10 सेमी) जमीन पर लंबवत लगाए जाते हैं।

साइड लाइनों के समानांतर 30 सेमी चौड़ी एक छोटी सी गली दो खंभों के आधार को जोड़ती है और केंद्रीय लेन कहलाती है। दो मुक्त क्षेत्रों के बीच के क्षेत्र को फिर आठ और गलियों में विभाजित किया जाता है , जिन्हें क्रॉस लेन कहा जाता है, जो एक दूसरे से समान दूरी पर होती हैं और अंत रे खाओं के समानांतर खींची जाती हैं। क्रॉस लेन 35 सेमी चौड़ी हैं।

खो खो में कितने खिलाड़ी होते हैं? -

एक खो खो टीम में नौ खिलाड़ी होते हैं। हालाँकि, प्रत्येक खो खो टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं, शेष तीन को विकल्प के रूप में लाया जा सकता है।

खो खो नियम -

✤ खो-खो मैच सिक्का उछालकर शुरू होता है। विजेता कप्तान अपने हाथ ऊपर उठाता है और अपनी तर्जनी को या तो केंद्रीय रेखा की ओर इंगित करता है, जो पीछा करने का संकेत देता है, या साइड लाइन की ओर, बचाव का संकेत देता है।

✤ पीछा करने वाली टीम पीछा करने के लिए मैदान में उतरती है। आठ खिलाड़ी केंद्रीय और क्रॉस लेन के चौराहे से बने आठ छोटे आयतों में झुककर बैठने की स्थिति लेते हैं।

✤ लगातार पीछा करने वाले एक ही दिशा का सामना नहीं कर सकते हैं और उन्हें विपरीत दिशा की ओर मुंह करके अपना स्थान लेना होगा। नौवां चेज़र, जिसे हमलावर या सक्रिय चेज़र कहा जाता है, मुक्त क्षेत्रों में से एक से मैच शुरू करता है।

✤ इस बीच, बचाव दल मैच की शुरुआत के लिए तीन रक्षकों के एक समूह को भेजता है।

✤ खो खो नियमों के अनुसार , मैच सक्रिय चेज़र द्वारा तीन रक्षकों में से एक को टैग करने (या छूने) की कोशि श से शुरू होता है।

✤ हालाँकि, पीछा करने के दौरान पीछा करने वाले की गतिविधि प्रतिबंधित होती है। पीछा करने वाला केवल उसी दिशा में दौड़ सकता है जिसमें वह अपना पहला कदम रखता है, जिसे दिशा लेना भी कहा जाता है। सक्रिय चेज़र रक्षकों का पीछा करते समय केंद्रीय लेन को भी पार नहीं कर सकता है।

✤ यदि पीछा करने वाला दिशा बदलना चाहता है या केंद्रीय रेखा के दूसरे आधे भाग को पार करना चाहता है , तो उन्हें मुक्त क्षेत्र में प्रवेश करना होगा, पोल को छूना होगा और दिशा या आधा भाग बदलना होगा, जिससे पीछा करना चुनौतीपूर्ण हो जाता है।

✤ हालाँकि, वे पीछा करने वाले को सौंपने के लिए 'खो' शब्द का उच्चारण करते हुए अपने साथी निष्क्रिय पीछा करने वालों में से एक को टैग कर सकते हैं। जैसे ही 'खो' बनता है, टैग किया गया चेज़र सक्रिय चेज़र बन जाता है और जो 'खो' देता है वह निष्क्रिय हो जाता है और उसे अब सक्रिय चेज़र की स्थिति में बैठना पड़ता है।

✤ आम तौर पर, खोस तब दिया जाता है जब एक डिफेंडर केंद्रीय लेन के दूसरे छोर को पार करता है , इसलिए कोर्ट की उस दिशा का सामना करने वाले चेज़र को टैग करना हमेशा आदर्श होता है। टीम के साथियों का पीछा करने के लिए टैग या खोस आम तौर पर पीठ पर, कंधे और कमर के बीच बनाए जाते हैं। यदि टीम का कोई साथी खो के लिए अपने हाथ या पैर फैलाता है, तो इसे अवैध माना जाता है।

✤ एक बार जब कोई डिफेंडर चेज़र द्वारा छू जाता है, तो पीछा करने वाली टीम एक अंक जीत जाती है और टैग किया गया डिफेंडर खेल का मैदान छोड़ देता है। एक बार जब सभी तीन रक्षक बाहर हो जाते हैं, तो बचाव करने वाली टीम तीन रक्षकों के अगले बैच को भेजती है।

✤ रक्षकों के प्रत्येक समूह के लिए तीन का बैच और प्रत्येक बैच में प्रवेश करने का क्रम एक मोड़ के दौरान समान रहना चाहिए।

✤ इसके अलावा, एक हमलावर जो एक बैच के अंतिम शेष रक्षक को टैग करता है वह पीछा जारी नहीं रख सकता है। रक्षकों के नए बैच का पीछा शुरू करने के लिए उन्हें 'खो' या टीम-साथी को टैग करने की आवश्यकता है।

✤ परंपरागत रूप से टीमें निर्धारित समय का अधिक से अधिक समय बर्बाद करने के लिए पहले अपने सर्वश्रेष्ठ तीन रक्षकों को भेजती हैं। एक बार नौ मिनट पूरे हो जाने पर, पीछा करने वाली टीम बचाव करने वाली टीम बन जाती है और पारी की दूसरी बारी खेली जाती है।

✤ खो खो नियमों के अनुसार यह क्रम दूसरी पारी के लिए दोहराया जाता है और सबसे अधिक अंक वाली टीम जीतती है।

✤ हालाँकि, पीछा करने वाली टीम का कप्तान, क्रिकेट में घोषणाओं की तरह, विनियमन समय से पहले पहली पारी की बारी समाप्त कर सकता है, जब तक कि उन्होंने नौ से अधिक अंक बनाए हों। दूसरी पारी में , एक कप्तान किसी भी समय पारी समाप्त कर सकता है।

✤ इसके अलावा, क्रिकेट के फॉलोऑन की तरह, खो खो में पहले लक्ष्य का पीछा करने वाली टीम के पास अपने प्रतिद्वंद्वी पर 'फॉलोऑन' लागू करने का विकल्प होता है, अगर उसके पास पहली पारी में छह या आठ अंक से अधिक की बढ़त हो।

✤ यदि फॉलो-ऑन लागू किया जाता है, तो पीछे चल रही टीम दूसरी पारी में पहले पीछा करती है और अगर विपक्षी टीम हार को मिटाने में सफल हो जाती है, तो फॉलो-ऑन लागू करने वाली टीम पीछा करने की बारी आखिरी में ले सकती है।

✤ फ़ुटबॉल की तरह , खो खो में भी पीले और लाल कार्ड की अवधारणा मौजूद है। अव्यवस्थित व्यवहार, अत्यधिक आक्रामक व्यवहार या कई अन्य तकनीकी गड़बड़ी जैसे उल्लंघनों के लिए कार्ड दिए जाते हैं।

✤ पीला कार्ड पहली सावधानी है और एक मैच में दो पीले कार्ड का मतलब है कि खिलाड़ी को शेष मैच और किसी विशेष टूर्नामेंट के अगले मैच से बाहर बैठना होगा।

✤ एक टूर्नामेंट के विभिन्न मैचों में जमा हुए दो पीले कार्ड खिलाड़ी को अगला मैच छोड़ने के लिए मजबूर कर देंगे। इस बीच, सीधे लाल कार्ड के परिणामस्वरूप चल रहे मैच और टूर्नामेंट के अगले मैच से निलंबन हो जाता है।

सितोलिया

सितोलिया कैसे खेला जाता है –

सितोलिया खेल खेलने के लिए आपको दो टीमों की आवश्यकता होगी हर टीम में बराबर सदस्य होते हैं इस खेल को खेलने में आपको सिर्फ 1 गेंद की जरूरत होती है तथा 7 चक्के पत्थर की पत्थर या लकड़ी का पट्टी होना चाहिए उसके बाद सबसे पहले टीमों का चयन होता है और कस के द्वारा यह निर्णय लिया जाता है कि कौन सी टीम पहले बॉल मारेगी उसके बाद बॉल मारने से कुछ दूरी पर 7 चक्के पत्थर से बने टावर यानी सितारों को इस गेंद के माध्यम से मार कर गिराया जाता है और विरोधी टीम बाल को रोकने और कैच करने के बाद एक के बाद एक दूसरे प्लेयर को आउट करती है इसी दौरान अगर बॉल से सीटों पर लगती है और सीख लो इधर-उधर गिर जाती है उसके बाद मारे हुए 3 से उसी दोनों को एक के ऊपर एक रखा जाता है इसी दौरान विरोधी टीम आपको बोला कर अगर मारती है तो आप इस दौरान हार जाते हैं अगर ऐसा न करने पर आप एक पॉइंट बना लेते हैं इस खेल की सबसे अच्छी बात यह है कि इसमें खिलाड़ियों का लिमिट नहीं है आप कितना हो भी खिलाड़ी एक टीम और दूसरी टीम में रख सकते हैं इस तरह से सीख तो लो गेम का बच्चे खेलना पसंद करते हैं।

नियम -

भारत एक खेल विभाग की ओर से 2010 में इस खेल के लिए कुछ नियम बनाए गए हैं जिसके अनुसार अब इस खेल को खेल खेला जाता है इस खेल की कुछ महत्वपूर्ण नियम जो निम्न दी गई है :

✤ अब पठारों का नहीं बल्कि लकड़ी से बनी सितोलिया का उपयोग किया जाएगा.

✤ खेल को खेलने के लिए सिर्फ दो ही टीम हिस्सा ले सकती है और उस टीम में खेलने वाले सदस्य भी बराबर होने चाहिए तभी इस खेल की सुचारू रूप से शुरुआत हो सकती है।

✤ सितोलिया में यदि किसी गेंद आपकी बाउंड्री के बाहर चली जाती है तो आपका इसमें फाउल होगा यानि की आपको इसमें अपना एक पॉइंट गंवाना पड़ेगा।

✤ सितोलिया तोड़ने के लिए आपको सिर्फ तीन मौके ही दिए जाएंगे।

✤ खेल में जब भी एक टीम का सदस्य सितोलिया पर गेंद मार रहा है तो उस खिलाड़ी के ठीक विपरीत साइड दूसरी टीम का खिलाड़ी खड़ा होगा, जो गेंद को कैच कर सकता है. अगर वह खिलाड़ी एक हाथ में गेंद को कैच कर लेता है तो इससे वह खिलाड़ी खेल से बाहर हो जाता है।

✤ सितोलिया पर गेंद मरने वाले खिलाड़ी और सितोलिया के बीच की दूरी 10.5 फीट तक होना ज़रुरी है।

✤ जब आप किसी को आउट करने वाली टीम में खेल रहे होते है तो आपको उस समय गेंद को एक दूसरे को पास करना होता है और आप 50 सेकेंड से ज्यादा देर तक गेंद को अपने हाथ में नहीं रख सकते है. आपको जल्दी पास करना इस खेल का नियम है.

✤ फील्डिग टीम के खिलाड़ी सिर्फ पैरो के नीचे ही गेंद मारकर दूसरी टीम को आउट कर सकते है।

✤ फील्डिग टीम के खिलाड़ी अपने अनुसार सभी को सही पोजीशन देकर उनके स्थान पर दूरी दूरी से खड़े कर सकते है।

✤ इस तरह से जो टीम बार बार सितोलिया बनाने में कामयाब रहती है उसके उतने पॉइंट बनते जाते है।

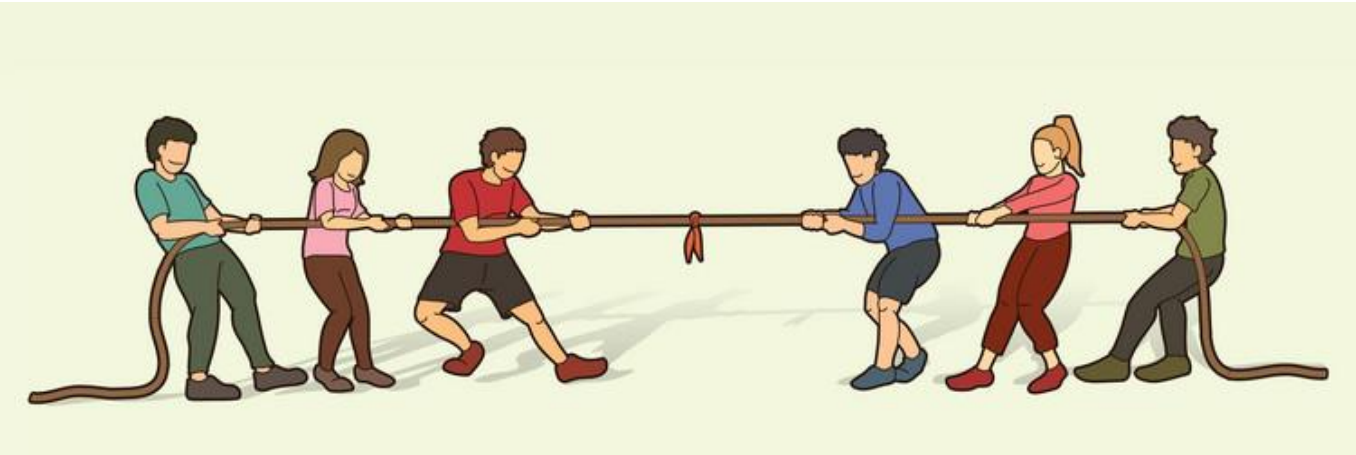
✤ सबसे ज्यादा सितोलिया बनाने वाली टीम विजय होगी. हर बार सितोलिया जमाने पर टीम को 1 पॉइंट दिए जाएँगे।

रस्साकशी

आठ लोगों की दो टीमें , जिनका कुल वजन वर्ग के लिए निर्धारित अधिकतम वजन से अधिक नहीं होना चाहिए , लगभग 11 सेंटीमीटर (4.3 इंच) परिधि वाली रस्सी के अंत में खुद को संरेखित करती हैं । रस्सी को एक "केंद्र रेखा" और केंद्र रेखा के दोनों ओर 4 मीटर (13 फीट) की दूरी पर दो चिह्नों से चिह्नित किया गया है। टीमें जमीन पर अंकित रेखा के

ठीक ऊपर रस्सी की केंद्र रेखा से शुरुआत करती हैं, और एक बार प्रतियोगिता ("पुल") शुरू हो जाने के बाद, दूसरी टीम को खींचने का प्रयास करती हैं ताकि उनके प्रतिद्वंद्वी के निकटतम रस्सी पर निशान केंद्र को पार कर जाए।

रस्साकशी में प्रतिद्वदी को 3 मोके दिए जाते है, तीन में से 2 बार जो दल सेंटर लाइन के पार खींचने में सफल रहेगा वही विजेता होगा।



खींचते समय किसी की कोहनी को घुटने से नीचे झुकाना, जिसे "लॉकिग" कहा जाता है, गलत है, साथ ही लंबे समय तक जमीन को छूना भी गलत है। रस्सी को बांहों के नीचे जाना चाहिए ; रस्सी को कंधों के ऊपर से खींचने जैसे कार्यों को बेईमानी माना जा सकता है। ये नियम विश्व चैंपियनशिप जैसी उच्च संगठित प्रतियोगिताओं में लागू होते हैं। हालाँकि , छोटी या अनौपचारिक मनोरंजन प्रतियोगिताओं में , नियमों की अक्सर मनमाने ढंग से व्याख्या और पालन किया जाता है।

गिल्ली डंडा

कैसे खेले -

बड़ी डंडी (गिल्ली) लगभग 3 इंच की होगी और छोटी डंडा (डंडा) लगभग दो फीट लंबी होगी। डंडा मारने के लिए छड़ी पर अच्छी पकड़ बनाने के लिए आपको गिल्ली को अंत में पकड़ना होगा। खेल का चुनौतीपूर्ण हिस्सा यह होगा कि आप

गिल्ली पर कितनी दूर तक वार कर पाएंगे और कितनी बार आप इसे हवा में सफलतापूर्व क मार पाएंगे। यह खेल दो टीमों द्वारा खेला जाता है जहां एक टीम आक्रमण करेगी और दूसरी टीम इस खेल के लिए क्षेत्ररक्षण करेगी। इसे बिना टीम बनाये भी खेला जा सकता है. खेल की शुरुआत एक छोटा वृत्त बनाना है और जो व्यक्ति गिल्ली को मार रहा है उसे घेरे में खड़ा होना होगा और गिल्ली को जमीन में खोदे गए छोटे छेद में रखा जाएगा। यदि आप जमीन नहीं खोद सकते, तो आप गिल्ली को उस पत्थर पर रख सकते हैं जिसका एक सिरा हवा की ओर झुका हो और दूसरा सिरा जमीन को छूता हो। इस खेल में क्षेत्ररक्षकों का काम स्ट्राइकर द्वारा मारे गए गिल्ली को पकड़ना है।

नियम -

✤ यह या तो व्यक्तिगत रूप से या टीम में खेला जाता है। इस खेल में खिलाड़ियों को दो टीमों में विभाजित किया जाता है। टॉस जीतने वाली टीम खेलना या क्षेत्ररक्षण करना चुन सकती है।

✤ जमीन पर चार मीटर व्यास का एक घेरा बनाया जाता है और गिल्ली को रखने के लिए एक अंडाकार आकार का गड्ढा खोदा जाता है जो लगभग 3 इंच का होता है।

✤ स्ट्राइकर गिल्ली को हवा में मारेगा और फिर उस पर उसी तरह वार करेगा जैसे वह हवा में है।

✤ स्ट्राइकर तब आउट होगा जब फील्डर स्ट्राइकर द्वारा गिल्ली को मारने पर उसे पकड़ लेगा।

✤ जब यह जमीन पर सुरक्षित उतर जाता है तो डंडा की मदद से गिल्ली और सर्कल के बीच की दूरी मापी जाती है।

✤ डंडा की लंबाई स्ट्राइकर की टीम को एक रन देगी। स्ट्राइकर द्वारा बनाए गए रनों की संख्या डंडा द्वा रा दूरी तय करने की संख्या पर आधारित होगी।

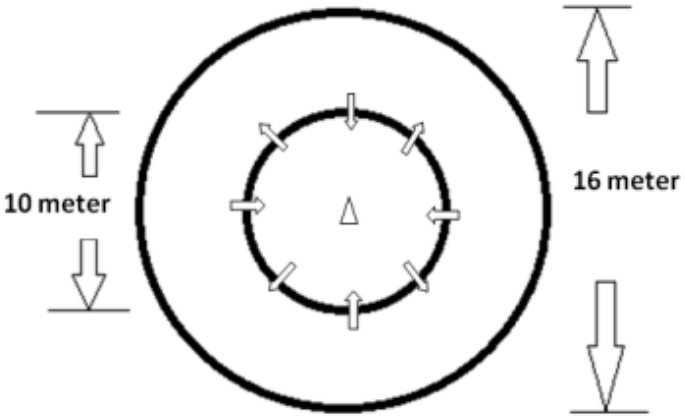
मंडल खो

खिलाडी संख्या: 9 + 1(अतिरिक्त)

समय: 4 मिनट + 2 मिनट (दल बदल) + 4 मिनट

✤ **भंग (फाउल):** पकडने वाले खिलाडी के मंडल की सीमा पार करने पर भंग माना जायेगा

✤ भंग होने पर लगातार सीटी बजेगी जब तक तीन लगातार खो पूरी नही हो जाती। इस बीच कोई खिलाडी बाद (आउट) नही होगा।



वलय भेद (रिग दंड में पिरोना)

खिलाडी संख्या: 9 + 1(भेद रक्षक-गोल कीपर)

समय: 4 मि. + 2मि. (विश्रान्ति) + 4 मि.

भेद का अंक +4, भंग के अंक -1

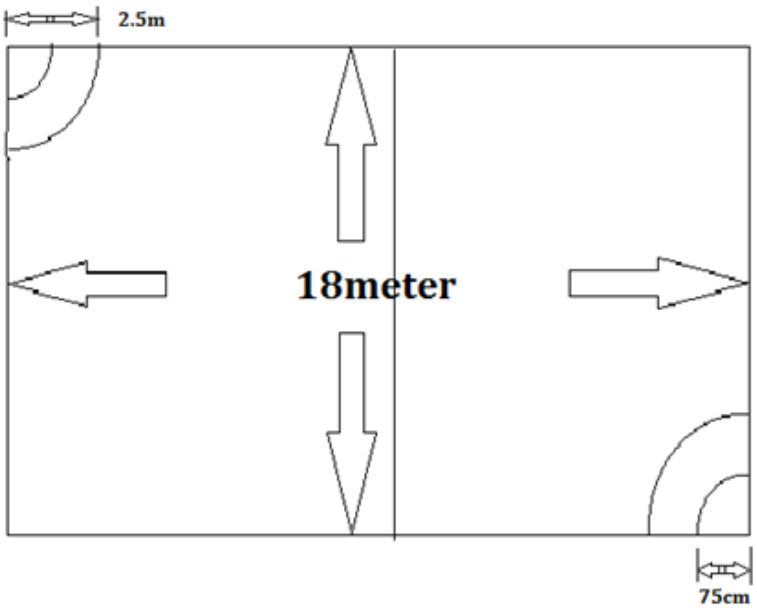
नियम:

✤ भेद रक्षक के दोनो पैर छोटे मंडल में ही रहेगे।

✤ छोटे और बडे मंडल के बीच मे किसी भी खिलाडी को नहीं जाना है।

✤ केवल विश्रान्ति में ही भेद रक्षक को बदल सकेंगे।

✤ एक खिलाडी 3 सेकण्ड से अधिक वलय को लगातार हाथ मे नहीं रख सकेगा।



✤ वलय हाथ मे आने पर अधिकतम 2 कदम जा सकेंगे, तीसरा कदम जमीन से उठते ही भंग माना जायेगा।

✤ जिस खिलाडी के हाथ मे वलय है उससे किसी भी दूसरे खिलाडी की दूरी न्यूनतम 2 कदम रहेगी।

✤ किन्ही 2 खिलाडी के बीच लगातार वलय हस्तांतरण अधिकतम एक बार ही करना है।

✤ भेद से पूर्व वलय के तीन न्यूनतम हस्तांतरण अनिवार्य है।

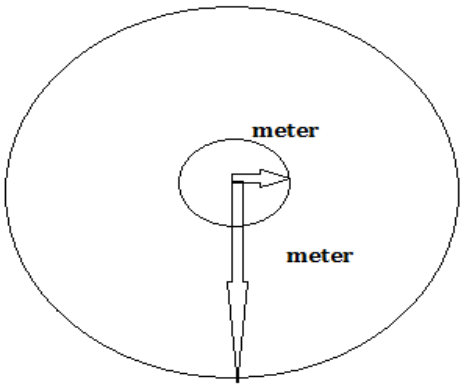
✤ वलय के जमीन को छूने पर हस्तांतरण षून्य हो जायेंगें।

✤ सिर्फ उन्ही भंग के अंक कटेंगे जिनमे किसी खिलाडी के पैर दोनों मंडलों के बीच स्पर्ष करता है।

किला भेद

खिलाडी: 10, **समय:** 3 + 2 (दल बदल व विश्रान्ति) + 3

भेद के अंक +4, भंग के अंक +1 (दूसरे दल के खाते मे)



नियमः

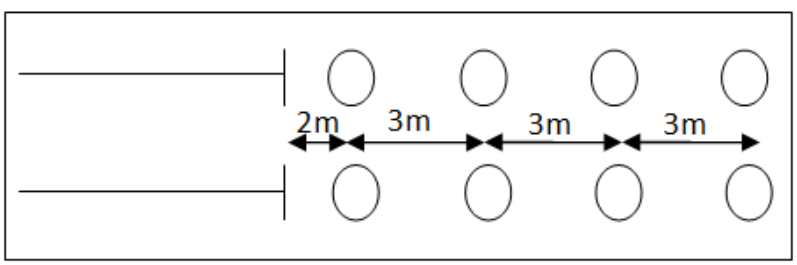
✤ रक्षक दल वाला कोई भी खिलाडी बडे मंडल के बाहर नही आयेगा और छोटे मंडल मे भी नही जायेगा।

✤ आक्रामक दल के खिलाडी कहीं भी जा सकते है।

✤ आक्रामक दल रक्षक दल के किसी भी खिलाडी को बाहर खींचता है तो आक्रामक दल का भंग माना जायेगा।

बारूद पहुंचाना

खिलाडी संख्या: 8

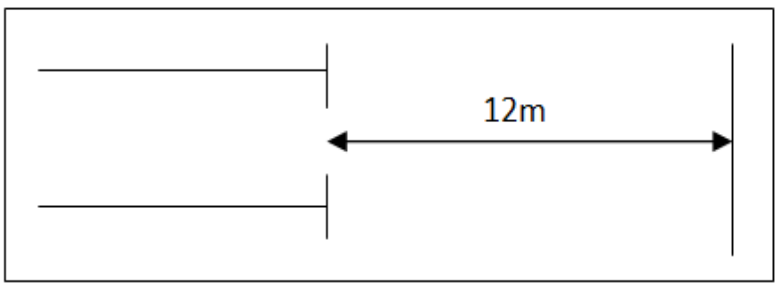


नियम:

- ✤ बारूद घेरे के बाहर गिरने पर लगातार सीटी बजेगी जब तक गलती ठीक न हो जाये।
- ✤ प्रत्येक स्वयंसेवक बारूद पहुंचायेगा भी और संकलित भी करेगा।
- ✤ बारूद के घेरों पर पैर नहीं रखना ।

दंड कूद

खिलाडी संख्या: 8



नियम:

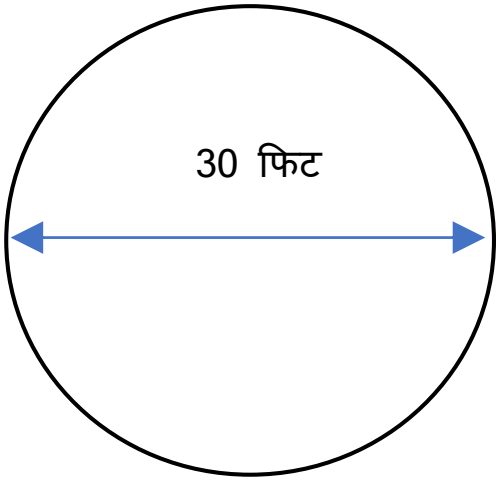
- ✤ दंड लेकर जाते समय स्वयंसेवक दोनो दलों के मध्य के स्थान से नहीं भागेंगे ।
- ✤ दंड पर से कूदते समय अगर दंड जमीन को छू गया तो वहीं दो उठक बैठक लगानी होंगी ।

गेंद मार

खिलाडी संख्या: 9

समय: 4 + 1(दल बदल व विश्रान्ति) + 4

नियम:



✤ आक्रामक दल के स्वयंसेवकों के स्थान तय नही होंगे परन्तु गेंद फेंकते समय मंडल रेखा को स्पर्ष नही करना है। ऐसा होने पर भंग माना जायेगा और विपरीत दल का एक खिलाडी जीवित हो जायेगा।

✤ गेंद घुटनो के नीचे लगने पर ही खिलाडी बाद होगा।

✤ मंडल मे गेंद के रूक जाने पर रक्षक दल के खिलाडी को गेंद को स्पर्ष नही करना है।

✤ निर्णायक पारी: निष्चित समय मे दोनो दलों के अंक बराबर होने पर बारी बारी से दोनो दलों के एक एक खिलाडी को विपरीत दल से सामना करना होगा। जो खिलाडी अधिक समय बिता पायेगा वह दल विजयी हो जायेगा।

ताला-चाबी

खिलाडी: 8, पूरा ताला लगाना व पूरा खोलना।

अंक तालिका

(मंडल खो, गेंद मार, किला भेद, वलय भेद)

खेल का नाम :

दल	विरुद्ध	दल

अंक तालिका						अंक तालिका					
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30
कुल						कुल					

भंग तालिका						भंग तालिका					
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12

परिणाम	टीम		
	अंक		
	भंग		

अंक तालिका

(ताला-चाबी, बारूद पहुँचाना, दंड कूद)

खेल का नाम :

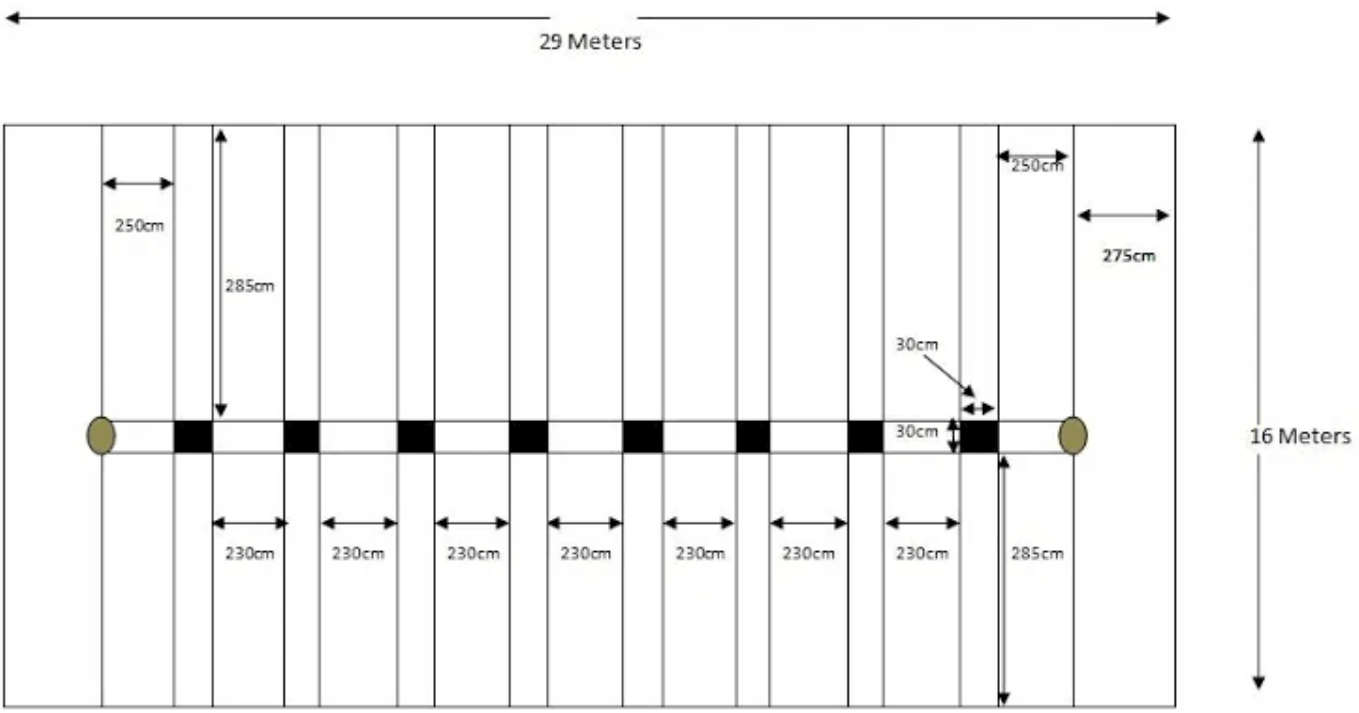
दल	विरुद्ध	दल

समय तालिका		समय तालिका	
	समय		समय
प्रथम चरण		प्रथम चरण	
द्वितीय चरण		द्वितीय चरण	
तृतीय चरण		तृतीय चरण	
कुल		**कुल**	

भंग तालिका						भंग तालिका					
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12

परिणाम			
	टीम		
	अंक		
	भंग		

खो खो पाले का नाप


29 Meters
250cm
285cm
250cm
275cm
30cm
30cm
16 Meters
230cm
230cm
230cm
230cm
230cm
230cm
230cm
285cm

कबड्डी पाले का नाप