

"Rules of Games & Sports"

इस लेख में स्टेजर ज्ञान करने की विधि (Method

to Find out Stagger:-

$$\text{Full Stagger} = [W(N-1) - 100\text{m}] 2\pi$$

W = width of the lane
 N = Number of lane

$$\pi = \frac{22}{7}$$

$$\text{दूसरी लेन का Stagger} = [W(N-1) - 100\text{m}] 2\pi$$

$$= [1.22(2-1) - 100\text{m}] 2 \times \frac{22}{7}$$

$$= [1.22 \times 1 - 100\text{m}] \frac{44}{7}$$

$$= [1.22 - 100\text{m}] \frac{44}{7}$$

$$= 1.2 \times \frac{44}{7} = 7.04 \text{ मीटर}$$

200 मी. दौड़ के लिए दूसरी लाइन का

$$\text{Stagger} = [W(N-1) - 100\text{m}] \pi$$

$$= [1.22(2-1) - 100\text{m}] \pi$$

$$= [1.22 \times 1 - 100\text{m}] \frac{22}{7}$$

$$= [1.22 - 100\text{m}] \frac{22}{7}$$

$$= 1.2 \times \frac{22}{7}$$

$$= 3.52 \text{ मी.}$$

लॉंग जम्प पिट - 10 मी. लम्बी तथा 2.75 मी. चौड़ी होती है एवं 45 मी. लंबाई का होता है,
 शॉर्टपुट पिट तथा डिस्कस का लेंथ 40° कोण का होता है।

वालीबाल - वालीबाल कोर्ट की लम्बाई - 18 मी. चौड़ाई - 9 मी. होती है। कोर्ट में एक टीम से द. खिलाड़ी खेलते हैं।

जिसे वालीबाल में होता है। वालीबाल बेस्ट आफ वी प्र खेल जाता है। प्रत्येक सेट 25-पाईट प्रॉडिट का होता है। गेटिंग लाइन 3 मी. वाली है।

कुटबाल - कुटबाल मैदान की लम्बाई 100 से 130 गज और चौड़ाई 70 से 80 गज होती है। गोल पोस्ट की दूरी 24 फीट तथा गोल पोस्ट की ऊँचाई 8 फीट होती है। ~~क~~ पेनल्टी किक 18 गज की दूरी से ली जाती है।

मैदान के चारो कोने के क्लैंग 0.5 फीट ऊँचे होते हैं। एक रिकरी तथा दो लाइन गैज होते हैं। कुटबाल में 45-45 मिनट के दो हाफ ~~का~~ तथा 15 मिनट का ब्रेक होता है। कुल खेल 90 मिनट का होता है।

फ्री किक, डापनेकट (Mixed-kick), प्रत्यक्ष किक, अप्रत्यक्ष किक, Indirect kick, पेनल्टी किक, थ्रो इन (through) गोल किक Goal kick कॉन्कर किक (corner kick) ये सब कुटबाल में होता है।

बैडमिन्टन - Badminton - कोर्ट की लम्बाई 44 फीट चौड़ाई 20 फीट होती है। पोल की ऊँचाई 5 फीट इंच होती है। शॉर्ट सर्विस लाइन 6 फीट इंच होती है। नेट की ऊँचाई 0.5 फीट होती है। शटल में 14 से 16 के दर होने चाहिए। बेस्ट आफ वी सेट होते हैं प्रत्येक सेट 20 गेज का होता है।

कबड्डी Kabaddi - कबड्डी में सात खिलाड़ी खेलते हैं। इन्हें 20-20

मिनट के दो हाफ होते हैं। एकल होल्ड, नी होल्ड कबड्डी में होता है। पुरुष कोर्ट - 13 मी. लम्बाई तथा 10 मी. चौड़ाई होती है 01-01 मी. की लायनी होती है। हाक लाइन 6.5 मी. तथा डक लाइन से 3.75 मी. पर बक लाइन व 4.75 मी. पर बोनस लाइन होती है। महिलाओं में कोर्ट की लम्बाई 12 मी. चौ. 8 मी. लायनी 0.1 मी. डक लाइन 0.3 मी. बोनस लाइन 0.4 मी. पर होती है। पूरी टीम काकुट होने पर दो बोनस गेज दिए जाते हैं। द. खिलाड़ी या सात खिलाड़ी के रहने पर बोनस लाइन काफ़लने पर बोनस गेज मिलता है।

हाकी Hockey → हाकी में 11 खिलाड़ी खेलते हैं,

इसके मैदान की लम्बाई 100 गज चौड़ाई (वा.प.मी.) चौड़ाई 55 से 60 गज 50 से 54 मी. होता है।

गोल पोस्ट की चौड़ाई 04 गज (12 फिट) तथा ऊँचाई 01 फिट होती है। हाकी का खेल 60 मिनट का होता है 15 मिनट के चार क्वार्टर होते हैं।

हाकी में पेनल्टी कानून के समय गोल की पट को मिलाकर 05 खिलाड़ी होते हैं।

बास्केटबॉल Basketball - इसके टबल कोर्ट में 05-05 खिलाड़ी खेलते हैं। टीम में 12

खिलाड़ी होते हैं। कोर्ट की लम्बाई 90 मी. तथा चौ. 15 मी. होती है। खेलते समय गेंद को 08 सेकेंड के अन्दर बिपही कोर्ट में ले जाना होता है। किसी शॉट का प्रयास करने के लिए एक टीम को 24 सेकेंड मिलते हैं। तबदीकी घेराव में गेंद को अधिकतम 05 सेकेंड तक होल्ड कर सकते हैं। प्रतिबंधित क्षेत्र में गेंद 03 सेकेंड तक ही रखी जा सकती है। खेल में 10-10 मिनट के चार क्वार्टर होते हैं। शरिंग एरिया के बाहर से गेंद शूट करके बास्केट करने पर 03 अंक तथा गेंद ले बास्केटमैन पर दो फ्री तथा फ्री थ्रो पर एक फ्री दिया जाता है। बास्केट की ऊँचाई 10 फिट होती है।

श्री-श्री - kho-kho खो-खो मैदान की लम्बाई 24 मी. चौ. 16 मी. फ्री जॉन 16 मी. x 2.75 मी. दोनों ओर स्तम्भ की ऊँचाई 1.20 से 1.25 मी. पोस्ट का व्यास 04 से 05 मी. केंद्रीय गोल अथवा लेन 23-50 मी. x 30 से 35 मी. फ्रॉन लेन 16 मी. लम्बी और 30 से 35 मी. चौ. एक्वाथल मह पट्टी - 30 x 30 से 35 मी. रेखाओं की मोटाई कम से कम 05 से 07 मी. बायीं क्षेत्र 1-5 मी. चौड़ा खिलाड़ियों की संख्या - 12 से 15 कोर्ट में 09 खिलाड़ी

खेलते हैं। खेल में पारी की संख्या 02-02 होती है। प्रत्येक पारी-09 मिनट की होती है।

- 1- चेंसर (Chaser) स्ववापिस में होते हैं तथा खिलाड़ियों का पीड़ा करते हैं।
- 2- अटैकर (Attacker) ये आगेते खिलाड़ियों को त्राउल करते हैं।
- 3- रनर (Runner) ये ऐसे दबाव होते हैं जो क्षेत्र में दौड़ते हैं तथा चेंसर/अटैकर से अपने भाप को बचाते हैं।
- 4- डिफेंडर (Defender) यह रनर साइट के वह खिलाड़ी होते हैं जो अपनी दौड़ की प्रतिवा करते हैं।

हैंड बाल Hand Ball :- कोर्ट की लम्बाई 40 मी. चौ. 20 मी. होती है 06 मी. छोटी डी. तथा 09 मी. लेन्थ लाइन

की मोट बड़ी डी रहती है। इसमें 30-30 मिनट के दो हाक होते हैं।

10 मिनट का विश्राम। हैंड बाल खेल में 12 खिलाड़ी होते हैं जिनमें 02 गोलकीपर होना आवश्यक है। मैदान में 07 खिलाड़ी एक टीम खेलते हैं।

क्रिकेट Cricket :- बॉल की लम्बाई अधिकतम 38 इंच चौड़ाई 4 3/4 इंच (11.88 से. मी.) से अधिक होनी चाहिए

गेंद 5 1/2 औंस से कम 5 3/4 औंस से अधिक वजन की नहीं होनी चाहिए

विकेट्स एक दूसरे से सामान्य 22 गज (20.12 मी.) की दूरी पर लगायी जाती हैं। प्रत्येक विकेट 09 इंच चौड़ा होता है। तथा ऊँचाई 28 इंच ऊँचा होता है। गेंद फेंकने तथा बल्लेबाजी मार्ग (The Balling and

Pepping Groves) 8 फीट 8 इंच लम्बा होता है। चौ. पिंज क्रीज 04 मी 04 इंच चौ. होती है। Dead Ball, No Ball, wide Ball, Bye and Leg Bye क्रिकेट में होता है।