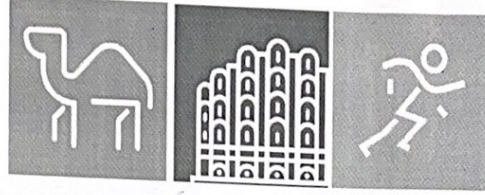


final

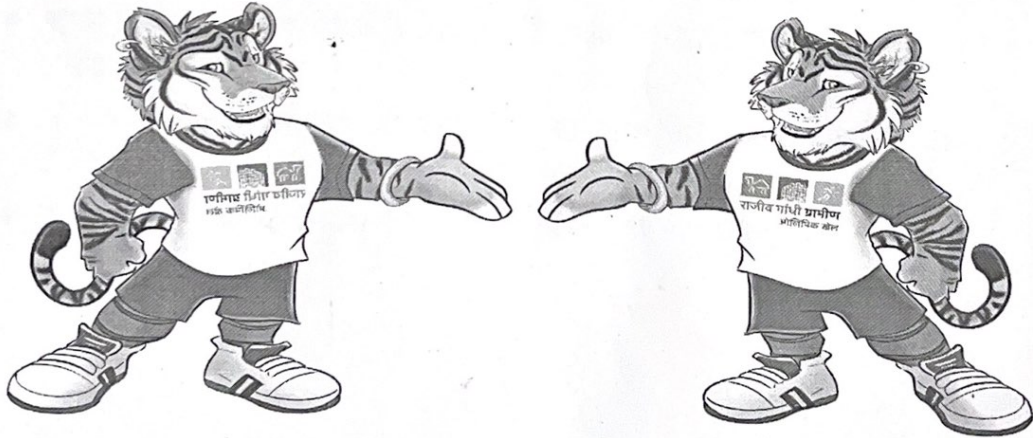
राजीव गांधी शहरी एवं ग्रामीण ओलम्पिक खेल

2023-24



# खेल नियमावली

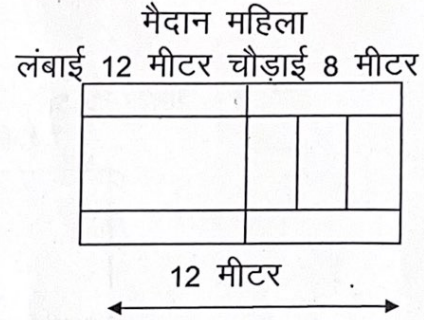
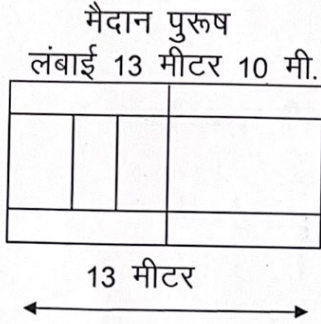
- कबड्डी • वॉलीबाल • स्को-स्को • रस्सीकशी • फुटबॉल
- शूटिंग बॉल • टेनिसबॉल क्रिकेट • बॉस्केटबाल
- एथलेटिक्स (100मी. 200मी. 400मी.)



✓



## कबड्डी



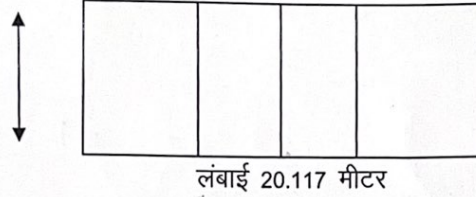
- टीम के कुल सदस्यों की संख्या - 12
- मैदान में खेलने वाले सदस्यों की संख्या - 7
- अतिरिक्त सदस्यों की संख्या - 5
- मैच का समय :- पुरुष 20-5-20 महिला 15-5-15
- टाईम आउट (पुरुष/महिला) एक टीम एक हाफ में अधिकतम 2 बार 30 सैकण्ड का टाईम आउट ले सकती है।
- रेड का समय अधिकतम 30 सैकण्ड होगा।
- सुपर टेकल :- तीन या तीन से कम डिफेन्डर के द्वारा रेडर की कैंच करने पर 2 पाइंट दिए जाएंगे।
- डू और डाई रेड लगातार दो खाली रेड के बाद तीसरी रेड में पाइन्ट लाना आवश्यक है। अन्यथा रेडर आउट माना जायेगा।
- डू ओर डाई रेड के नियम पंचायत व ब्लॉक स्तर पर लागू नहीं होगा।





## शूटिंगबॉल

लंबाई 20.117 मीटर – चौड़ाई 10.058 मीटर – नेट की ऊंचाई – 8 फीट  
अटैक लाईन 3.353 मीटर



अटैक लाइन होगी

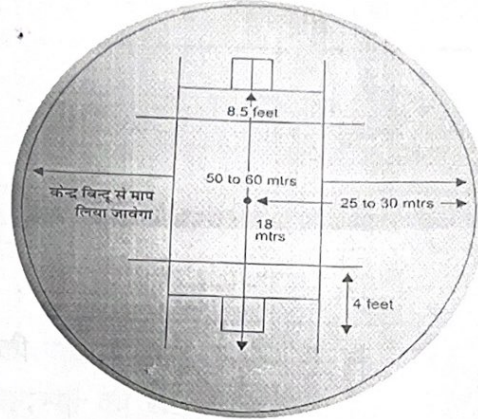
स्कोर 15 पर सेट

बैड 2 पाइंट

- टीम के कुल सदस्यों की संख्या – 8
- मैदान में खेलने वाले सदस्यों की संख्या – 7
- अतिरिक्त सदस्यों की संख्या – 1
- ग्राउंड का साईज 66/33 फीट होगा।
- अटैक लाईन 11 फीट होगी।
- पोल की साईज जमीन में 8 फीट तक होगी।
- नेट की ऊंचाई 8 तक फीट होगी।
- पोल लकड़ी का या लोहे का होगा।
- अटैक लाईन सेन्टर लाईन से 11 फीट की दूरी पर होगी।
- अटैक लाईन के अंदर 2 खिलाड़ी खेलते हैं तथा शेष 5 खिलाड़ी अटैक लाईन से बाहर खेलते हैं। दोनों अटैक लाईन क्रॉस करते हैं, तो फाउल होता है।
- 15-15 के 3 सेट होंगे, जिसमें से 2 सेट जीतने वाली टीम विनर होगी।
- सर्विस चेन्ज में पॉइन्ट होगा और कन्टीन्यू में पाइन्ट होगा।
- सर्विस एरिया से सर्विस करनी होगी।
- शूटिंगबॉल गेंद से ही मैच खेला जाएगा और बॉल का वजन लगभग 320 ग्राम की होगी।



## टेनिसबॉल क्रिकेट



- टीम के कुल सदस्यों की संख्या - 14
  - मैदान में खेलने वाले सदस्यों की संख्या - 9
  - अतिरिक्त सदस्यों की संख्या - 5
  - खेल उपकरणों में क्रिकेट बैट, टेनिस बॉल, स्टैम्पस एवं बैल्स होंगे।
  - टेनिस बॉल क्रिकेट का मैदान का साईज 50 से 60 मीटर का होगा।
    - (क) मैदान के सेन्टर से चारों तरफ गोलाकार होगा।
    - (ख) भूमि की उपलब्धतानुसार कम किया जा सकता है।
    - (ग) पिच की लम्बाई 18 मीटर
    - (घ) पिच की चौड़ाई 8.5 फीट
    - (ङ) पॉपींग क्रिज 4 फीट
  - 12 ओवर बालकों के लिए एवं 10 ओवर बालिकाओं के लिए होगा।
  - मैच के दौरान छक्का लगने पर बल्लेबाज आउट नहीं होगा।
- नोट :- शेष नियम साधारण क्रिकेट की तरह होंगे।

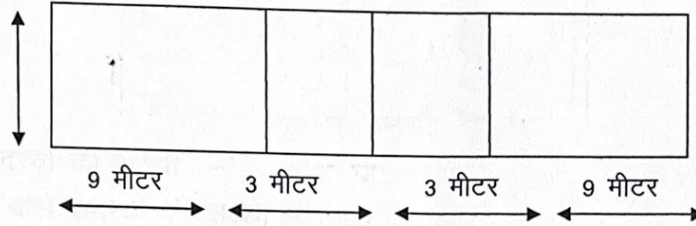


Final



## वॉलीबाल कोर्ट

लंबाई 18 मीटर चौड़ाई 9 मीटर



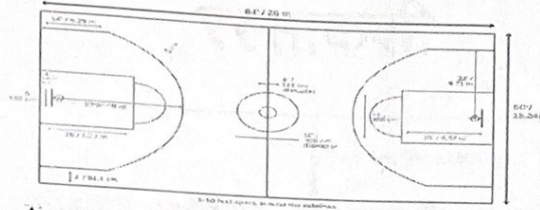
- टीम के कुल सदस्यों की संख्या - 8
- मैदान में खेलने वाले सदस्यों की संख्या - 6
- अतिरिक्त सदस्यों की संख्या - 2
- मैच रोटेशन पद्धति के आधार पर होता है। (ग्रामीण स्तर पर शिथिलता बरती जा सकती है।)
- 21 पाइंट के तीन मैच एवं खेल टेनिस रूल के आधार पर खेला जायेगा।
- लड़कियों के नेट की ऊंचाई 230 सेमी. होगी।
- लड़कों के नेट की ऊंचाई 243 सेमी. होगी।
- 9/18 मीटर कोर्ट की लाईने 5 सेमी मोटी एवं चूने से निर्मित होगी।
- पोल की ऊंचाई जमीन से 2.55 सेमी. होती है एवं एडजेस्टेबल पोल लोहे से निर्मित एवं लकड़ी के पोल भी काम में आ सकते हैं।
- नेट की लम्बाई 10 मीटर एवं 1 मीटर चौड़ा 10 x 10 सेमी. के खाने प्लास्टिक की जाली होगी।
- एन्टीना 1.80 सेमी. 10 सेमी. लाल सफेद रंग का होगा।
- वॉलीबॉल 65 से 67 सेमी. आकार की लेदर, पी. यू. लेदर दोनों की होगी।
- हवा का दबाव 0.45 pr-Cm- kg- Sqr. होगा।
- प्रति सेट में 2 टाईम आउट होंगे।







## बास्केटबॉल



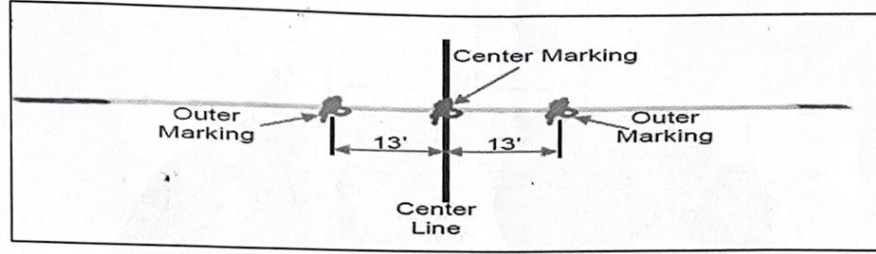
- टीम के कुल सदस्यों की संख्या - 12
- मैदान में खेलने वाले सदस्यों की संख्या - 05
- अतिरिक्त सदस्यों की संख्या - 07
- बास्केटबॉल के मैदान की लम्बाई 28 X चौड़ाई 15 मीटर एवं लाईन की मोटाई 5 सेंटीमीटर होगी ।
- बास्केटबॉल के खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या 5 व अतिरिक्त खिलाड़ियों की संख्या 7 होगी ।
- मध्य वृत्त व एनी वृत्तों का अर्धव्यास 1.80 मीटर होगा ।
- बास्केटबॉल बोर्ड की चौड़ाई 1.05 मीटर, लम्बाई 1.80 एवं मोटाई 3 सेंटीमीटर होगा ।
- बास्केटबॉल खेल की अवधि चार क्वार्टर की (10-2-10) 5-10 (10-2-10) होगी ।
- अगर दोनों टीमों का स्कोर बराबर होता है तो अतिरिक्त समय में बास्केट का चुनाव के लिए टॉस किया जायेगा ।
- हर खिलाड़ी का प्रतिस्थापन डेड बॉल के बाद रेफरी को संकेत करके 20 सेकंड का होगा ।
- यदि खेल के दौरान कोई भी निजी फ़ाउल किया जाता है तो उसको अपराध माना जाता है और अगर कोई खिलाड़ी पांच निजी फ़ाउल करता है तो उसको पुरे मैच से बाहर कर दिया जायेगा ।
- खिलाड़ी के द्वारा बास्केट करते समय विरोधी खिलाड़ी के द्वारा फ़ाउल करने पर ऐसी स्थिति में बास्केट होने के बाद भी फ्री थ्रो दिया जायेगा ।
- कोई भी खिलाड़ी पांच सेकंड से अधिक समय तक खड़ा नहीं रह सकता ।
- जब किसी टीम के खिलाड़ी के पास बॉल आ जाती है तो 24 सेकंड के अंदर बॉल को बास्केट के लिए फेंकना पड़ता है चाहे बास्केट हो या न हो ।
- अगर कोई भी खिलाड़ी किसी भी खिलाड़ी को कुहनी मारता है, धक्का देता है, या फिर दंड व्यवहार करता है तो उसको basketball rules का उलंघन माना जाता है ।
- शेष सामान्य नियम बास्केटबॉल खेल की तरह होंगे ।



Final



## रस्साकशी



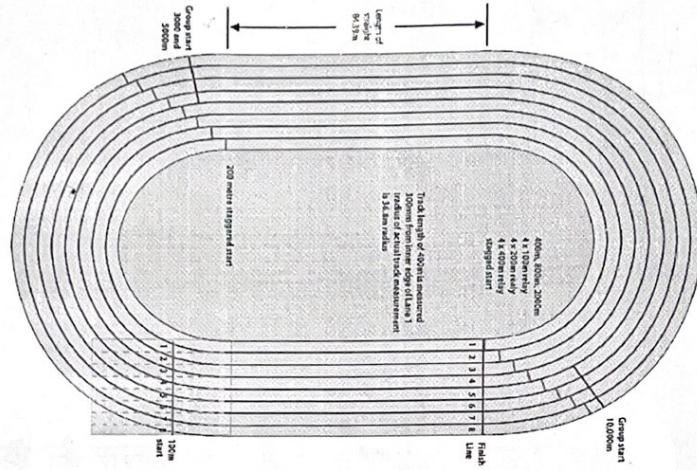
- खिलाड़ियों की संख्या – 09 प्लेयिंग
- निर्णायक – 02
- समय सीमा – 2 मिनट
- खिलाड़ी सेंटर लाईन से 3 मीटर पीछे खड़े होंगे।
- रस्सी के बीच में लाल रंग का रिबन होगा।
- रस्सी (33.5 मी. लम्बी), (10-12 सेमी. मोटी)
- प्रतिद्वन्द्वी दलों को 3 अवसर दिये जायेंगे।
- 2 सेट जीतने वाला दल विजयी होगा।
- शेष सामान्य नियम रस्साकशी खेल की तरह होंगे।

✓





# एथलेटिक्स



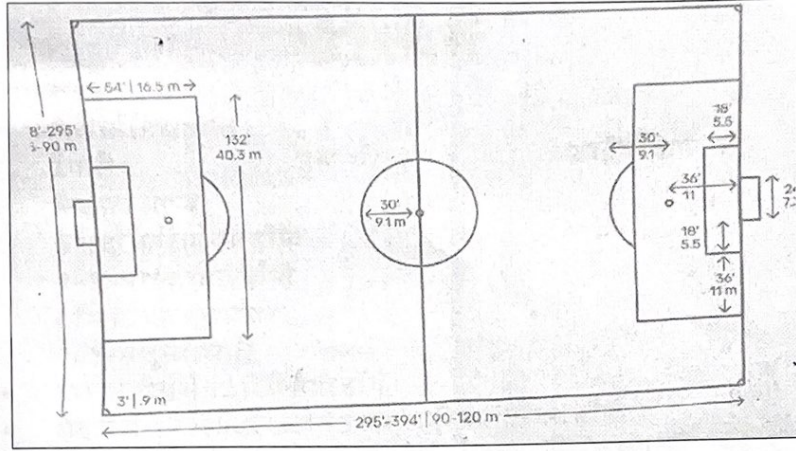
- टेक लाईन की चौड़ाई 48 से 49.25 इंच होगी।
- फिनिश लाईन 5 सेमी. चौड़ी होगी।
- धावक क्लेपर/सीटी की आवाज से स्टार्ट लेगा।
- धावक अपनी ही लाईन में दौड़ेगा।
- यदि कोई धावक क्लेपर/सीटी की आवाज से पहले दौड़ता है तो वह अयोग्य घोषित किया जायेगा।
- फिनिश लाईन चेस्ट टच होने पर ही दौड़ पूरी मानी जायेगी।
- सभी धावको के चेस्ट नंबर आवश्यक है।



Final



## फुटबॉल



- टीम के कुल सदस्यों की संख्या - 18
- मैदान में खेलने वाले सदस्यों की संख्या - 11
- अतिरिक्त सदस्यों की संख्या - 07
- फुटबॉल के मैदान की लम्बाई 100-130 गज/90-120 मीटर (टच लाईन)।
- चौड़ाई 50-100 गज/45-90 मीटर होगा। (मैदान की उपलब्धता के अनुसार मैदान की लम्बाई व चौड़ाई कम की जा सकती है)
- लाइन की मोटाई 5 इंच से 12 सेमी. होगी।
- गोल क्षेत्र 20 X 6/ 18 X 5.5 मीटर होगा।
- मैच की अवधि 45-15-45 मिनट की होगी ( मैच की अवधि टीमों की संख्या के अनुसार 25-10-25 मिनट की जा सकेगी )।
- अधिकतम स्थापन्न खिलाड़ी 3 होंगे।
- प्लेइंग 10 + 1 गोलकीपर होगा।
- समान स्कोर होने पर पेनल्टी शूटआउट से मैच का निर्णय होगा।
- शेष नियम फीफा के अनुसार।

✓

Final



## खो-खो

- मैच के निर्णायक रेफरी 1 अम्पायर 2 टाईम किपर 1
- मैच का समय मैच दो पारियों का होगा 9-3-9 एक पारी होगी 6 मिनट का मध्यान्तर 9-3-9 दूसरी पारी
- प्रत्येक टीम में 12 खिलाड़ी होंगे।
- मैदान में 9 खिलाड़ी खेलेंगे 3 खिलाड़ी अतिरिक्त होंगे
- प्रत्येक टीम को 9 मिनट रनिंग और 9 मिनट चेंजिंग प्रत्येक पारी में करनी होगी।
- रनिंग के 3-3 खिलाड़ियों के बैच बनाये जाएंगे। 9 खिलाड़ी आउट होने पर वापस पहले वाले तीन खिलाड़ी रनिंग के लिए जायेंगे।
- प्रत्येक टीम को दो बार रनिंग और 2 बार चेंजिंग करनी होगी।
- 6 पाईन्ट या 6 से ज्यादा अंकों का अंतर होने पर फॉलोआन खिलाया जा सकता है।
- दोनों पारियों में समान अंक रहने पर एक अतिरिक्त पारी 9-3-9 की करवाई जाएगी, जिसे अतिरिक्त पारी कहा जाता है। इसमें भी अगर दोनों टीमों बराबर रहती है तो फिर सदन डेथ के आधार पर निर्णय किया जायेगा। इसमें पहले एक टीम चेंजिंग करेगी और पहला पाईन्ट ले लेती है। उसका समय नोट कर लिया जायेगा इसके बाद दूसरी टीम का रनिंग करवाई जायेगी, जिसकी टीम ने कम समय में आउट किया विजेता घोषित कर दिया जायेगा।
- दोनों पारियों को मिलाकर जो टीम ज्यादा अंक लेगी उसे विजेता घोषित किया जाता है।

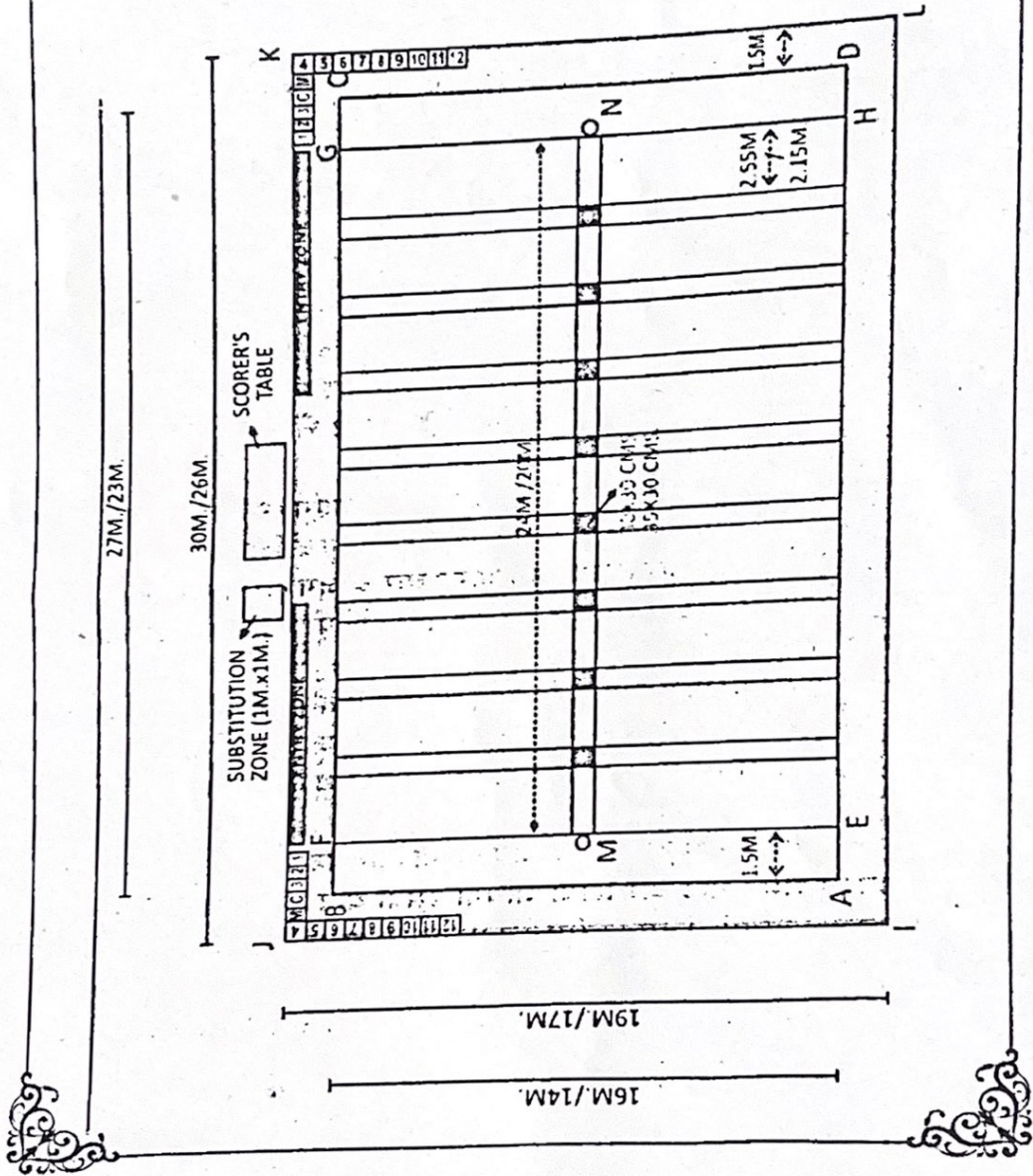
✓



Final



# खो-खो ग्राउंड



✓