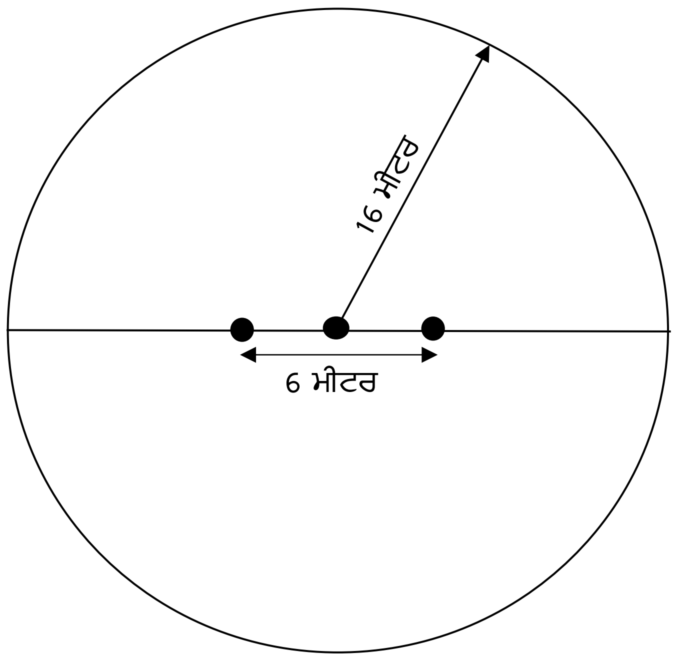
ਤੱਤਕਰਾ :- ਖੇਡ ਨਿਯਮ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ (ਅੰ-11 ਸਾਲ)

ਲੜੀ ਨੰ.	**ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਮ**	**ਪੰਨਾ ਨੰ:**
1.	ਕਬੱਡੀ ਸਰਕਲ ਸਟਾਇਲ	2-7
2.	ਕਬੱਡੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਇਲ	8-13
3.	ਖੋ-ਖੋ	14-16
4.	ਫੁੱਟਬਾਲ	17-18
5.	ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ	19-20
6.	ਬੈਡਮਿੰਟਨ	21-22
7.	ਯੋਗਾ	23-26
8.	ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ	27-29
9.	ਸਤਰੰਜ	30-32
10.	ਰੱਸਾਕੱਸੀ	33
11.	ਤੈਰਾਕੀ	34
12.	ਅਥਲੈਟਿਕਸ	35
13.	ਮਿੰਨੀ ਹੈਂਡਬਾਲ	36
14.	ਹਾਕੀ 6 ਸਾਈਡ	37-39
15.	ਕਰਾਟੇ	40-41

ਸਰਕਲ ਸਟਾਇਲ ਕਬੱਡੀ

1. ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਨਰਮ ਜਾਂ ਮੈਟ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਮਾਪ :- ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਘੇਰਾ 16 ਮੀਟਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:-

GROUND MAP



3. ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀ :- ਇੱਕ ਰੈਫਰੀ, ਦੋ ਅੰਪਾਇਰ, ਇੱਕ ਸਕੋਰਰ ਅਤੇ ਦੋ ਲਾਈਨਮੈਨ ਅਤੇ ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ। ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
4. ਉਮਰ ਵਰਗ:- ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਚਾਲੂ ਸਾਲ ਦੇ 31 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ 11 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਭਾਰ :- ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਭਾਰ -40 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
6. ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਤੇ (ਬਾਊਂਡਰੀ ਅਤੇ ਪਾਲਾ,(ਹੰਦੇ):- ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਅਰਧ ਵਿਆਸ 16 ਮੀਟਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ 5 ਸੈ.ਮੀ. ਮੋਟੀਆਂ ਸਫੈਦ ਕਲੀ/ਟੇਪ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਰੇਖਾਵਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ 5 ਸੈ.ਮੀ. ਹੋਵੇਗੀ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ 3 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੜਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
7. ਮੱਧ ਰੇਖਾ :- ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਮੱਧ-ਰੇਖਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਕੋਰਟ :- ਮੱਧ-ਰੇਖਾ ਰਾਹੀਂ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕੋਰਟ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
9. ਪਾਲ਼ਾ:- ਪਾਲ਼ਾ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੋ ਬਿੰਦੂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ 6 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਪਾਲ਼ੇ ਦੀ ਕੁੱਲ ਲੰਬਾਈ 6 ਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਰੇਡ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ

ਕੇਵਲ ਇਸ ਪਾਲ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਲ਼ੇ ਦੇ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀ ਚੂਨੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਢੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਰਮ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕੇ। ਇਸ ਢੇਰੀ ਦਾ ਘੇਰਾ 15 ਸੈ.ਮੀ. ਅਰਧ ਵਿਆਸ ਅਤੇ ਉਚਾਈ 20 ਸੈ.ਮੀ. ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਢੇਰੀਆਂ ਕਲੀ(ਚੂਨੇ) ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਮ ਪਦਾਰਥ ਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

10. ਰੇਡ:- ਜਦੋਂ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਡ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਫਲ ਰੇਡ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ 30 ਸਕਿੰਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਇਸ ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਰਤਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
11. ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) :- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਰੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੀ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਸਟਾਪ-ਵਾਚ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦੀ ਰੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗਿਣਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਕਿ 30 ਸਕਿੰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
12. ਵਿਰੋਧੀ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਜਾਂ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) :- ਜਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਰੇਡ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਜਾਂ ਜਾਫੀ (ਸਟਾਪਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
13. ਰੇਡ ਨੂੰ ਗਵਾਉਣਾ:- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ/ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦੀ ਟੀਮ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਸਕੋਰ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
14. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ:- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ/ਜਾਫੀ (ਸਟਾਪਰ) ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਆਦਿ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਪਾਲੇ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਗ ਪਾਲੇ ਰਾਹੀਂ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦੀ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
15. ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਪਕੜਣਾ ਅਤੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ :- ਜੇਕਰ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ/ਜਾਫੀ (ਸਟਾਪਰ) ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਫੜ ਕੇ/ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਸੀਟੀ ਵਜਾ ਕੇ ਅੰਕ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
16. ਰੇਡ ਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ :- ਜੇਕਰ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲੇ ਰਾਹੀਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦੀ ਵਾਰੀ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
17. ਛੂਹਣਾ :- ਜੇਕਰ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ/ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਨੂੰ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ/ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੂਟ ਨਾਲ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ

1. ਜੋ ਟੀਮ ਟਾਸ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਰੇਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਤੋਂ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਟੀਮ ਰੇਡ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੀ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਫੀ (ਸਟਾਪਰ) ਕੇਵਲ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਜਾਂ ਜਾਫੀ (ਸਟਾਪਰ) ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਕ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਐਲਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਰੇਡ (ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ) ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਰੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਰੇਡ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੰਕ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਜੇਕਰ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਜਾਂ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਰਟ ਦੀ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਕ ਕੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਕ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਡ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ)।
6. ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ (Struggle) ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਜਾਂ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਕ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਡ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. ਜੇਕਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਅਤੇ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਲੇ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।
8. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਆਪਣੀ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਸਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਕ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
9. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਰੇਡ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਟੀ ਵਜਾ ਕੇ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਕ ਜਾਫੀ (ਸਟਾਪਰ) ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
10. ਜੇਕਰ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
11. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਖਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਰੇਡ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
12. ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਅੰਕ ਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 5 ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਭੇਜਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 5 ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਟੀਮ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਸਹੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹਰਕਤ ਬਦਲੇ ਸਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾ ਕੇ ਸਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
14. ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੇਜਰ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
15. ਹਰੇਕ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਰੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪਾਲੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇਗਾ ,ਭਾਵੇਂ ਅੰਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਦੇ ਕੇ।

<u>ਮੈਚ ਦੇ ਨਿਯਮ</u>

1. ਟੀਮ:- ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਹਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 14 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 10 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦੇ 4 ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਣਯੋਗ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 8 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਮੈਚ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਅੱਧਾਂ ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੋ ਅੰਕ ਵਾਧੂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਾਜਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਦਾ ਅੰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 8 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ।
2. ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ :- ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਮੈਚ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ 35 ਮਿੰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 15-15 ਮਿੰਟ ਦੇ ਦੋ ਅੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅੱਧਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 5 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹਾਫ਼ ਟਾਈਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਅੱਧ ਦੀ ਆਖਰੀ ਰੇਡ ਵਿੱਚ ਰੇਡਰ ਆਪਣਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮਾਂ(30 ਸਕਿੰਟ) ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੈਚ ਦਾ ਅੱਧਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।
3. ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:- ਸਿਰਫ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਅੰਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜਿੱਤ, ਹਾਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਲਾਭਕਾਰੀ ਰੇਡ:- ਹਰ ਰੇਡ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਅੰਕ/ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ/ਖਿਡਾਰੀ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ/ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਫੜਿਆ ਜਾਣਾ/ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਦਾ ਖੁਦ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਰੇਡ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅੰਕ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਛੂਹਣ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਧਾਵੀ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਜਾਫੀ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੰਕ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਟਾਈਮ ਆਊਟ:- (ੳ) ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਦੋ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਟੀਮ ਕਪਤਾਨ ਜਾਂ ਕੋਚ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੈਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

   (ਅ) ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਮ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਟੀਮ ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ‘ਤੇ, ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ‘ਤੇ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਰੈਫਰੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮੈਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਰੇਕ(Water Break) :- ਮੈਚ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਅੱਧਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ (ਹਰੇਕ 7½ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ) ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ 30 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲਾਅ(Substitute) :-

(ੳ) 4 ਰਾਖਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਫਰੀ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਜਾਂ ਮੈਚ ਦੇ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਬਰੇਕ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੈਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

8. ਨਤੀਜਾ :- ਜੋ ਟੀਮ ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ, ਉਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

9. ਨਾਕ ਆਊਟ ਖੇਡ ਪੱਧਤੀ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਦਾ ਟਾਈ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਣਾ :- ਜੇਕਰ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪੱਧਤੀ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਟਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

i) ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪਣੇ 10 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਗੀਆਂ।

ii) ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪਣੇ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਦਾ ਨਾਮ ਸਮੇਤ ਚੈਸਟ ਨੰਬਰ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

iii) ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੰਜ ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠ(ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ) ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

iv) ਮੈਚ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਹੀ ਟੀਮ ਇਸ ਪੱਧਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਰੇਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇਗੀ।

v) 5-5 ਰੇਡਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਚ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ‘ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ’ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੋਟ:- ਟਾਈ ਮੈਚ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਬਚਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਬੰਧਤ ਟੀਮ ਘੱਟ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਚ ਖੇਡੇਗੀ।

ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਜਾਂ ਫਾਊਲ:- ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣਾ, ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਅੰਕ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮੈਚ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅੰਪਾਇਰ ਜਾਂ ਰੈਫਰੀ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ :

i). ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲੇ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਕਸਾਉਣਾ।

ii). ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪ-ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ।

iii). ਕਿਸੇ ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਜਾਂ ਜਾਫੀ(ਸਟਾਪਰ) ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲਾ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਂਗਲੀ ਖੜੀ ਕਰਨਾ।

iv). ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਗਲਾ ਦਬਾਉਣਾ।

v). ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੈਕਲ ਕਰਨਾਂ ਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣਾ।

vi). ਰੇਡ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰਧਾਰਤ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ।

vii). ਕੋਚ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣੀਆਂ(ਕੋਚਿੰਗ ਕਰਨਾ)।

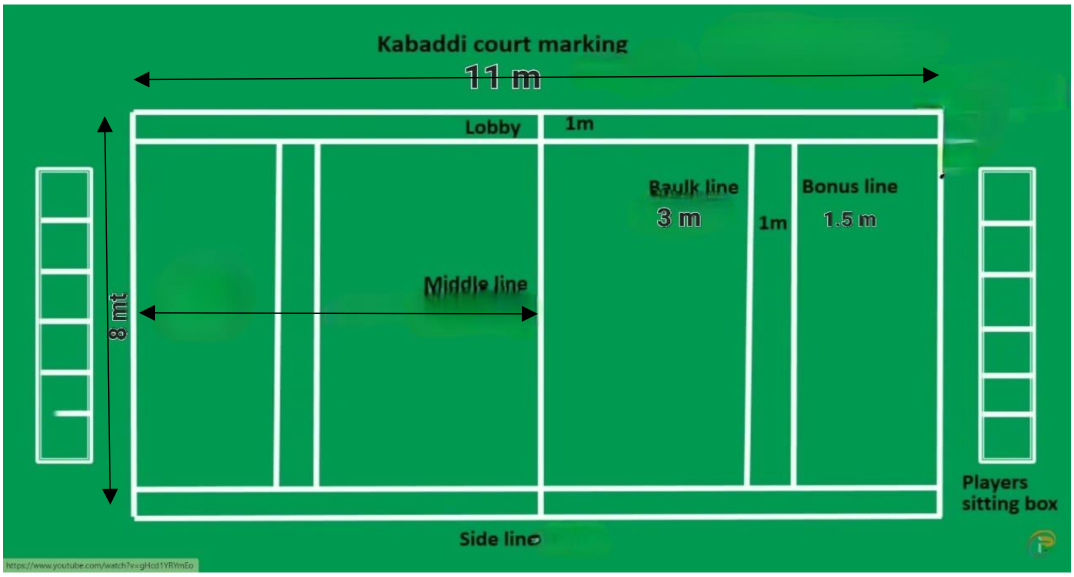
viii). ਧਾਵੀ(ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ 'ਤੇ ਰੇਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।

ix). ਧਾਵੀ (ਰੇਡਰ) ਨੂੰ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਂਚੀ ਮਾਰਨਾ।

x). ਵਾਟਰ ਬਰੇਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ:- ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ Punjab Kabaddi Association ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।

<u>ਕਬੱਡੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਈਲ ਦੀ ਨਿਯਮਾਂਵਲੀ</u>



ਕਬੱਡੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਈਲ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਆਇਤਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ :

- ਲੰਬਾਈ: 11 ਮੀਟਰ
- ਚੌੜਾਈ: 8 ਮੀਟਰ
- ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ: 5.50 ਮੀਟਰ
- ਵਾਕ ਲਾਈਨ: ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ
- ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ: ਵਾਕ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਪਿੱਛੇ
- ਲਾਬੀ 1-1 ਮੀਟਰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ
- ਸਿਟਿੰਗ ਬਲਾਕ: ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ (6X1)ਮੀ: ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਮਾਰਕਿੰਗ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ= 5 ਸੈਂਟੀਮੀ:
- ਮਾਰਕਿੰਗ ਲਾਈਨਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਅੱਧੀ-ਅੱਧੀ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ :-

- ਰੈਫਰੀ - 1
- ਅੰਪਾਇਰ – 2
- ਸਕੋਰਰ – 1
- ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਸਕੋਰਰ – 2
- ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ – 1

ਭਾਰ

- ਲੜਕੇ = -40 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ
- ਲੜਕੀਆਂ = -35 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ

ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ : ਪਹਿਲਾ ਹਾਫ਼ 15 ਮਿੰਟ, ਹਾਫ਼ ਟਾਈਮ 5 ਮਿੰਟ, ਦੂਜਾ ਹਾਫ਼ 15 ਮਿੰਟ :- **15-5-15**

- **ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ -** 12
- ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ – 5
- ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ – 7
- ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਸਬੰਧੀ ਨਿਯਮ :-

- ਕੰਠ:- ਰੇਡਰ ਦੁਆਰਾ ਕਬੱਡੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਬੱਡੀ ਕਬੱਡੀ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਬੱਡੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਠ ਲੂਜ਼ ਕਾਰਨ ਆਊਟ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੇਡ:- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੇਡਰ ਕਬੱਡੀ ਕਬੱਡੀ ਬੋਲਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੇਡਰ :- ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਅਟੈਕ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੇਡਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਟਾਪਰ(ਡਿਫੈਂਡਰ):- ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਰੇਡਰ ਦੇ ਅਟੈਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਪਰ ਜਾਂ ਡਿਫੈਂਡਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ:- ਜੇਕਰ ਸਟਾਪਰ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟਾਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੇਡ ਪੁਆਇੰਟ :- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੇਡਰ ਸਟਾਪਰਾਂ ਨੂੰ ਅਟੈਕ ਕਰਕੇ 30 ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕੰਠ ਲੂਜ਼ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੇਡ ਪੁਆਇੰਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲ:

ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਸਟਾਪਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਵਾਲ ਅਤੇ ਬੂਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਟੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਪੁਆਇੰਟ ਰੇਡਰ ਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਟਰਗਲ ਰੇਡ:- ਜਦੋਂ ਰੇਡਰ ਅਤੇ ਸਟਾਪਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਪੁਆਇੰਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਪੁਆਇੰਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਰੇਡ :- ਜਦੋਂ ਰੇਡਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟਾਪਰ ਨੂੰ ਟੱਚ ਕੀਤੇ ਵਾਕ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਸਿਊਟ:- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੇਡਰ ਬਿਨਾਂ ਟੱਚ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਟੱਚ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਰੰਤ ਰੇਡ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਸਿਊਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਰੇਡ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਸਿਊਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਆਲ ਆਊਟ :- ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ 2 ਪੁਆਇੰਟ ਵਾਧੂ ਲੋਨੇ ਵਜੋਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਸਾਰੀ ਟੀਮ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਟੀਮ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੁਆਇੰਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮੈਚ ਦਾ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਕ ਲਾਈਨ :- ਜਦੋਂ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਕ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕਰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਬਿਨਾਂ ਵਾਕ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਡਰ ਆਊਟ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ :- ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 1 ਪੁਆਇੰਟ ਬੋਨਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 6 ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੋਨਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਨਸ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿੰਨੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੇਡਰ ਟੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਨੇਂ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਬੋਨਸ ਅੰਕ ਵੀ ਜੁੜੇਗਾ।

ਟਾਸ:- ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦੋਨੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਦੀ ਟਾਸ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੋ ਟਾਸ ਜਿੱਤੇਗਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਨਾਲ ਰੇਡ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਦਲ :- ਪੂਰੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਜਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੇਡ ਤੋਂ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ :- ਦੋਨੇ ਅੱਧਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਸਾ ਬਦਲਣਾ :- ਪਹਿਲਾ ਅੱਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲਣਗੀਆਂ।

ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ :- ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡ ਪਾਈ ਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਪਾਵੇਗੀ। ਦੂਜੇ ਹਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਹਿਲੇ ਹਾਫ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੇਗੀ।

ਮੈਚ ਦਾ ਅੰਤ:- ਜੋ ਟੀਮ ਦੋਨੇ ਅੱਧਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਅੰਕ ਲਵੇਗੀ ਉਸ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਜੇਕਰ ਦੋਨੇ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇਗੀ :

1. ਵਾਕ ਬੋਨਸ : ਜੇਕਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਕ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਰੇਡ : ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਰੇਡ ਪਾਉਣਗੇ।
3. ਸਮਾਂ : ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਰੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਹੀ ਰਹੇਗਾ।
4. ਟਾਈਮ ਆਊਟ : ਦੋਨੇ ਹਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਦੇ ਦੋ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦੋਨੇ ਟੀਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਮੈਚ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਚ ਰੈਫਰੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਮੈਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
5. ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਪੰਜਾਂ ਰੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਹੀ ਉਹ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਰਹੇਗੀ।
6. ਵਾਕ/ ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ : ਹਰੇਕ ਰੇਡਰ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਟੱਚ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਰੇਡਰ ਬਿਨਾਂ ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ ਕਲੀਅਰ ਕੀਤੇ ਵਾਪਸ ਮੁੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਕ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
7. ਆਊਟ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣਾ : ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ, ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ।
8. ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਜ ਰੇਡਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰੇਡਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
9. ਇਸ ਸਮੇਂ ਰੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੈਚ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਟੀਮ ਰੇਡ ਪਾਵੇਗੀ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
10. ਪੰਜ-ਪੰਜ ਰੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਮੈਚ ਟਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
11. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
12. ਲੀਗ ਸਿਸਟਮ: ਲੀਗ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਦੋਹੇਂ ਟੀਮਾਂ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ 1-1 ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੋ ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 0 ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
13. ਜੇਕਰ ਲੀਗ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਲੀਗ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ 25% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰ ਐਂਡ ਅਗੇਂਸਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
14. ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਫਾਰ ਐਂਡ ਅਗੇਂਸਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ ਉਹ ਟੀਮ ਪੂਲ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ।
15. ਜੇਕਰ ਫਾਰ ਐਂਡ ਅਗੇਂਸਟ ਅੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
16. ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਦੋਨੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਟਾਸ ਦੁਆਰਾ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ : ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਟਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਟਾਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਨਾਲ ਰੇਡ ਜਾਂ ਸਟਾਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੇਡ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲ:- ਜੇਕਰ ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੈਚ ਟਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਟਾਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

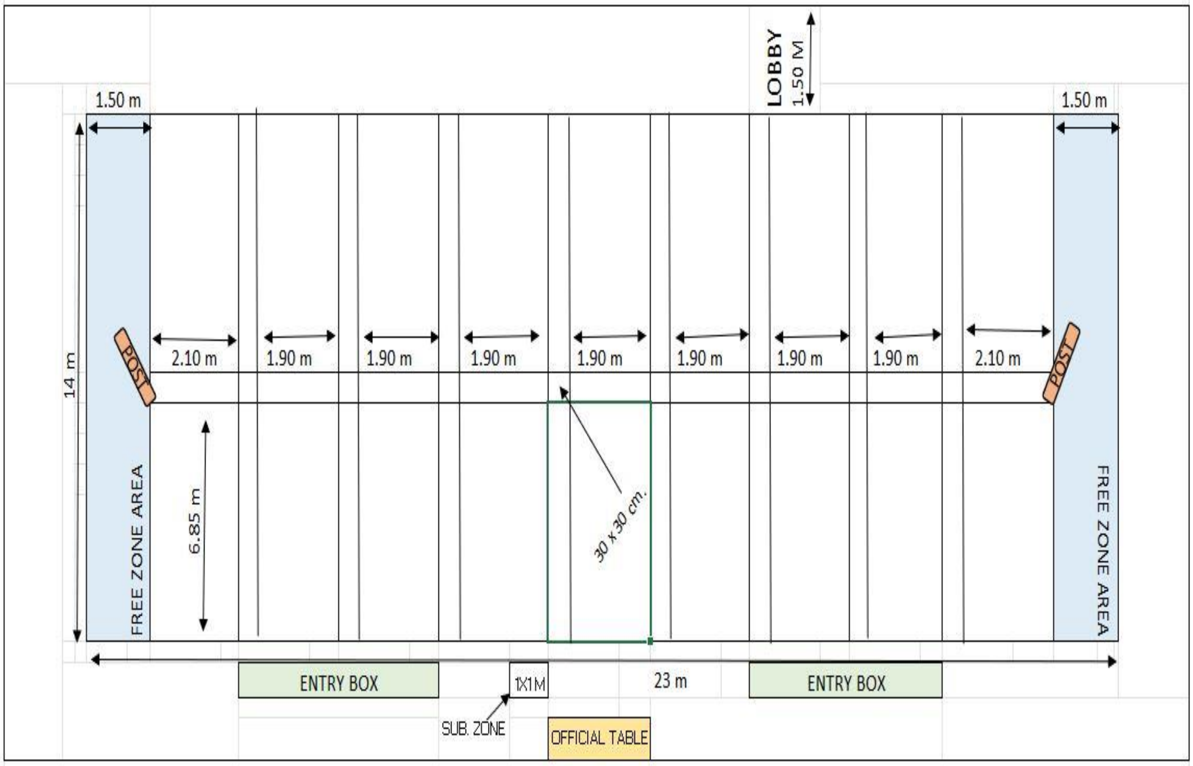
ਖੇਡ ਸਬੰਧ ਜਰੂਰੀ ਨਿਯਮ :-

1. ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਹਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਰੇਡ ਪਾਵੇਗੀ, ਦੂਜੇ ਹਾਫ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰੇਡ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਊਂਡਰੀ ਨੂੰ ਟੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲਵੇਗਾ ਪਰ ਰੇਡ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸਟਾਪਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਟੈਕਨੀਕਲ ਅੰਕ ਵਾਧੂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਜੇਕਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਸਟਾਪਰ ਰੇਡਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਊਂਡਰੀ/ਹਾਫ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਡਰ ਸੇਫ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟਾਪਰ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਸੰਘਰਸ਼/ਟੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵੇਂ ਲਾਬੀ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ(ਰੇਡਰ ਜਾਂ ਸਟਾਪਰ) ਇਕੱਲਾ ਬਿਨਾਂ ਟੱਚ ਕੀਤੇ ਲਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਊਟ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
5. ਸੰਘਰਸ਼ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ(ਰੇਡਰ/ਸਟਾਪਰ) ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਮੈਦਾਨ ਨਾਲ ਕੰਟੈਕਟ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
6. ਰੇਡਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਹੀ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਕਬੱਡੀ ਕਬੱਡੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਕਨੀਕਲ ਅੰਕ ਉਸ ਵਿਰੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
7. ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਟੈਕਨੀਕਲ ਅੰਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
8. ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਦੋ ਰੇਡਰ ਇਕੱਠੇ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੈਚ ਰੈਫਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਕਨੀਕਲ ਅੰਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੇਡਰ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਉਣ ਜਾਵੇਗਾ।
9. ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਟੀਮ 5 ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੇਡ ਨੂੰ ਕੈਂਸਲ ਕਰਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਰੇਡ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
10. ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੌਲਾ-ਰੱਪਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

11. ਜੇਕਰ ਸਟਾਪਰ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੇਡਰ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਸਟਾਪਰਾਂ ਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟਾਪ ਕੀਤਾ ਹੈ ਰੈਫਰੀ ਰੇਡਰ ਸੇਫ਼ ਅਤੇ 1 ਟੈਕਨੀਕਲ ਅੰਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
12. ਜੇਕਰ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਟੀਮ ਕੈਪਟਨ 2+2 ਅੰਕ ਦੇ ਕੇ ਟੀਮ ਆਲ ਆਊਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਾਰੇ ਟੀਮ ਅੰਦਰ ਬੁਲਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
13. ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਆਊਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
14. ਆਖਰੀ ਰੇਡ ਦੇ ਚਲਦੇ ਜੇਕਰ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਡ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਮੈਚ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।
15. ਜੇਕਰ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਆਊਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਦੁਬਾਰਾ ਆਊਟ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ 2 ਲੋਨੇ ਦੇ ਅੰਕ ਵਾਧੂ ਜੁੜ ਜਾਣਗੇ।
16. ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਚਲਦੀ ਰੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਰੇਡਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੈਕਨੀਕਲ ਅੰਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
17. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਜਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਚ ਖੇਡਣਾ ਪਵੇਗਾ।
18. ਜੇਕਰ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਰੌਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਚ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਗਲੇ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਮੈਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਦੁਬਾਰਾ ਮੈਚ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਮੈਚ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
19. ਜੇਕਰ ਆਰਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਚ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਚ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
20. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ।
21. ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਟੀ ਸ਼ਰਟ ਉੱਪਰ 4x6 ਇੰਚ ਦਾ ਨੰਬਰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
22. ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਉੱਤੇ ਮਲ਼ਣ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
23. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ-ਕਿੱਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਨੰਬਰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਣਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਨੋਟ:- ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ AKFI ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।

ਖੋ-ਖੋ



1. **ਖੋ-ਖੋ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਮਾਪ:-** ਖੋ-ਖੋ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਆਇਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 23 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ 14 ਮੀਟਰ ਚੌੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ 20 ਮੀ. ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਿੱਚਲਕਾਰਲੀ ਗਲੀ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 30*30 ਸੈ.ਮੀ. ਦੇ ਅੱਠ ਵਰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
2. **ਪੋਸਟ(ਪੋਲ) :-** ਦਰਮਿਆਨੀ ਲੇਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ 1.20 ਤੇ 1.25 ਮੀ. ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਆਸ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 35-40 ਸੈ.ਮੀ. ਮੋਟਾਈ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੋਕੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਸਪਾਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. **ਸੈਂਟਰ ਲੇਨ:-** ਦੋਹਾਂ ਖੰਬਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਗਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਬ ਜੂਨੀਅਰ 20 ਮੀ.ਲੰਬੀ 30*30 ਸੈ.ਮੀ. ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. **ਕਰਾਸਲੇਨ:-** ਹਰੇਕ ਆਇਤਾਕਾਰ 14 ਮੀ. ਲੰਬਾ ਅਤੇ 30 ਸੈ.ਮੀ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਲੇਨ ਨੂੰ ਸਮਕੋਣ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪ ਵੀ ਦੋ ਅਰਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਲੇਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. **ਵਰਗ:-** ਕੇਂਦਰੀ ਲੇਨ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਲੇਨ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਬਣਿਆ 30*30 ਸਮ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਰਗ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6. **ਲਾਬੀ (ਗੈਲਰੀ):-** ਪੋਲ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਖੇਤਰ ਲਾਬੀ ਜਾਂ ਗੈਲਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਰੀ ਏਰੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਾਪ 1.5 ਮੀ. ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. **ਪੋਸਟ ਲਾਈਨ:-** ਉਹ ਲਾਈਨਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੇਂਦਰੀ ਲੇਨ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਾਸਲੇਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਂਨੰਤਰ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਲਾਈਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
8. **ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ:-** ਖੋ-ਖੋ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 12 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਵਿੱਚ 9 ਮੈਂਬਰ ਪਲੇਇੰਗ ਅਤੇ 3 ਮੈਂਬਰ ਬਦਲਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
9. **ਖੋ-ਖੋ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਪਾਰੀਆਂ:-** ਖੋ-ਖੋ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 4 ਪਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋ ਵਾਰ ਦੌੜਨਾ ਦੋ ਵਾਰ ਬੈਠਣਾ।
10. **ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ:-** 7 ਮਿੰਟ -3ਮਿੰਟ -7ਮਿੰਟ –(ਹਾਫ਼ ਟਾਈਮ 5ਮਿੰਟ) -7 ਮਿੰਟ -3ਮਿੰਟ -7ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
11. **ਚੇਜ਼ਰ:-** ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਖਿਡਾਰੀ **ਚੇਜ਼ਰ** ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ।
12. **ਦੌੜਾਕ (ਰਨਰ):-** ਚੇਜ਼ਰ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ **ਦੌੜਾਕ** ਜਾਂ ਰਨਰ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ।
13. **ਖੋ-ਦੇਣਾ:-** ਚੰਗੀ ਖੋ ਦੇਣ ਲਈ ਐਕਟਿਵ ਚੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਚੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਖੋ ਸ਼ਬਦ ਉੱਚੀ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀ:-

- ਰੈਫਰੀ - 1
- ਅੰਪਾਇਰ - 2
- ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ - 1
- ਸਕੋਰਰ - 1
- ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਸਕੋਰਰ - 1

<u>ਮੈਚਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮ</u>

1. ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੰਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।
2. ਦੌੜਾਕ ਜਾਂ ਚੇਜ਼ਰ ਬਣਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਟਾਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਇੱਕ ਚੇਜ਼ਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਸਾਰੇ ਚੇਜ਼ਰ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣਗੇ ਕਿ ਦੋ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਚੇਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨੌਵਾਂ ਐਕਟਿਵ ਚੇਜ਼ਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖੰਭੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਅਟੈਕਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਗ ਕੇਂਦਰੀ ਲੇਨ (ਪੱਟੀ) ਛੂਹੇਗਾ। ਉਹ ਖੰਭਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
5. ਖੋ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਚੇਜ਼ਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਉੱਚੀ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਖੋ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਚੇਜ਼ਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਫੈਲਾ ਕੇ ਛੂਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਅਟੈਕਰ ਖੋ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਖੋ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਚੇਜ਼ਰ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਸ਼ਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਟੈਕਰ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਫਾਊਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
7. ਅਟੈਕਰ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵੱਲ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਮੋੜਿਆ ਹੋਵੇ।

8. ਇੱਕ ਪਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੌੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਰੀ 7 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹਰੇਕ ਪਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
9. ਮੈਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਟੀਮ ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
10. ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿੱਚ 12 ਪਲੇਅਰ ਅਤੇ 1 ਕੋਚ ਅਤੇ 1 ਮੈਨੇਜਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 9 ਪਲੇਅਰ ਮੈਚ ਸਟਾਰਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
11. ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਚ ਤੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੀਮ, ਕੈਪਟਨ ਸਕੋਰਰ ਨੰ. 1 ਕੋਲ ਲਿਖਵਾਉਣਗੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ।
12. ਚਲਦੇ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਪਲੇਅਰਾਂ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਬੌਕਸ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇਗੀ।
13. ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਚ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਪਲੇਅਰਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾਬਦਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।
14. ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਚ, ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਬਾਉਂਡਰੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਗੇ।
15. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਮੈਚ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਮੈਚ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਮੈਚ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫੁੱਟਬਾਲ

- ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ: 91.4 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 100.6 ਮੀਟਰ
- ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਚੌੜਾਈ: 64 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 75 ਮੀਟਰ
- ਗੋਲ ਦਾ ਏਰੀਆ: 5.5 ਮੀਟਰ
- ਪੈਨਲਟੀ ਦਾ ਏਰੀਆ: 16.5 ਮੀਟਰ
- ਪੈਨਲਟੀ ਸਟਾਕ: 11 ਮੀਟਰ
- ਪੈਨਲਟੀ ਸਟਾਕ ਤੋਂ ਆਰਕ: 9.15 ਮੀਟਰ
- ਕਾਰਨਰ ਏਰੀਆ: 1 ਮੀਟਰ
- ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ: 7.32 ਮੀਟਰ
- ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੀ ਉਚਾਈ: 2.44 ਮੀਟਰ
- ਸੈਂਟਰ ਸਰਕਲ ਦਾ ਘੇਰਾ: 9.15 ਮੀਟਰ
- ਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ: 410 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 450 ਗ੍ਰਾਮ
- ਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ: 68 ਤੋਂ 70 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ 27 ਤੋਂ 28 ਇੰਚ
- ਟੀਮ ਦੇ ਕੁੱਲ ਖਿਡਾਰੀ: 18 ਮੈਂਬਰ
- ਪਲੇਇੰਗ ਮੈਂਬਰ: 11 ਮੈਂਬਰ
- ਰਿਜ਼ਰਵ ਮੈਂਬਰ: 7 ਮੈਂਬਰ
- ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ : ਫਸਟ ਹਾਫ਼ 30 ਮਿੰਟ – 10 ਮਿੰਟ ਹਾਫ ਟਾਈਮ – ਸੈਕਿੰਡ ਹਾਫ਼ 30 ਮਿੰਟ = (30-10-30)
- ਰੈਫਰੀ: 1
- ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਰੈਫਰੀ: 2
- ਟੇਬਲ ਰੈਫਰੀ : 1

ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਿੱਟ : ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਜੁਰਾਬਾਂ, ਸਟੱਡ ਸ਼ੂਅ, ਨੀਅ ਪੈਡ

- ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਨੰਬਰ ਸਾਈਜ਼:- 9” X 3”
- ਨਿੱਕਰ ਨੰਬਰ ਸਾਈਜ਼:- ਅੱਗੇ :- 2.5” , ਪਿੱਛੇ :- 1.25”

ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ : ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੱਚ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਥ੍ਰੋਅ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਐਂਡ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਅਟੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਟੱਚ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੋਲ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਡਿਫੈਂਡਰ ਨਾਲ ਟੱਚ ਹੋ ਕੇ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਗੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਸ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਗੋਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਊਲ:

ਆਫ ਸਾਈਡ: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹਾਫ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਲਾਸਟ ਮੈਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੋ ਕੇ ਬਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਫ ਸਾਈਡ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਲ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਟੱਚ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਫ ਸਾਈਡ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੈਂਡ ਬਾਲ:- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫਰੀ ਕਿੱਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਬਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਲਗਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੁੱਸ਼ ਮਾਰਨਾ: ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੇ ਪੁੱਸ਼ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗਲਤ ਟੈਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਫਰੀ ਕਿੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ : -ਖੇਡ ਦੇ ਬਾਕੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ AIFF ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋਣਗੇ।

ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

1. **ਆਰਟਿਸਟਿਕ (ਲੜਕੇ)**
2. **ਆਰਟਿਸਟਿਕ (ਲੜਕੀਆਂ)**
3. **ਰਿਧਮਿਕ**

1. **ਆਰਟਿਸਟਿਕ (ਲੜਕੇ):-** ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਪਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ੳ). ਫਲੋਰ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼

ਅ). ਟੇਬਲ ਵਾਲਟ

(ੳ) ਫਲੋਰ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ :-

- ਫਲੋਰ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ Individual ਵੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਪਰੇਟਸ ਦੇ ਸਕੋਰ ਜੋੜ ਕੇ ਟੀਮ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ਅਪਰੇਟਸ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਆਲਰਾਊਂਡ ਬੈਸਟ ਜਿਮਨਾਸਟ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਫਲੋਰ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਵਿੱਚ 7 ਐਲੀਮੈਂਟ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੋ ਕਿ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨੰਬਰ ਘੱਟ ਲਗਦੇ ਹਨ ।
- ਫਲੋਰ ਅਰੀਨਾ 14X14 ਮੀਟਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਪਲੇਅ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫਲੋਰ ਅਰੀਨਾ 12X12 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਫਲੋਰ ਕਰਨ ਦਾ ਟਾਈਮ 60 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ 70 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਫਲੋਰ ਵਿੱਚ A Dismount ਨੂੰ 0.50 ਪੁਆਇੰਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ B Value Dismount ਨੂੰ 1.00 ਪੁਆਇੰਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ।

(ਅ) ਟੇਬਲ ਵਾਲਟ:

- ਟੇਬਲ ਵਾਲਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦਸ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1.10m) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਟੇਬਲ ਵਾਲਟ ਦੀ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਅਤੇ **value** ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ ।

Vault	Value
1) Split vault (Separation of legs)	5.20
2) Through Vault (Legs bend, Body bend)	5.00
3) Stoop vault (Legs straight Body bend)	5.50
4) Handspring	6.50
5) Handspring picked	6.50
6) Handspring 180°	7.50
7) Handspring or Hand spring Pike 360°	8.00

ਨੋਟ: ਟੇਬਲ ਤੇ ਇੱਕ ਹੀ Chance ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜਿਮਨਾਸਟ ਦੂਜਾ chance ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 1.00 ਨੰਬਰ ਦੀ Penalty ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

2). **ਆਰਟਿਸਟਿਕ ਲੜਕੀਆਂ:-** ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਪਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ). ਫਲੋਰ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼

(ਅ). ਬੈਲੰਸ ਬੀਮ

(ੳ). ਫਲੋਰ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼

- ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੀਹ ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (1.30 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 90 ਸਕਿੰਟ)।
- ਬਾਕੀ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੀਪਸ ਅਤੇ ਜੰਪਸ ਦੀ ਅਲੱਗ ਵੈਲਯੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲੜਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਟੀਮ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਅ). ਬੈਲੰਸ ਬੀਮ

- ਬੀਮ ਦੇ ਉੱਤੇ 90 ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਸਮ੍ਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਐਕਸਰਸਾਇਜ ਖਤਮ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੈਨਲਟੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

3). ਰਿਧਮਿਕ :-

ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

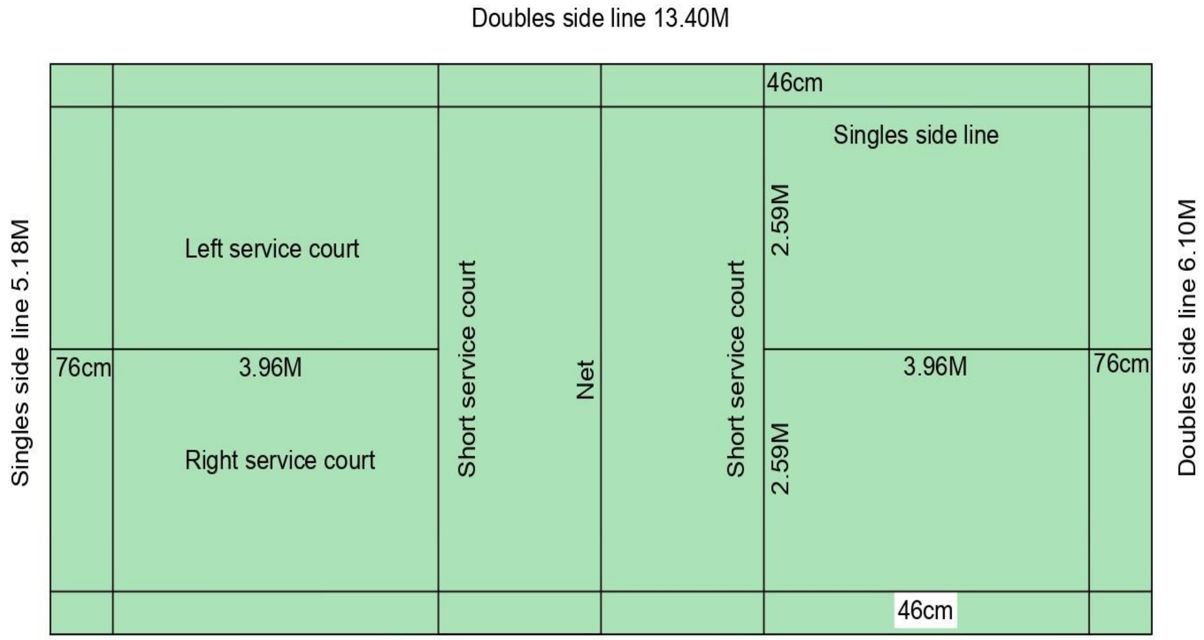
1. ਰਿਧਮਿਕ ਵਿੱਚ ਅਪਰੇਟਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਰਿਧਮਿਕ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਅਪਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
   1).ਬਾਲ 2). ਹੂਪ 3). ਰੋਪ 4). ਕਲੱਬ 5). ਰਿਬਨ ਅਤੇ ਫਰੀ ਹੈਂਡ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼
4. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਅਪਰੇਟਸ ਅਤੇ ਫਰੀ ਹੈਂਡ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਫੋਲਰ ਵਿੱਚ ਟਾਈਮ 90 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਫਲੋਰ ਅਰੀਨਾ 12X12 ਮੀਟਰ ਦਾ ਪਲੇਇੰਗ ਅਰੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ GFI ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣਗੇ।

\

ਬੈਡਮਿੰਟਨ

BADMINTON COURT



1.	ਕੋਰਟ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ (ਡਬਲਜ਼ ਲਈ)	=	13.40 ਮੀ. X 6.10 ਮੀ
2.	ਕੋਰਟ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ (ਸਿੰਗਲਜ਼ ਲਈ)	=	13.40 ਮੀ. X 5.18 ਮੀ.
3.	ਨੈੱਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ	=	760 ਮਿ. ਮੀ.
4.	ਨੈੱਟ ਦੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉਚਾਈ	=	1.524 ਮੀਟਰ
5.	ਨੈੱਟ ਪੋਸਟ ਦੀ ਉਚਾਈ	=	1.55 ਮੀਟਰ
6.	ਸ਼ਟਲ ਦਾ ਵਜ਼ਨ	=	4.74 ਗ੍ਰਾਮ, 5.50 ਗ੍ਰਾਮ
7.	ਸ਼ਟਲ ਦੇ ਪਰਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ	=	62 ਮਿ. ਮੀ ਤੋਂ 70 ਮਿ.ਮੀ
8.	ਸ਼ਟਲ ਦੇ ਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	=	14 ਤੋਂ 16
9.	ਡਬਲਜ਼,ਸਿੰਗਲਜ਼ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਅੰਕ	=	21

ਨਿਯਮ (Rules):-

ਟਾਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਸਾਈਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸੱਜੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ।

ਡਬਲਜ਼ ਗੇਮ (Doubles Game)

1. ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਦੋ ਦੀ ਟੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਇਸ ਵਿੱਚ 21 ਪੁਆਇੰਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਹਰ ਗੇਮ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਸੇ ਬਦਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿੰਗਲ ਗੇਮ (Single Game)

ਜਦੋਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਪੁਆਇੰਟ Even ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰਵਿਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਜੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੁਆਇੰਟ Odd ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੱਬੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀ : -

ਫਾਊਲ

1. ਜੇਕਰ ਸ਼ਟਲ ਠੀਕ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਅੰਗ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇ ਸ਼ਾਰਟ ਸਰਵਿਸ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜੇ ਸਰਵਿਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਟਲ ਨੈੱਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।
5. ਜੇ ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਪਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਟਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰ ਦੇਈਏ।

ਨੋਟ: ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾ BAI ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣਗੇ।

ਯੋਗ

ਯੋਗ ਵਿੱਚ **ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ** ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1. **ਟੀਮ ਮੁਕਾਬਲੇ:-** ਇਸ ਵਿੱਚ 5 ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨੰਬਰਾਂ ਜਾ ਸਕੋਰ 4 ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁਦਾ ਹੈ।
2. **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਕਾਬਲੇ (Artistic yoga):-** ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕੂਲ/ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. **ਰਿਧਮਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ:-** ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ 2 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ/ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **(ਟੀਮ ਮੁਕਾਬਲੇ) :-** ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ(ਏ) ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ(ਬੀ) ਆਸਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਰਚੀ ਦੁਆਰਾਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਆਸਣ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ(ਸੀ) ਵਿਚੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਦਿੱਤੇ ਸਿਲੇਬਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੀ ਆਸਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ 2 ਹੋਰ ਆਸਣ(ਜੋ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਨਾਲ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਪਰੰਤੂ ਸਿਲੇਬਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕਰਨੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ।

ਗਰੁੱਪ (ਏ):-

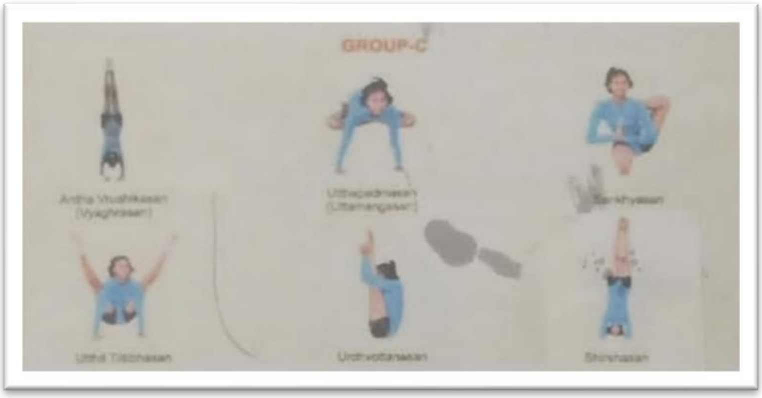
1. ਪਸਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣ
2. ਧਨੁੱਰ ਆਸਣ
3. ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ
4. ਪੂਰਨ ਮਤਸੇਂਦਰ ਆਸਣ
5. ਉੱਤਾਨਪਾਧ ਆਸਣ
6. ਮਧਅੱਸਿਆ ਆਸਣ

ਗਰੁੱਪ (ਬੀ):-

1. ਚੱਕਰ ਆਸਣ
2. ਗਰਭ ਆਸਣ
3. ਕੁਕੁਟ ਆਸਣ
4. ਬੱਕ ਆਸਣ
5. ਉਗਰ ਆਸਣ(ਭੂਮ ਆਸਣ)
6. ਪੂਰਨ ਸ਼ਲੱਭ ਆਸਣ

ਗਰੁੱਪ(ਸੀ):-

1. ਬ੍ਰਿਸ਼ਚਿਕ ਆਸਣ
2. ਪਦਮ ਬੱਕ ਆਸਣ
3. ਸੰਖਿਆ ਆਸਣ
4. ਉਤਾਨ ਟਿਟਿਵਾ ਆਸਣ
5. ਉਤਾਨਪਾਦਹਸਤ ਆਸਣ
6. ਸ਼ੀਰਸ਼ ਆਸਣ



- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਕੁੱਲ ਤਿੰਨ ਆਸਣ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰਨੇ ਹਨ।
- 2 ਆਸਣ ਸਿਲੇਬਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕਰਨੇ ਹਨ।
- ਹਰੇਕ ਆਸਣ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 5 ਆਸਣਾ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 50 ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- 10 ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

1.	ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਢੰਗ:-	2 ਨੰਬਰ
2.	ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਆਸਣ ਕਰਨਾ:-	2 ਨੰਬਰ
3.	ਬਿਨਾਂ ਹਿਲ-ਜੁੱਲ ਤੋਂ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ:-	2 ਨੰਬਰ
4.	ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ:-	2 ਨੰਬਰ
5.	ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਈ:-	2 ਨੰਬਰ

ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ:-

ਇੱਕ ਕਨਵੀਨਰ, 5 ਜੱਜ, 1 ਸਕੋਰਰ, 1 ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 5 ਜੱਜ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਸਕੋਰਰ ਕੋਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੋਰਰ ਵੱਧ ਅੰਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੇ ਘੱਟ ਅੰਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਐਵਰੇਜ਼ ਸਕੋਰ ਨਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਰਿਜ਼ਲਟ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਦੀ:- ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਲੈਕਸ, ਸ਼ਾਰਟਸ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਾਸਟਿਊਮ ਹੀ ਪਹਿਨਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਮ੍ਹਾਂ :- ਗਰੁੱਪ(ਏ) ਲਈ = (1 ਮਿੰਟ)
ਗਰੁੱਪ(ਬੀ)ਲਈ = (15 ਸੈਕਿੰਡ)
ਗਰੁੱਪ(ਸੀ)ਲਈ = (10 ਸੈਕਿੰਡ)

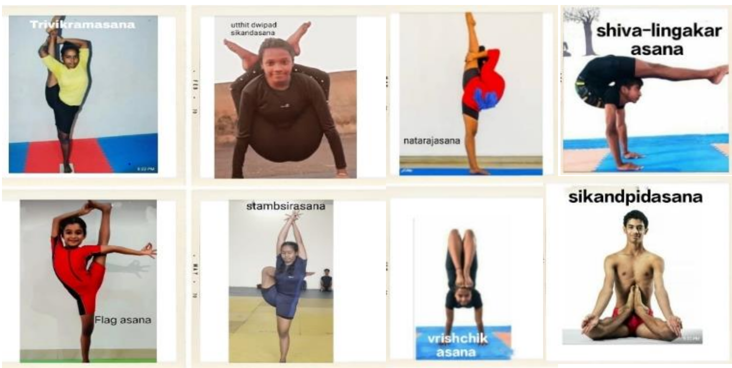
ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਆਪਸ਼ਨਲ 2 ਆਸਣਾ ਲਈ ਸਮਾਂ 10-10 ਸੈਕਿੰਡ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੋਟ:- ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਟਾਇਮ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ-ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਨ:- ਸ਼ਾਂਤ, ਸਮਤਲ, ਖੁੱਲਾ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟ ਸਕੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਤੇ ਪੇਟ ਭਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਣ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ।

2. **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਕਾਬਲੇ(ਆਰਟਿਸਟਿਕ ਯੋਗਾ):-** ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 7 ਆਸਣ (ਲਚਕ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਬੈਲੇਂਸ ਅਤੇ ਤਾਕਤ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਦੇ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਤ੍ਰੀਵੀਕਰਮਾ ਆਸਣ
2. ਪਾਦਅੰਗੁਸ਼ਟ ਜਾਣੂਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਣ
3. ਪੂਰਨ ਵਰਿਸ਼ਚਿਕ ਆਸਣ
4. ਪੂਰਨ ਨੱਟਰਾਜ ਆਸਣ
5. ਫਲੈਗ ਆਸਣ
6. ਅਸ਼ਵਨੀ ਮੁਦਰਾ
7. ਪੂਰਨ ਵਰਿਸ਼ਚਿਕ
8. ਕੰਡਪੀੜ ਆਸਣ



ਹਰ ਇਕ ਆਸਣ ਨੂੰ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਆਸਣ ਦੇ ਨੰਬਰ ਵੀ 10 ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

3. ਰਿਧਮਿਕ ਯੋਗ:- ਇਸ ਵਿੱਚ 12x12 ਮੀ. ਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਫਲੋਰ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਰਿਧਮ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 10 ਤੋਂ 12 ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਫਲੋਅ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਦੀ ਰਿਧਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਲਕੀਆਂ-ਹਲਕੀਆਂ ਨਾਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘੁੰਮਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ 2-2 ਆਸਣ ਅਲੱਗ-2 ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮ੍ਹਾਂ :- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 1:30 ਤੋਂ 1:45 ਮਿੰਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਹੋਣ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 10 ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

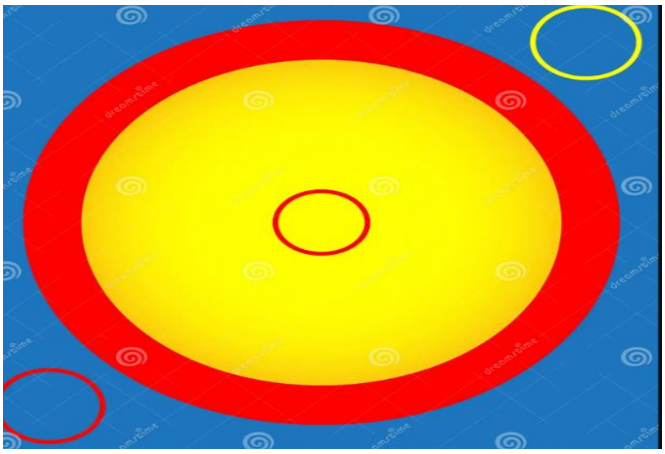
ਜੱਜ:- ਇਸ ਵਿੱਚ 5 ਜੱਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਸਣ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਰਿਧਮ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਲਚਕ, ਬੈਲੇਂਸ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੈਂਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਜੱਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਅੰਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜੱਜ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਮੱਧ ਵਾਲੇ 3 ਜੱਜਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:-

1. ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ-2 ਕਸਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।
3. ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਵਜਰ ਆਸਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਹਜਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਆਸਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਮਤਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਹਰੇਕ ਆਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਆਰਾਮ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
6. ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਝਟਕੇ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਆਸਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੀ ਵਾਪਿਸ ਪਹਿਲੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਸਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਸਣ ਬੜੀ ਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
8. ਹਰੇਕ ਆਸਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
9. ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭਾਰਾ ਲੱਗੇ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਕੰਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਵੇ ਤਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਆਸਣ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਵਾਪਿਸ ਪਹਿਲੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤੋਂ YFI ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣਗੇ।

ਕੁਸ਼ਤੀ



1. ਭਾਰ:- 25 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 28 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 30 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ 32 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
2. ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੈਟ ਦਾ ਆਕਾਰ:- 12 ਮੀਟਰ x 12 ਮੀਟਰ
3. ਮੈਟ ਦੇ ਅੰਦਰ 9 ਮੀਟਰ ਦਾ ਸਰਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੁਸ਼ਤੀ ਜੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. 9 ਮੀ. ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ 1 ਮੀਟਰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਸਰਕਲ ਲਗਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਡੇਂਜ਼ਰ ਜ਼ੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਬਾਕੀ ਬਚਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਸਰਕਲ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਮੀਟਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਸਰਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮ੍ਹਾਂ

1. 2-2 ਮਿੰਟ ਦੇ 2 ਰਾਊਂਡ(2 ਮਿੰਟ–30 ਸਕਿੰਟ ਰੈਸਟ–2 ਮਿੰਟ) ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਰੈਸਟ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਸਧਾਰਨ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ ਦੋਹਾਂ ਰਾਊਂਡਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ

1. ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੈਚ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਸੀਟੀ ਵੱਜਣ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੀਟੀ ਵੱਜਣ ਤੇ ਹੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਪਿੱਠ ਲੱਗਣ ਤੇ ਵੀ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਟੈਕਨੀਕਲ ਫਾਲ(10-0) ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੀ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਊਰੀ ਕਮੇਟੀ

ਰੈਫਰੀ	- 1
ਮੈਟ ਚੇਅਰਮੈਨ	- 1
ਜੱਜ	- 1
ਟਾਈਮਕੀਪਰ	- 1
ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਪਰ	- 1
ਅਨਾਊਂਸਰ	- 1

ਫਾਊਲ

1. ਵਾਲਾ ਨੂੰ ਫੜਨਾ
2. ਨੂਹੰ ਮਾਰਨੇ
3. ਇਕੱਲੀ ਗਰਦਨ ਫੜਨਾ
4. ਉੱਗਲਾਂ ਮਰੋੜਨਾ
5. ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ
6. ਟੱਕਰ ਮਾਰਨੀ
7. ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ
8. ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋੜ ਨੂੰ 90° ਐਂਗਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋੜਨ ਤੇ ਵੀ ਫਾਊਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪੋਸ਼ਾਕ

1. ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਲਾਲ, ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਣ ਕੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਨਾਊਂਸ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਲਾਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਨੀਲ਼ੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਾਵੇਗਾ।
3. ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀ ਬੂਟ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਏਅਰ ਪਲੱਗਸ ਪਹਿਨ ਸਕਦਾ ਹੈ।

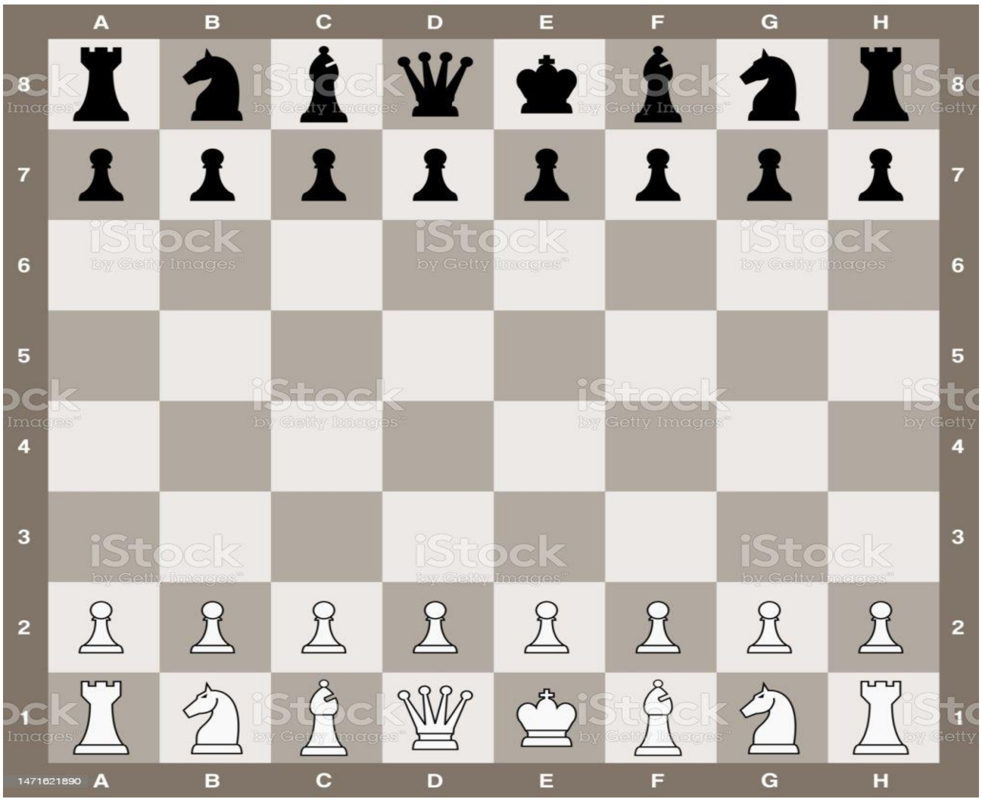
ਨਿਯਮ

1. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈੱਕਐੱਪ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਭਾਰ ਜਿਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਭਾਰ ਦੀ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਜਿਸ ਦਿਨ ਭਾਰ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ,ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।

4. ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ 16 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ ਤਾਂ ਫਾਈਨਲ, ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ ਅਤੇ ਰੈਪੀਚਾਰਜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।
5. ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿਰਫ ਕੁਸ਼ਤੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨ ਦੇ ਹੀ ਭਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਏਗਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਿੱਪ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
6. ਖਿਡਾਰੀ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਲੀਆ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ਼ ਕਾਰਨਰ ਤੇ ਜਰੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਵੇਗਾ।
7. ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਆਇਓਡੈਕਸ, ਮੂਵ ਆਦਿ।

ਨੋਟ: ਖੇਡ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ WFI ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣਗੇ।

ਸ਼ਤੰਰਜ Chess



1. **ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ 5 ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**
    - 8x8 ਦੇ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ 64 ਖਾਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
    - ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ 32 ਖਾਨੇ ਕਾਲੇ ਦੇ 32 ਖਾਨੇ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. **ਮੋਹਰੇ (Pieces)**
    - ਕੁੱਲ 32
    - ਕਾਲੇ 16
    - ਚਿੱਟੇ 16
    - ਦੋਨੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਕੋਲ 16 ਚਿੱਟੇ ਤੇ 16 ਕਾਲੇ ਮੋਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
    - ਇੱਕ ਰਾਜਾ, ਦੋ ਘੋੜੇ, ਦੋ ਊਠ, ਦੋ ਹਾਥੀ ਅਤੇ ਅੱਠ ਪਿਆਦੇ= ਕੁੱਲ 16
3. **ਚਾਲ:-**

- ਰਾਜਾ:- ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੀ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਰਾਣੀ:- ਜਿੱਥੇ ਮਰਜੀ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।(ਤਿਰਛੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ)
- ਘੋੜਾ:- ਢਾਈ ਕਦਮ ਚਲਦਾ ਹੈ।
- ਊਠ:- ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਦੇ ਡੱਬੇ ਤੇ ਹੀ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਹਾਥੀ:- ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਚੱਲ਼ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਿਆਦਾ:- ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਚਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਿਆਦਾ ਪਹਿਲੀ ਚਾਲ ਚੱਲ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੋ ਕਦਮ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਕੈਸਲ (Castle)

ਜੇਕਰ ਰਾਜੇ ਤੇ ਹਾਥੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੂਰੀ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਾਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਖਾਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਖਿਡਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਸਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5. ਮੈਚ ਆਫੀਸ਼ਲਜ਼ :-

6. ਖੇਡ ਦਾ ਅੰਤ

- **ਚੈਕ ਮੇਟ**:- ਖੇਡ ਦਾ ਅੰਤ ਦੂਜੇ ਦੇ ਰਾਜੇ ਨੂੰ(ਚੈਕਮੇਟ) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮੋਹਰੇ ਨੇ ਰਾਜੇ ਤੇ ਹਮਲਾ (ਅਟੈਕ) ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਚੈਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਰਾਜੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮੇਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਖੇਡ ਹਾਰ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਅਨਿਯਮਤ ਚਾਲ**:- ਚੈਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਰਾਜੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਨਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੋਹਰੇ ਦੀ ਚਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਨਿਯਮਤ ਚਾਲ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਨਿਯਮਤ ਚਾਲ ਦੋ ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਹਾਰ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਸਟੇਲ ਮੇਟ**:- ਜੇਕਰ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਚਾਲ ਚੱਲਣ(ਮੂਵ) ਲਈ ਖਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਚਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੋਹਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਟੇਲ ਮੇਟ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧਾ-ਅੱਧਾ ਪੁਆਇੰਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. **ਅੱਧਾ ਪੁਆਇੰਟ:-**

- ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਰਾਜੇ ਬਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮੋਹਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾਅ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੋਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧਾ-ਅੱਧਾ ਪੁਆਇੰਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਮੋਹਰੇ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਹੱਥ ਲਗਾਏਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਚੱਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਮੋਹਰੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਡਜਸਟ ਬੋਲ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਪਿਆਦਾ ਸਾਹਮਣੇ (ਅੱਠਵੇਂ ਖਾਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੋਹਰੇ(ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਜਿੰਦਾ (ਪਰਮੋਟ) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਰਾਜਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਰੋਧੀ 50 ਚਾਲਾਂ ਤੇ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਚੈਕ ਮੇਟ ਨਹੀ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਉਹ ਖੇਡ 50ਵੀਂ ਚਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਰਾਅ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

8. **ਘੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ :-**

- ਘੜੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੋ 'ਟਾਈਮ ਡਿਸਪਲੇਅ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉਸਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ।
- ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੜੀ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਕਤ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਖੇਡ ਹਾਰ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਕੋਲ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਮੋਹਰੇ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਘੜੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ।
- ਜਿਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੀ ਘੜੀ ਵੀ ਦੱਬਣੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਅਨਿਯਮਤ ਚਾਲ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਨਿਯਮਤ ਚਾਲ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਲਈ 'ਆਰਬੀਟਰ' ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੱਸਾਕੱਸੀ

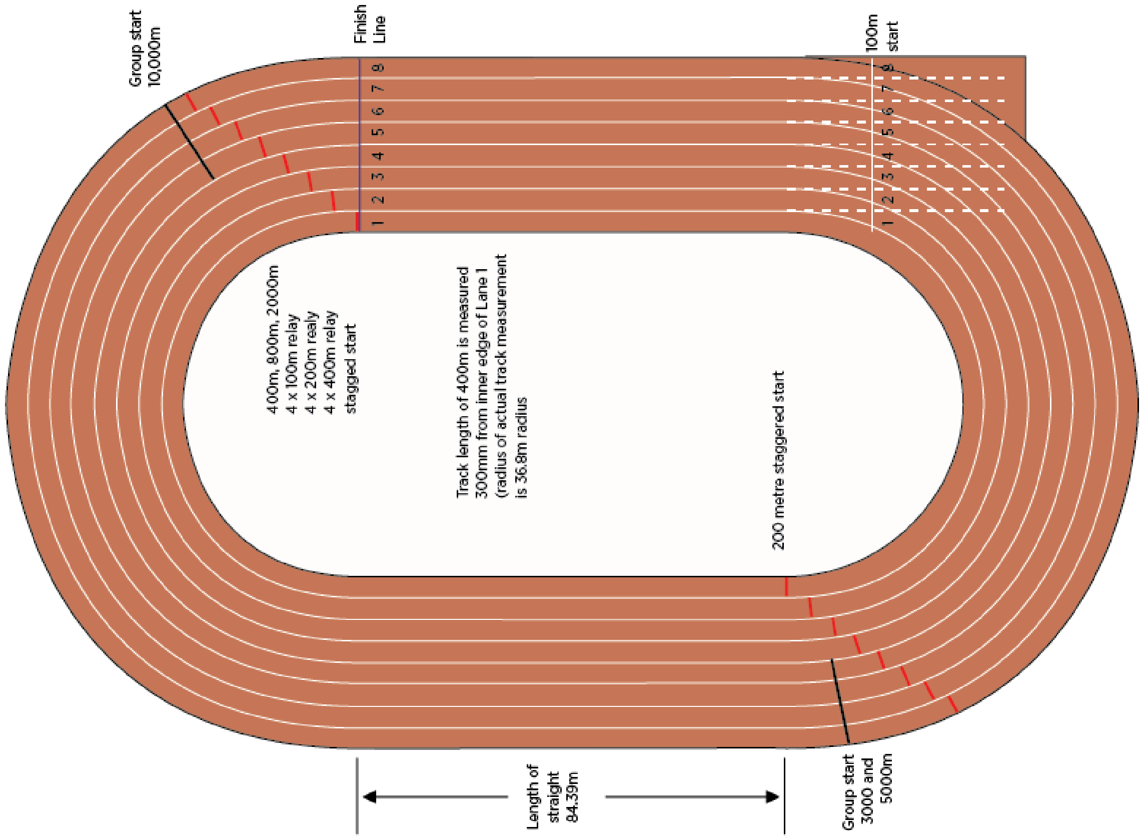
1. ਵਜ਼ਨ: 320 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ(ਲੜਕੇ)
2. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ:- ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 10 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੱਸਾ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 8 ਹੋਵੇਗੀ। ਦੋ ਵਾਧੂ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣਗੇ।
3. ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਮੰਨਜੂਰੀ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ 7 ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਵਰਦੀ:- ਨਿੱਕਰ, ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਲੰਬੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਡੀ.ਆਰ.ਐਮ.ਬੂਟ(ਆਰਮੀ ਰਬੜ ਦਾ ਤਲਾ ਬਗੈਰ ਮੈਟਲ ਤੋਂ)
5. ਰੱਸੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ:- 33.5 ਮੀਟਰ
6. ਰੱਸੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ:- 8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
7. ਰੱਸੇ ਦੀ ਮਾਰਕਿੰਗ:- ਰੱਸੇ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਲਾਲ ਰਿਬਨ ਨਾਲ, ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੋਨੋ ਸਾਈਡ 4 ਮੀਟਰ ਤੇ ਨੀਲਾ ਰਿਬਨ, ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੋਨੋ ਸਾਈਡ 5 ਮੀਟਰ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰਿਬਨ ਨਾਲ ਮਾਰਕਿੰਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
8. ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਲੰਬਾਈ:- ਪੁਲਿੰਗ ਏਰੀਏ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 36 ਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ 100 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 120 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗੀ।
9. ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਜ਼ਨ:- ਰੱਸਾ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਮ ਦੇ 8 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਜ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਨਿੱਕਰ ਅਤੇ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਪਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
10. ਟਾਸ:- ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੈਫਰੀ ਆਪਣੀ ਹਾਜਰੀ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਦੀ ਟਾਸ ਕਰਵਾਏਗਾ ਅਤੇ ਟਾਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਕਪਤਾਨ ਆਪਣੀ ਮਨ ਪਸੰਦ ਦਾ ਪਾਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
11. ਕਮਾਂਡ :- ਰੈਫਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਚ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੇਗਾ।
    - (ੳ). ਟੀਮ, ਤੁਸੀ ਤਿਆਰ ਹੋ?
    - (ਅ). ਰੱਸਾ ਚੁੱਕੋ।
    - (ੲ). ਰੱਸੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਲਵੋ
    - (ਸ). ਰੱਸੇ ਨੂੰ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਵੋ(ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ)
    - (ਹ). ਰੱਸਾ ਖਿੱਚੋ
    - (ਕ). ਰੱਸੇ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਜੋ ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਵੱਲ 4 ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲਵੇਗੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
12. ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀ :-

ਤੈਰਾਕੀ

ਲੜੀ ਨੰ	ਈਵੈਂਟ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
1	50 ਮੀ. ਫਰੀ ਸਟਾਈਲ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
2	50 ਮੀ. ਬਟਰ ਫਲਾਈ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
3	50 ਮੀ. ਬੈਕ ਸਟ੍ਰੋਕ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
4	50. ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਟ੍ਰੋਕ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
5	100 ਮੀ.ਫਰੀ ਸਟਾਈਲ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
6	200 ਮੀ. ਇੰਡੀ. ਮੈਡਲੇ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
7	50X4 ਮੀ. ਫਰੀ ਸਟਾਈਲ ਰਿਲੇਅ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
8	50X4 ਮੀ. ਮੈਡਲੇ ਰਿਲੇਅ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ

1. ਇੱਕ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕੂਲ/ਜਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਈਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਰੀਲੇਅ ਰੇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਸਵੀਮਿੰਗ ਕਾਸਟਿਊਮ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਟਰੰਕ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਟੋਪੀ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਗੋਗਲਜ਼(ਐਨਕਾਂ) ਹੋਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਥਲੈਟਿਕਸ



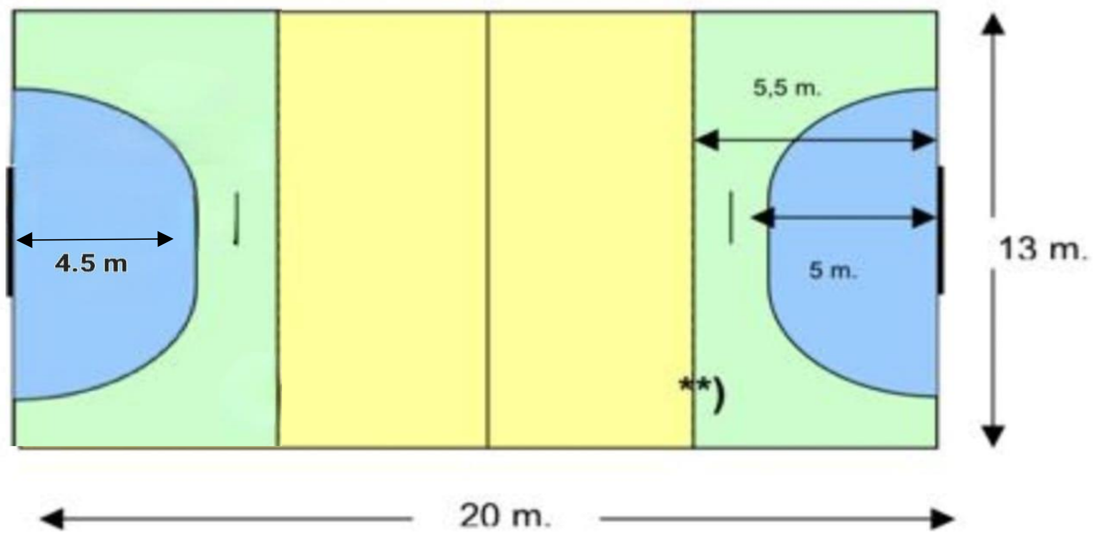
ਲੜੀ ਨੰ	ਈਵੈਂਟ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
1	100 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
2	200 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
3	400 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
4	600 ਮੀ.	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
5	ਲੰਬੀ ਛਾਲ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
6	ਸ਼ਾਟ-ਪੁੱਟ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ
7	4X100 ਮੀ. ਰਿਲੇਅ	ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ

1. ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੋ ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟ, ਇੱਕ ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟ ਅਤੇ ਰਿਲੇਅ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਹਰੇਕ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ/ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ ਦਾ ਭਾਰ 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।

ਨੋਟ:- **ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ AFI ਵਾਲੇ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।**

ਮਿੰਨੀ ਹੈਂਡਬਾਲ

1. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ = 12
2. ਪਲੇਇੰਗ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = 5
3. ਸਪੇਅਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = 7
4. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ਼ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਗੋਲਕੀਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = 2
5. ਗੋਲ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ = 2.4 ਮੀ.
6. ਗੋਲ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ = 1.6 ਮੀ.
7. ਗੋਲ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ = 50 ਸੈ.ਮੀ
8. ਗੋਲ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ਼ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ = 1 ਮੀ.
9. ਬਾਲ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ = 46-48 ਸੈ.ਮੀ(ਮਿੰਨੀ ਹੈਂਡਬਾਲ)
10. ਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ = 225-275 ਗ੍ਰਾਮ
11. ਕੋਰਟ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ = 20ਮੀ.x13ਮੀ.

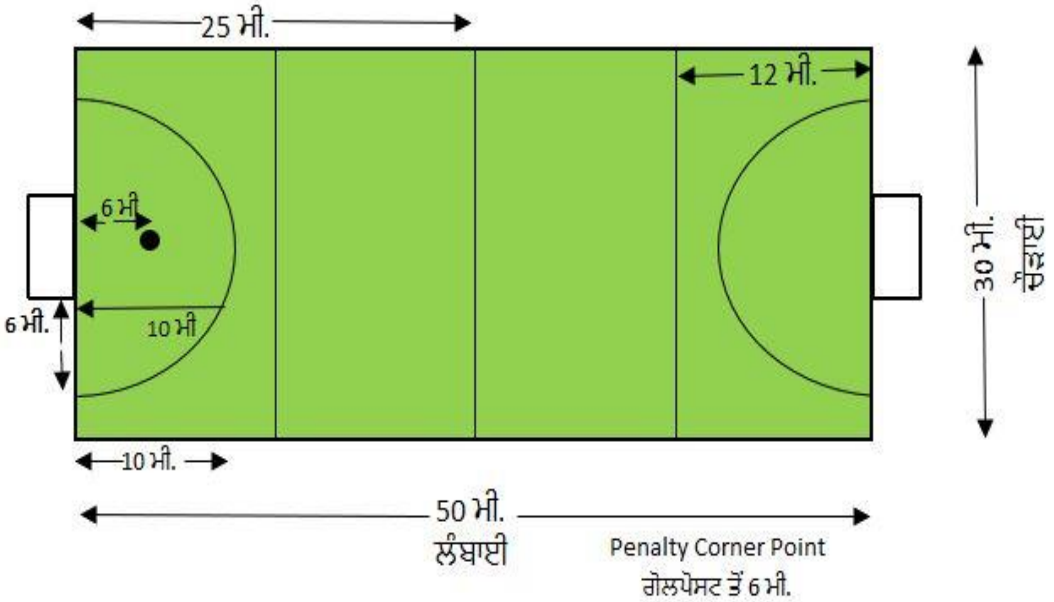


12. ਮੈਚ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ = ਪਹਿਲਾ ਹਾਫ਼ 20ਮਿੰਟ- (ਹਾਫ਼ ਟਾਈਮ 5ਮਿੰਟ) – ਦੂਜਾ ਹਾਫ਼ 20ਮਿੰਟ = (20-5-20)
13. ਪਲੇਇੰਗ ਕਿੱਟ : ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਨਿੱਕਰ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਣਗੇ।
14. ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ ਨੰਬਰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
15. ਆਮ ਹੈਂਡਬਾਲ ਦੇ ਰੂਲ ਹੀ ਮਿੰਨੀ ਹੈਂਡਬਾਲ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੋਣਗੇ।

ਜਿਊਰੀ ਕਮੇਟੀ

ਰੈਫਰੀ	=	2
ਸਕੋਰਰ	=	1
ਟਾਈਮਕੀਪਰ	=	1

ਹਾਕੀ 6 ਸਾਈਡ

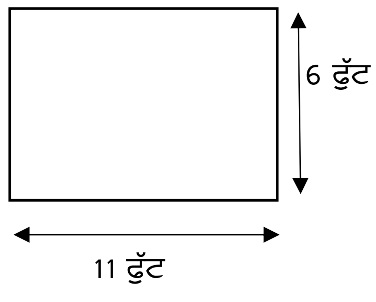


- ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਲੰਬਾਈ = 54.8 ਮੀ.
- ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਚੌੜਾਈ = 41.10 ਮੀ.
- ਡੀ ਦੀ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੂਰੀ = 10 ਮੀ.
- ਸਟੱਕ ਪੁਆਇੰਟ = 6 ਮੀ.
- ਕੁਆਟਰ ਲਾਈਨ ਦੀ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੂਰੀ = 12 ਮੀ.

ਗੋਲ ਪੋਸਟ

ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੀ ਉਚਾਈ = 6 ਫੁੱਟ

ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ = 11 ਫੁੱਟ



ਅੰਡਰ-11 ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਨਿਯਮ

1. ਹਾਕੀ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ ਆਇਤਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 54.8 ਮੀ* ਚੌੜਾਈ 41.10 ਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 3.66 ਮੀ, ਉਚਾਈ 2.14 ਮੀ, ਡੂੰਘਾਈ 0.90 ਤੋਂ 1.20 ਮੀ ਅਤੇ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਫੱਟੇ 0.46 ਮੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।
3. Plenty stroke point ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 6.40 ਮੀ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ 150mm ਦਾ ਵਿਆਸ ਹੋਵੇਗਾ।
4. Centre Line ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇਗਾ।

5. ਕੁੱਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 12 ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 5+1 (ਗੋਲ ਕੀਪਰ) ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣਗੇ ।
6. ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ 7-2-7-5-7-2-7 । 7 ਮਿੰਟ ਦੇ ਕੁਆਰਟਰ ਹੋਣਗੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਕੁਆਰਟਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਮਿੰਟ ਦੀ ਵਾਟਰ ਬਰੇਕ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਾਫ਼ ਟਾਈਮ 5 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ।
7. ਸਕੂਪ ਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ।
8. ਪੈਨਲਟੀ ਕਾਰਨਰ ਸਮੇਂ ਡਿਫੈਂਸਿਵ ਟੀਮ ਦੇ 3 ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਇਕ ਗੋਲਕੀਪਰ ਡਿਫੈਂਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ਬਾਕੀ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਤੇ ਹੋਣਗੇ । ਬਾਲ ਪੁਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਫੈਂਸਿਵ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਡਿਫੈਂਸ ਕਰਨਗੇ ।
9. ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪੈਨਲਟੀ ਸਟਰੋਕ ਲੱਗਣਗੇ ।
10. ਮੈਚ ਲਈ ਬਾਲ ਭਾਰ 156 ਤੋਂ 163 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਆਸ 224mm ਤੋਂ 235mm ਹੋਵੇਗਾ । ਬਾਲ ਹਾਕੀ ਵਾਲੀ hard with smooth surface ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ ।

    ਟੀਮ ਦੇ ਕੁੱਲ ਖਿਡਾਰੀ 12(2 ਗੋਲਕੀਪਰ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਗੋਲਕੀਪਰ ਸਮੇਤ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣਗੇ । 5 ---ਖਿ-ਡਾਰੀ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

    ਮੈਚ ਦੇ 4 ਕੁਆਟਰ ਹੋਣਗੇ । ਹਰ ਕੁਆਟਰ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ । ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਕੁਆਟਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਮਿੰਟ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਹੋਵੇਗੀ । ਦੂਜੇ ਕੁਆਟਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਮਿੰਟ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਹੋਵੇਗੀ ।

    ਮੈਚ ਦੇ 2 ਅੰਪਾਇਰ ਹੋਣਗੇ – 1 ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ, 1 ਸਕੋਰਰ ।

    ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ, ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਤੇ ਲਾਲ ਕਾਰਡ ਸਾਰੇ ਮੈਚ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇਗਾ ।

    Hit ਅਤੇ Scoop ਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ।

    Penalty Corner Rule ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ । Penalty Corner ਡੀ ਅੰਦਰ ਫਾਊਲ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਡੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਲਤੀ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

    Penalty Corner ਵੇਲੇ ਬਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ 12 ਮੀ: ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਆਉਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

    Penalty Corner ਵੇਲੇ Defence ਦੇ 3 ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ Penalty Corner ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ 4 ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣਗੇ ।

    Penalty Corner ਵੇਲੇ Defender ਜਾਂ Attacker ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ।

    Penalty Corner ਵੇਲੇ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਕੁਆਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਗੇ ।

    ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਕੁਆਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਲ 10 ਮੀ: ਪੁਆਇੰਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ।

    ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਲ ਕੁਆਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਡੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਮੀ: ਮੂਵ ਕਰੇਗੀ ।

ਮੈਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਵਾਤ:-

11. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਜੇਤੂ ਟਾਸ ਟੀਮ ਤੋਂ ਬਾਲ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਪੁੱਛ ਕੇ ਮੈਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ।
12. ਮੈਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ centre line ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ।

13. ਗੋਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ game centre line ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਫਾਊਲ :-

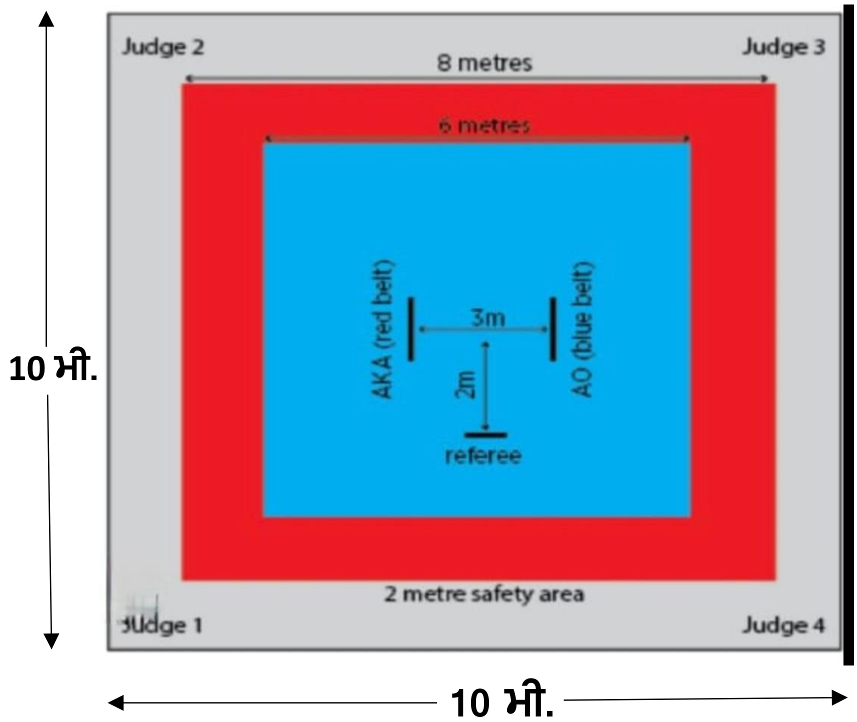
- ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ FIH Indoor 6 side ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਗੇ ।
- ਹਾਕੀ ਦੀ ਬੈਕ ਸਾਈਡ (ਰਾਊਂਡ ਸਾਈਡ) ਤੇ ਬਾਲ ਦਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ।
- ਬਾਲ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਲੱਗਣਾ ।
- Free hit ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ Lift ਹੋ ਜਾਣਾ ।
- ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ।
- ਬਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ 4 ਮੀ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਨਾ ਹੋਣਾ ।

ਕਾਰਡ

- Green Card :- 2 min temporarily suspended.
- Yellow Card :- 5 min temporarily suspended.
- Red Card :- permanently suspended from the current match.

ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਰਾਟੇ



- ਗਰਾਊਂਡ (ਰਿੰਗ) ਦੀ ਲੰਬਾਈ X ਚੌੜਾਈ = 8 ਮੀਟਰ
- ਸੇਫਟੀ ਏਰੀਆ = 2 ਮੀਟਰ
- ਕੁੱਲ ਖੇਤਰਫਲ = 10 ਮੀਟਰ
- ਇੰਟਰਲਾਕ ਮੈਟ 1 X 1 ਮੀਟਰ ਕੁੱਲ ਮੈਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = 100
- ਬਾਊਟ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ = 1 ਮਿੰਟ 30 ਸਕਿੰਟ

ਆਫੀਸ਼ਲਜ਼

- ਅਨਾਊਂਸਰ – 1
- ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ – 1
- ਮੈਚ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ – 1
- ਸਕੋਰ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ – 1
- ਰੈਫਰੀ – 1
- ਸਾਈਡ ਜੱਜ – 4

ਕਰਾਟੇ ਈਵੈਂਟ ਲਿਸਟ ਅੰ-11 ਸਾਲ ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ	ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ
1	-20 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	-18 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
2	-23 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	-21 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
3	-26 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	-24 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
4	-29 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	-27 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
5	-32 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	-30 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
6	-36 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	-34 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
7	+36 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	+34 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ

ਨਿਯਮ :-

1. ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ/ਸੈਂਟਰ/ਬਲਾਕ/ਜਿਲ੍ਹੇ ਦਾ ਹਰੇਕ ਭਾਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਖੇਡ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
3. ਖੇਡ ਸਬੰਧੀ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ KIO ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।