

**KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN
REGIONAL OFFICE, JABALPUR**

**STUDENT STUDY MATERIAL
SESSION: 2020-21**



तत् त्वं पूषन् अमावृणु
केन्द्रीय विद्यालय संगठन

***SPORTS QUIZ
NATIONAL SPORTS DAY***

SPORTS QUIZ

NATIONAL SPORTS DAY

STUDENT STUDY MATERIAL

ADVISORS

Shri Tajuddin Shaik

Deputy Commissioner, KVS RO Jabalpur

SMT. Shahida Parveen

Assistant Commissioner/Secretary Sports Cell, KVS RO Jabalpur

Shri Anup Awasthi

Principal, KV Damoh

CO-ORDINATION TEAM

- Mr. Kamlesh Rajak, PGT CS, KV Damoh
- Mr. Kumar Saurabh, PGT English, KV Damoh
- Mr. Anand Varma, TGT (P&HE), KV Damoh

CONTENT TEAM

- Mr. Anand Varma, TGT (P&HE), KV Damoh
- Mr. Sudhish Kumar, TGT (P&HE), KV Dindori
- Mr. Rahul Singh Gurjar, TGT (P&HE), KV Chhatarpur
- Mr. Kamlesh Pratap Singh, TGT (P&HE), KV Nkj Katni
- Mr. Dinesh Kumar, TGT (P&HE), KV Panna

प्राक्कथन

मनुष्य के लिए अच्छे स्वास्थ्य का होना अत्यंत आवश्यक है। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। स्वस्थ मस्तिष्क के लिए स्वस्थ शरीर का होना अनिवार्य है। रुग्ण शरीर रुग्ण मानसिकता को जन्म देता है।

हमारे पूर्वजों ने निरोगी काया, अर्थात् स्वस्थ शरीर को प्रमुख सुख माना है। खेल अथवा व्यायाम स्वस्थ शरीर के लिए अति आवश्यक हैं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खेलों की उतनी ही आवश्यकता है, जितनी की जीने के लिए भोजन व पानी की।

विद्यार्थी जीवन मानव जीवन की आधारशिला है। इस काल में आत्मसात की गयी समस्त अच्छी-बुरी आदतों का मानव जीवन पर स्थायी प्रभाव पड़ता है। अध्ययन के साथ-2 व्यायाम मनुष्य के सर्वांगीण विकास में सहायक है। जो विद्यार्थी अपनी पढ़ाई के साथ-2 खेलों को बराबर महत्व देते हैं, वे प्रायः कुशाग्र बुद्धि के होते हैं।

कोविद-19 वैश्विक महामारी से सम्पूर्ण विश्व ग्रसित है। पूरे विश्व में घर से बाहर निकलना मुश्किल हो रहा है, कारण की घर के अंदर रहना ही इस महामारी के प्रकोप से बचने का कारगर उपाय है। हम सबके घर के बाहर की सभी गतिविधियाँ थम सी गयी हैं। छात्रों का खेलना लगभग थम ही गया है। पर हमें हताश नहीं होना है, थमना नहीं है। जीवन को गतिशील एवं ऊर्जावान बनाए रखना है।

इसी गतिशीलता को बनाए रखने के लिए, केन्द्रीय विद्यालय के हजारों विद्यार्थियों को ऊर्जावान बनाए रखने के लिए, केंद्रीय विद्यालय संगठन, क्षेत्रीय कार्यालय जबलपुर द्वारा 'खेल पाठ्य-सामाग्री पुस्तिका' का प्रकाशन किया जा रहा है।

यह पुस्तिका विविध खेलों जैसे- हॉकी, बैडमिंटन, शतरंज, खो-खो, कबड्डी,सूकर तथा योगा आदि की पृष्ठभूमि, खेलों के नियम, मापदण्ड, खेलों से जुड़े विविध व्यक्तित्वों को समाहित किए हुये है। आशा है, यह पुस्तिका विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं जनसामान्य में खेलों के प्रति उत्साह एवं अभिरुचि जागृत करेगी, और उनके मन में उठने वाली जिज्ञासा को आगे बढ़ाने में सहायक होगी।

हमें पूर्ण विश्वास है कि विद्यार्थी पुस्तक का लाभ अवश्य उठाएंगे और विविध खेलों में भाग लेकर स्वस्थ शरीर का निर्माण करेंगे। पुस्तक विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक होगी।

CONTENTS

S. NO.	GAMES/SPORTS	PAGE NO.
1.	BADMINTON	4-16
2.	KHO-KHO	17-32
3.	CHESS	33-39
4.	YOGA	40-46
5.	HOCKEY	47-52
6.	KABADDI	53-58
7.	SNOOKER	59-63
8.	INDIA IN OLYMPICS	64
9.	INDIA IN PARA-OLYMPICS	65-66
10.	WORLD FAMOUS INDIAN SPORTS PERSONALITIES	67
11.	SPORTS AWARDS IN INDIA	68-73

Badminton

Badminton is a racquet sport played using racquets to hit a shuttlecock across a net. Although it may be played with larger teams, the most common forms of the game are "singles" (with one player per side) and "doubles" (with two players per side).

The sport was played under the Pune rules until 1887, when J. H. E. Hart of the Bath Badminton Club drew up revised regulations. In 1890, Hart and Bagnel Wild again revised the rules. The Badminton Association of England (BAE) published these rules in 1893 and officially launched the sport at a house called "Dunbar" in Portsmouth on 13 September. The BAE started the first badminton competition, the All England Open Badminton Championships for gentlemen's doubles, ladies' doubles, and mixed doubles, in 1899. Singles competitions were added in 1900 and an England–Ireland championship match appeared in 1904.

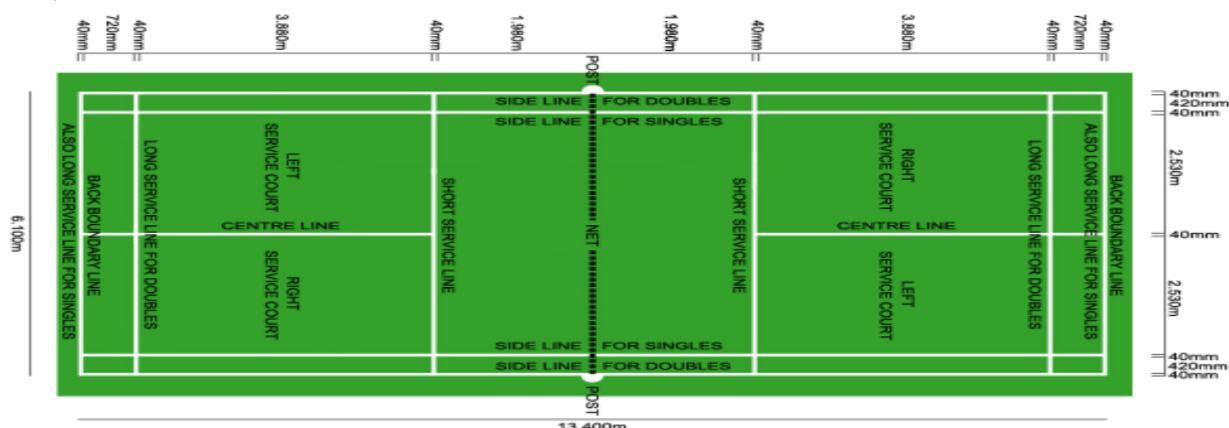
Rules

Court

The court is rectangular and divided into halves by a net.

Courts are usually marked for both singles and doubles play, although badminton rules permit a court to be marked for singles only.

The full width of the court is 6.1 metres (20 ft), and in singles this width is reduced to 5.18 metres (17 ft).



The full length of the court is 13.4 metres (44 ft).

The service courts are marked by a centre line dividing the width of the court, by a short service line at a distance of 1.98 metres (6 ft 6 inch) from the net, and by the outer side and back boundaries.

In doubles, the service court is also marked by a long service line, which is 0.76 metres (2 ft 6 inch) from the back boundary.

The net is 1.55 metres (5 ft 1 inch) high at the edges and 1.524 metres (5 ft) high in the centre. T

Service

When the server serves, the shuttlecock must pass over the short service line on the opponents' court or it will count as a fault.

At the start of the rally, the server and receiver stand in diagonally opposite *service courts*

The server hits the shuttlecock so that it would land in the receiver's service court.

When the serving side loses a rally, the server immediately passes to their opponent(s) (this differs from the old system where sometimes the serve passes to the doubles partner for what is known as a "second serve").

In singles, the server stands in their right service court when their score is even, and in their left service court when their score is odd.

In doubles, if the serving side wins a rally, the same player continues to serve, but he/she changes service courts so that she/he serves to a different opponent each time. If the opponents win the rally and their new score is even, the player in the right service court serves; if odd, the player in the left service court serves. The players' service courts are determined by their positions at the start of the previous rally, not by where they were standing at the end of the rally. A consequence of this system is that each time a side regains the service, the server will be the player who did *not* serve last time.

Scoring

Each game is played to 21 points, with players scoring a point whenever they win a rally regardless of whether they served.

A match is the best of three games.

If the score reaches 20-all, then the game continues until one side gains a two-point lead, except when there is a tie at 29-all, in which the game goes to a golden point. Whoever scores this point will win.

At the start of a match, the shuttlecock is cast and the side towards which the shuttlecock is pointing serves first. Alternatively, a coin may be tossed, with the winners choosing whether to serve or receive first, or choosing which end of the court to occupy first, and their opponents making the leftover the remaining choice.

In subsequent games, the winners of the previous game serve first.

Matches are best out of three: a player or pair must win two games (of 21 points each) to win the match.

For the first rally of any doubles game, the serving pair may decide who serves and the receiving pair may decide who receives.

The players change ends at the start of the second game; if the match reaches a third game, they change ends both at the start of the game and when the leading player's or pair's score reaches 11 points.

Lets

If a let is called, the rally is stopped and replayed with no change to the score. Lets may occur because of some unexpected disturbance such as a shuttlecock landing on a court or in small halls the shuttle may touch an overhead rail which can be classed as a let.

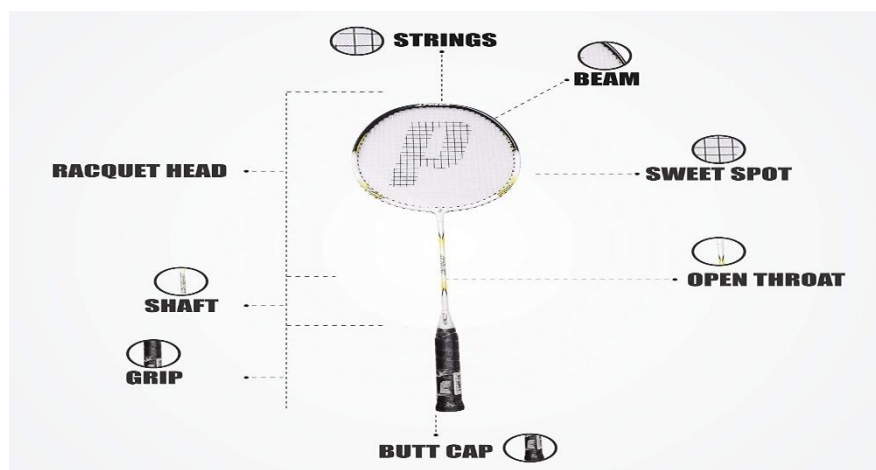
If the receiver is not ready when the service is delivered, a let shall be called; yet, if the receiver attempts to return the shuttlecock, the receiver shall be judged to have been ready.

Equipment

Racquets

Badminton racquets are lightweight, with top quality racquets weighing between 70 and 95 grams (2.5 and 3.4 ounces) not including grip or strings.

They are composed of many different material.



There is a wide variety of racquet designs, although the laws limit the racquet size and shape.

Different racquets have playing characteristics that appeal to different players.

The traditional oval head shape is still available, but an isometric head shape is increasingly common in new racquets.

Strings

Badminton strings for racquets are thin, high performing strings with thicknesses ranging from about 0.62 to 0.73 mm.

Thicker strings are more durable, but many players prefer the feel of thinner strings

String tension is normally in the range of 80 to 160 N (18 to 36 lbf).

Professionals string between about 110 and 160 N (25 and 36 lbf).

Grip

Players may choose between a variety of grip materials.

The most common choices are PU synthetic grips or towelling grips.

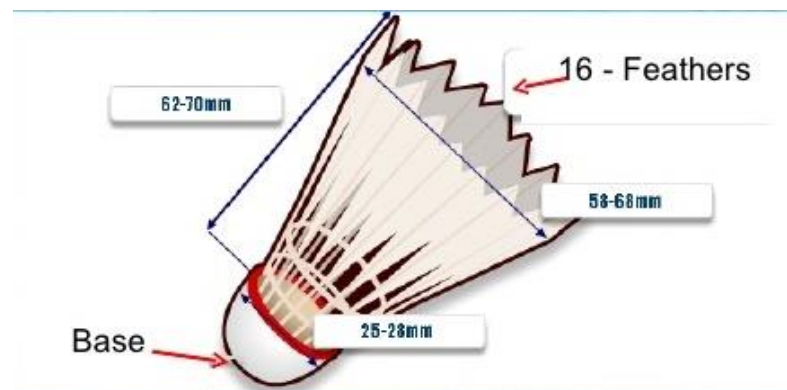
Grip choice is a matter of personal preference.

There are two main types of grip: *replacement* grips and *over grips*. Replacement grips are thicker and are often used to increase the size of the handle.

Overgrips are thinner (less than 1 mm), and are often used as the final layer

Shuttlecock

A shuttlecock is a high-drag projectile, with an open conical shape: the cone is formed from 16 overlapping feathers embedded into a rounded cork base.



The cork is covered with thin leather or synthetic material.

Synthetic shuttles are often used by recreational players to reduce their costs as feathered shuttles break easily.

These nylon shuttles may be constructed with either natural cork or synthetic foam base and a plastic skirt.

Badminton rules also provide for testing a shuttlecock for the correct speed:

To test a shuttlecock, hit a full underhand stroke which makes contact with the shuttlecock over the back boundary line.

The shuttlecock shall be hit at an upward angle and in a direction parallel to the side lines.

A shuttlecock of the correct speed will land not less than 530 mm and not more than 990 mm short of the other back boundary line.

Shoes

Badminton shoes are lightweight with soles of rubber or similar high-grip, non-marking materials.

Technique

Strokes

Badminton offers a wide variety of basic strokes, and players require a high level of skill to perform all of them effectively.

All strokes can be played either *forehand* or *backhand*.

Spin

Balls may be spun to alter their bounce (for example, topspin and backspin in tennis) or trajectory, and players may slice the ball (strike it with an angled racquet face) to produce such spin.

India in Summer Olympics

Year	Event	Player	Result
1996	<u>Men's singles</u>	<u>Deepankar Bhattacharya</u>	Second Round
1996	<u>Women's singles</u>	<u>P.V.V. Lakshmi</u>	Second Round
2000	<u>Men's singles</u>	<u>Pullela Gopichand</u>	Third Round
2000	<u>Women's singles</u>	<u>Aparna Popat</u>	First Round
2004	<u>Men's singles</u>	<u>Nikhil Kanetkar</u>	Round of 16
2004	<u>Men's singles</u>	<u>Abhinn Shyam Gupta</u>	Round of 32
2004	<u>Women's singles</u>	<u>Aparna Popat</u>	Round of 16
2008	<u>Men's singles</u>	<u>Anup Sridhar</u>	Second Round
2008	<u>Women's singles</u>	<u>Saina Nehwal</u>	Quarter-finals
2012	<u>Men's singles</u>	<u>Parupalli Kashyap</u>	Quarter-finals
2012	<u>Women's singles</u>	<u>Saina Nehwal</u>	3
2012	<u>Women's doubles</u>	<u>Jwala Gutta / Ashwini Ponnappa</u>	Group Stage

2012	<u>Mixed doubles</u>	<u>Valiyaveetil Diju / Jwala Gutta</u>	Group Stage
2016	<u>Men's singles</u>	<u>Srikanth Kidambi</u>	Quarter-finals
2016	<u>Women's singles</u>	<u>P. V. Sindhu</u>	2
2016	<u>Women's singles</u>	<u>Saina Nehwal</u>	Group Stage
2016	<u>Men's doubles</u>	<u>Manu Attri / B. Sumeeth Reddy</u>	Group Stage
2016	<u>Women's doubles</u>	<u>Jwala Gutta / Ashwini Ponnappa</u>	Group Stage

Award Winners

Arjun Awardi

1969-DEEPU GHOSH

1970-DAMAYANTI

1971-SHOBHA MOORTHY

1972-PRAKASH PADUKONE

1974-ROMEN GHOSH

1975-DEVENDRA AHUJHA

1977-78- Km. KANWAL THAKUR SINGH

1980-81-SHRI SYED MODI

1982-SHRI PARTHO GANGULI

1991-SHRI RANJIV BAGGA

1996-SHRI SANDEEP SINGH DHILLON

1997-SHRI GOPI CHANDRA

2000- SHRI GEORGE THOMAS

2005- ARPANA PATEL

2006-CHETAN ANAND

2006-ROHIT BHAKAR

2008-ANUP SRIDHAR

2009-SAINA NEHWAL

2011-JWALA GUTTA
2012-ASHWANI PONNAPPA
2012-PARUPALLI KASHYAP
2013-P.V.SINDHU
2014-V.DIJU
2015-SRIKANTH KIDAMBI

DRONACHARYAN AWARD WINNERS

2000-S.M. ARIF
2009-PULELA GOPICHAND
2017-G.S.S.V.PRASAD

RAJEEV GANDHI KHEL RATNA AWARD WINNERS

2000-01 PULELE GOPICHAND
2010 SAINA NEHWAL
2016 P.B.SINDHU

Organization

Governing bodies

The Badminton World Federation (BWF) is the internationally recognized governing body of the sport responsible for conduction of tournaments and approaching fair play. Five regional confederations are associated with the BWF:

Competitions

The BWF organizes several international competitions, including the Thomas Cup, the premier men's international team event first held in 1948–1949.

The Uber Cup, the women's equivalent first held in 1956–1957.

The competitions now take place once every two years.

The Sudirman Cup, a gender-mixed international team event held once every two years, began in 1989.

Badminton was a demonstration event at the 1972 and 1988 Summer Olympics.

It became an official Summer Olympic sport at the Barcelona Olympics in 1992 .

In the BWF World Championships, first held in 1977.

currently only the highest ranked 64 players in the world, and a maximum of four from each country can participate in any category.

At the start of 2007, the BWF introduced a new tournament structure for the highest level tournaments aside from those in level one: the BWF SuperSeries.

बैडमिंटन

बैडमिंटन एक रैकेट का खेल है, जिसमें नेट से शटलकॉक मारने के लिए रैकेट का इस्तेमाल किया जाता है। हालाँकि इसे बड़ी टीमों के साथ खेला जा सकता है, लेकिन खेल के सबसे आम रूप "एकल" (प्रति पक्ष एक खिलाड़ी) और "युगल" (प्रति पक्ष दो खिलाड़ी के साथ) हैं।

इंग्लैंड, स्कॉटलैंड, वेल्स, कनाडा, डेनमार्क, फ्रांस, आयरलैंड, नीदरलैंड और न्यूजीलैंड 1934 में अंतर्राष्ट्रीय बैडमिंटन महासंघ के संस्थापक सदस्य थे, जिसे अब बैडमिंटन विश्व महासंघ के रूप में जाना जाता है। 1936 में भारत एक सहयोगी के रूप में शामिल हुआ। BWF अब अंतरराष्ट्रीय बैडमिंटन को संचालित करता है। हालांकि इंग्लैंड में शुरू किया गया, प्रतिस्पर्धी पुरुषों का बैडमिंटन पारंपरिक रूप से डेनमार्क में यूरोप में हावी रहा। दुनिया भर में, एशियाई राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में प्रभावी हो गए हैं। चीन, डेनमार्क, इंडोनेशिया, मलेशिया, भारत, दक्षिण कोरिया, ताइवान (चीनी ताइपे के रूप में) और जापान ऐसे राष्ट्र हैं जिन्होंने पिछले कुछ दशकों में लगातार विश्व स्तर के खिलाड़ियों का उत्पादन किया है, चीन हाल ही में पुरुषों और महिलाओं की प्रतियोगिता में सबसे बड़ी ताकत है। ।

नियम

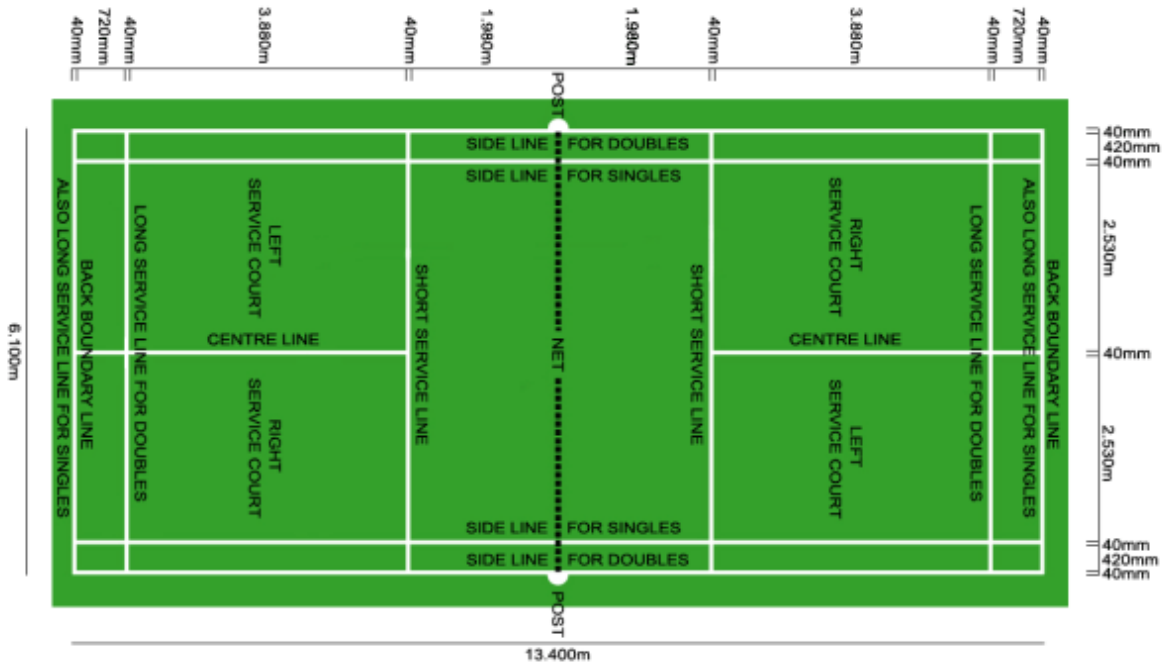
कोर्ट

कोर्ट आयताकार है और एक जाल द्वारा हिस्सों में विभाजित है।

कोर्ट आमतौर पर एकल और युगल दोनों खेल के लिए चिह्नित किए जाते हैं, हालांकि बैडमिंटन नियम एक अदालत को केवल एकल के लिए चिह्नित करने की अनुमति देते हैं।

अदालत की पूरी चौड़ाई 6.1 मीटर (20 फीट) है, और एकल में यह चौड़ाई 5.18 मीटर (17 फीट) तक कम हो जाती है।

कोर्ट की पूरी लंबाई 13.4 मीटर (44 फीट) है।



सेवा अदालतों को केंद्र की चौड़ाई को विभाजित करने वाली एक केंद्र रेखा द्वारा चिह्नित किया जाता है, जो नेट से 1.98 मीटर (6 फीट 6 इंच) की दूरी पर एक छोटी सेवा लाइन और बाहरी ओर और पीछे की सीमाओं से होती है।

। डबल्स में, सर्विस कोर्ट को लंबी सर्विस लाइन द्वारा भी चिह्नित किया जाता है, जो कि बैक बाउंड्री से 0.76 मीटर (2 फीट 6 इंच) है।

जाल किनारों पर 1.55 मीटर (5 फीट 1 इंच) और केंद्र में 1.524 मीटर (5 फीट) ऊंचा है। टी

सर्विस

जब सर्वर कार्य करता है, तो शटलकॉक को विरोधियों की अदालत में शॉर्ट सर्विस लाइन के ऊपर से गुजरना होगा या यह एक गलती के रूप में गिना जाएगा

रैली की शुरुआत में, सर्वर और रिसीवर तिरछे विपरीत सेवा न्यायालयों में खड़े होते हैं। सर्वर शटलकॉक को हिट करता है ताकि यह रिसीवर की सेवा अदालत में उतर जाए।

जब सेवारत पक्ष एक रैली खोता है, तो सर्वर तुरंत अपने प्रतिद्वंद्वी (एस) को पास कर देता है (यह पुरानी प्रणाली से भिन्न होता है जहां कभी-कभी सेवा युगल को "दूसरा सेवा" के रूप में जाना जाता है) के लिए युगल साथी के पास जाता है।

एकल में, सर्वर अपने सही सेवा न्यायालय में खड़ा होता है जब उनका स्कोर समान होता है, और उनके स्कोर के विषम होने पर बाईं सेवा अदालत में।

युगल में, यदि सेवारत पक्ष एक रैली जीतता है, तो वही खिलाड़ी सेवा करना जारी रखता है, लेकिन वह / वह सेवा न्यायालयों में बदलाव करता है ताकि वह हर बार एक अलग प्रतिद्वंद्वी की सेवा करे। यदि प्रतिद्वंद्वी रैली जीतते हैं और उनका नया स्कोर सम है, तो सही सर्विस कोर्ट में खिलाड़ी कार्य करता है; यदि विषम है, तो बाईं सेवा अदालत में खिलाड़ी कार्य करता है। खिलाड़ियों की सेवा अदालत पिछली रैली की शुरुआत में उनके पदों से निर्धारित होती है, न कि इस रैली के अंत में जहां वे खड़े थे।

स्कोरिंग

प्रत्येक खेल 21 अंकों के लिए खेला जाता है, खिलाड़ियों को एक बिंदु स्कोरिंग के साथ जब भी वे एक रैली जीतते हैं चाहे वे सेवा की हो। एक मैच तीन गेम का सबसे अच्छा होता है।

यदि स्कोर 20-सभी तक पहुंच जाता है, तो खेल तब तक जारी रहता है जब तक कि एक पक्ष को दो-अंक की बढ़त हासिल न हो जाए, सिवाय इसके कि जब 29-सभी पर एक टाई हो, जिसमें खेल एक सुनहरा बिंदु तक जाता है। जो भी इस अंक को जीतेगा वह जीत जाएगा।

एक मैच की शुरुआत में, शटलकॉक डाली जाती है और जिस तरफ शटलकॉक इंगित करता है, वह पहले कार्य करता है। वैकल्पिक रूप से, एक सिक्का उछाला जा सकता है, विजेताओं को चुनने के लिए कि क्या पहले सेवा देना या प्राप्त करना है, या पहले कब्जे के लिए अदालत के किस छोर को चुनना है, और उनके विरोधियों ने बचे हुए विकल्प को छोड़ दिया।

बाद के खेलों में, पिछले गेम के विजेता पहले सेवा करते हैं।

मैच तीन में से सर्वश्रेष्ठ हैं: एक खिलाड़ी या जोड़ी को मैच जीतने के लिए दो गेम (21 अंक में से प्रत्येक) जीतने होंगे।

किसी भी युगल खेल की पहली रैली के लिए, सेवारत जोड़ी तय कर सकती है कि कौन सेवा करता है और प्राप्त करने वाला जोड़ा यह तय कर सकता है कि कौन प्राप्त करता है।

दूसरे गेम की शुरुआत में खिलाड़ी परिवर्तन समाप्त होता है; यदि मैच तीसरे गेम तक पहुंचता है, तो वे खेल के प्रारंभ में दोनों को समाप्त कर देते हैं और जब अग्रणी खिलाड़ी या जोड़ी का स्कोर 11 अंक तक पहुंच जाता है।

यदि लेट को बुलाया जाता है, तो रैली को रोक दिया जाता है और स्कोर में कोई बदलाव नहीं किया जाता है . . कुछ अप्रत्याशित गड़बड़ी के कारण हो सकता है जैसे कि कोर्ट पर या छोटे हॉल में शटलकॉक उतरने से शटल ओवरहेड रेल को छू सकती है जो हो सकती है लेट के रूप में वर्गीकृत।

यदि सेवा देने के बाद रिसीवर तैयार नहीं होता है, तो लेट को कॉल किया जाएगा; फिर भी, यदि रिसीवर शटलकॉक को वापस करने का प्रयास करता है, तो रिसीवर को तैयार होने के लिए आंका जाएगा।

रैकेट

बैडमिंटन के रैकेट हल्के होते हैं, जिनमें शीर्ष गुणवत्ता वाले रैकेट का वजन 70 से 95 ग्राम (2.5 और 3.4 औंस) होता है, जिसमें पकड़ या तार शामिल नहीं होते हैं। वे कई अलग-अलग सामग्रियों से बने होते हैं।



रैकेट डिजाइन की एक विस्तृत विविधता है, हालांकि कानून रैकेट के आकार और आकार को सीमित करते हैं।

विभिन्न रैकेट में विभिन्न खिलाड़ियों के लिए अपील करने वाले लक्षण होते हैं।

पारंपरिक अंडाकार सिर का आकार अभी भी उपलब्ध है, लेकिन नए रैकेट में एक आइसोमेट्रिक हेड आकार आम है।

स्ट्रिंग्स

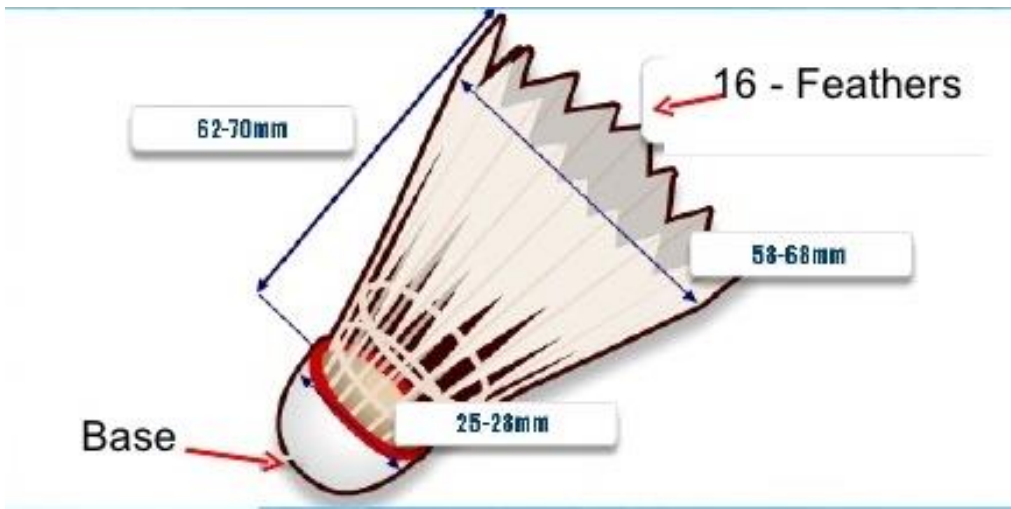
रैकेट के लिए बैडमिंटन स्ट्रिंग्स पतले, उच्च प्रदर्शन वाले स्ट्रिंग्स होते हैं जिनकी मोटाई लगभग 0.62 से 0.73 मिमी तक होती है।

मोटे तार अधिक टिकाऊ होते हैं, लेकिन कई खिलाड़ी पतले तारों की भावना पसंद करते हैं
स्ट्रिंग तनाव आमतौर पर 80 से 160 एन (18 से 36 एलबीएफ) की सीमा में है।
Professionals स्ट्रिंग लगभग 110 और 160 एन (25 और 36 एलबीएफ) के बीच।

शटलकॉक

एक शटलकॉक एक उच्च-खींचें प्रक्षेप्य है, एक खुले शंकाकार आकार के साथ: शंकु 16 अतिव्यापी पंखों से एक गोल कॉर्क बेस में एम्बेडेड होता है।

कॉर्क पतले चमड़े या सिंथेटिक सामग्री के साथ कवर किया गया है।



पंखों वाले शटल आसानी से टूट जाते हैं इसलिए सिंथेटिक शटर का उपयोग अक्सर मनोरंजक खिलाड़ियों द्वारा अपनी लागत को कम करने के लिए किया जाता है।

इन नायलॉन शटल का निर्माण प्राकृतिक कॉर्क या सिंथेटिक फोम बेस और एक प्लास्टिक स्कर्ट के साथ किया जा सकता है।

बैडमिंटन नियम सही गति के लिए शटलकॉक के परीक्षण के लिए भी प्रदान करते हैं:

एक शटलकॉक का परीक्षण करने के लिए, एक पूर्ण अंडरहैंड स्ट्रोक मारा जो कि पीछे की सीमा रेखा पर शटलकॉक के साथ संपर्क बनाता है।

शटलकॉक एक ऊपर के कोण पर और साइड लाइनों के समानांतर एक दिशा में मारा जाएगा। सही गति का शटलकॉक 530 मिमी से कम और अन्य पीछे की सीमा रेखा से 990 मिमी कम नहीं उतरा होगा।

जूते

बैडमिंटन जूते रबर के तलवों या इसी तरह के उच्च-पकड़, गैर-अंकन सामग्री के साथ हल्के होते हैं।

पकड़

प्लेयर विभिन्न प्रकार की ग्रिप सामग्री के बीच चयन कर सकते हैं।

सबसे आम विकल्प पु सिंथेटिक सिंथेटिक या टॉरलिंग ग्रिप्स हैं।

पकड़ पसंद व्यक्तिगत पसंद का मामला है।

पकड़ के दो मुख्य प्रकार हैं: प्रतिस्थापन ग्रिप्स और ओवर ग्रिप्स। रिप्लेसमेंट ग्रिप मोटे होते हैं और अक्सर हैंडल के आकार को बढ़ाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।

ओवरग्रिप्स पतले होते हैं (1 मिमी से कम), और अक्सर अंतिम परत के रूप में उपयोग किया जाता है

स्ट्रोक

बैडमिंटन विभिन्न प्रकार के बुनियादी स्ट्रोक प्रदान करता है, और सभी को प्रभावी ढंग से करने के लिए खिलाड़ियों को उच्च स्तर के कौशल की आवश्यकता होती है। सभी स्ट्रोक फोरहैंड या बैकहैंड खेले जा सकते हैं

स्पिन

बॉल्स को अपने उछाल (उदाहरण के लिए, टेनिस में टॉपस्पिन और बैकस्पिन) या प्रक्षेपवक्र में फेरबदल करने के लिए उकसाया जा सकता है, और खिलाड़ी इस तरह के स्पिन का उत्पादन करने के लिए गेंद को काट सकते हैं (इसे एक गुस्से में रैकेट के साथ सामना कर सकते हैं)।

ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में भारत

वर्ष	घटना	प्लेयर	परिणाम
1996	पुरुषों का एकल	दीपंकर भट्टाचार्य	एकांत दौर
1996	महिला एकल	P.V.V. लक्ष्मी	एकांत दौर
2000	पुरुषों का एकल	पुलेला गोपीचंद	तीसरा दौर
2000	महिला एकल	अपर्णा पोपट	पहला दौर
2004	पुरुषों का एकल	निखिल कानेटकर	16 का दौर
2004	पुरुषों का एकल	अभिनव श्याम गुप्ता	३२ का दौर
2004	महिला एकल	अपर्णा पोपट	16 का दौर
2008	पुरुषों का एकल	अनूप श्रीधर	दूसरा दौर
2008	महिला एकल	साइना नेहवाल	क्वार्टर फाइनल
2012	पुरुषों का एकल	परुपल्ली कश्यप	क्वार्टर फाइनल
2012	महिला एकल	साइना नेहवाल	दूसरा

2012	महिला युगल	ज्वाला गुट्टा / अश्विनी पोनप्पा	सामूहिक मंच
2012	मिश्रित युगल	वलियावेट्टिल दीजू / ज्वाला गुट्टा	सामूहिक मंच
2016	पुरुषों का एकल	श्रीकांत किदांबी	क्वार्टर फाइनल
2016	महिला एकल	पी। वी। सिंधु	तीसरा
2016	महिला एकल	साइना नेहवाल	सामूहिक मंच
2016	पुरुष युगल	मनु अत्री / बी सुमीत रेड्डी	सामूहिक मंच
2016	महिला युगल	ज्वाला गुट्टा / अश्विनी पोनप्पा	सामूहिक मंच

अवार्ड विनर्स

अर्जुन अवार्ड

1969-दीपू घोष

1970-दमयंती

1971-शोभा यात्रा

1972-पादक पादुकोण

1974-रोमेन घोष

1975-देवेन्द्र आहुजा

1977-78- कुमारी कनवाल ठाकुर सिंह

1980-81-श्री सैयद मोदी

1982-श्री पार्थो गांगुली

1991-श्री राजीव बग्गा

1996-श्री संदीप सिंह धिल्लोन

1997-श्री गोपी चंद्रा

2000- श्री जॉर्ज थॉमस

2005- अर्पणा पैटेल

2006-चेतन कांड

2006-रोहित भाकर

2008-एएनयूपी श्रीधर

2009-साइना नेहवाल

2011-जुलाहा गुट्टा
2012-अश्वनी पौनपा
2012-परुपल्ली कश्यप
2013-पी.वी.सिंधु
2014-वी.डीजू
2015-श्रीकांत किदम्बी

द्रोणाचार्य अवार्ड विजेता

2000-एस.एम.आरीफ
2009-फुलेला गोपीचंद
2017-जी.एस.एस.वी. प्रसाद

राजीव गाँधी खेल रतन अवार्ड विजेता

2000-01 फुलेला गोपीचंद
2010 सायना नेहवाल
2016 पी.बी.सिंधु

संगठन

शासकीय निकाय

बैडमिंटन वर्ल्ड फेडरेशन (BWF) टूर्नामेंट के संचालन और निष्पक्ष खेल के लिए जिम्मेदार खेल की अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त शासी निकाय है। पांच क्षेत्रीय संघों BWF के साथ जुड़े हुए हैं:

प्रतियोगिताएं

बीडब्ल्यूएफ कई अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करता है, जिसमें थॉमस कप, प्रमुख पुरुष अंतरराष्ट्रीय टीम का आयोजन शामिल है, जो पहली बार 1948-1949 में हुआ था।

उबेर कप, महिलाओं के समकक्ष पहली बार 1956-1957 में आयोजित किया गया था।

प्रतियोगिताएं अब हर दो साल में एक बार होती हैं।

सुदीरमन कप, लिंग-मिश्रित अंतरराष्ट्रीय टीम का आयोजन हर दो साल में एक बार होता है, जो 1989 में शुरू हुआ था।

बैडमिंटन 1972 और 1988 के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में एक प्रदर्शन कार्यक्रम था।

यह 1992 में बार्सिलोना ओलंपिक में एक आधिकारिक ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेल बन गया।

BWF वर्ल्ड चैंपियनशिप में, पहली बार 1977 में आयोजित किया गया था।

, वर्तमान में दुनिया में केवल उच्चतम रैंक वाले 64 खिलाड़ी हैं, और प्रत्येक देश से अधिकतम चार खिलाड़ी किसी भी श्रेणी में भाग ले सकते हैं।

2007 की शुरुआत में, BWF ने एक स्तर पर उन सभी से अलग स्तर के टूर्नामेंटों के लिए एक नया टूर्नामेंट ढांचा पेश किया: BWF सुपर सीरीज़।

KHO-KHO

Kho-Kho ranks as one of the most popular traditional sports in India. The origin of Kho-Kho is difficult to trace, but many historians believe, that it is a modified form of 'Run Chase', which in its simplest form involves chasing and touching a person. History of Kho-Kho in India goes back a long way, as it was first started in the state of Maharashtra. The game has been very popular in the Marathi speaking people. With its origins in Maharashtra, Kho-Kho in ancient times, was played on 'raths' or chariots, and was known as RATHERA.

This game, for many years, was played in an informal ways! In order to make the game very popular, the Deccan Gymkhana club of Poona tried to formalize the game! The first edition of the rules, of Aryapatya Kho-Kho and Hu-Tu-Tu, was published in 1935, by the newly founded Akhil Maharashtra Shareerika Shikshan Mandal. In order to suite the playing condition some amendments have been made.

DEVELOPMENT OF THE GAME KHO -KHO

The current adaptation of the game was actually an adaptation about the time of World War I in 1914.

The Deccan Gymkhana of Pune so named and opened by the great Indian leader Lokmanya Tilak formulated the first ever rule and regulation, that, in a way, symbolized the rules to follow in the future. The initial stage actually marked the restrain of the playground and yet sadly lacked the poles demarking the central line in the field. Instead, two less talented players were posted squatting at the place and chasers to run around them to return to the midfield. It helped to capture the imagination of experts and they did not waste much time to realize that the game demanded high degree of quick reflexes, agile movement, good nerve reflexes and tremendous stamina, that all amount to a supreme athlete.



The year 1919 saw the game of Kho -Kho delimit an elliptical field with 44 yards long midline and 17 yards width of ellipse! The 1923-24 saw the foundation of Inter School Sports Organization and Kho Kho was introduced to promote at the grass roots and consequently popularize the sports. The certainly conveyed the results and the game of Kho Kho mainly owe it to the efforts taken by Deccan

Gymkhana and Hind Vijay Gmykhana. To develop expertise and skill in Kho -Kho the then prevalent games of Langdi and Atya-Patya were the supporting factor. The latter needs special mention which was well-known because

If its scuffle skill of defending.

Akhil Maharashtra Sharirik Shikshan Mandal (Physical Education Institute) was set up in the year 1928 when Dr. Abasahib Natu of Pune, Shri. Mahabal Guruji of Nasik, Shri. Karmarkar Vaidya of Miraj and Dr. Mirajkar of Mumbai spared no efforts to negotiate with Kho-Kho experts and formulated the rules and regulations of the game which differed just a little from the existing rules of the Federation today. Hind Vijay Gymkhana, Baroda and Deccan Gymkhana, Pune had their own codes of rules which were in variance with each other. The experts from around sixty Gymkhanas, in 1933, came together and evolved a joint code of rules under the banner of Akhil Maharashtra Sharirik Shikshan Mandal which was circulated all over and with a few suggestions and alterations. A "new code" was taken on in 1935

Over the years the rules have also undergone a major change. The initial system in 1914 offered 10 points for every opponent getting out and each innings lasted for nine months. It was made to 5 points in 1919 and match lasted for eight minutes. In case the entire team scored out before time, then the chasers were allotted a bonus of 5 points for every spare minute left not played. Further changes took place with the shape of the playing ground as it became rectangular from elliptical. The distance between two poles shortened to 27 yards and the free zone beyond each pole a rectangle 27 yards x 5 yards also known as 'D' zone. The free zone had no barriers for the chaser who could move to any direction irrespective of

Change of direction

It was in the year 1957 the “ All India Kho Kho Federation “ was formed. The first All India Kho-Kho Championships were arranged at Vijay Wada in 1959 - 60 under Kho-Kho Federation of India where only 5 teams have participated and this tournament was conducted for men only.

In the year 1963 – 64 for the first time award was introduced for the men and women for the outstanding performance at national level. The name of the award was “Ekalaya” and “Jhansi Lakshmi Bai Award” it was given at Indore. First award was given to Viswanath Mayekar of Maharashtra for men and Usha Ananth Raman of Mysore for women.

In the year 1970 – 71 the first Junior Championship was conducted at Hyderabad in which Maharashtra were the winner and Karnataka were the runner.

In 1974 – 75 first Junior girls championship was conducted along with the boys at Indore. In this nationals Janaki award was instituted and it was given to Savitha of Maharashtra. In 1977 South Zone Committee was formed and in the same year First South Zone Tournament was conducted at the Chitradwiga, Karanataka. In the year of 1980 the First Junior South Zone Championship and National Championship for Sub Junior boys and girls was conducted.

In the year 1982, the game was included as part of Indian Olympic Association and few years

later in 1989 saw the game as a 'demonstration' in 'Asian Games' Festival. Some new reforms in the game have taken place that has been incorporated by the Asian Federation. The poles have been put a little close distance at 23.50 meters and the play ground also increased in the width of 16 meters. The duration of the innings will last to nine minutes. The year 1998 saw the first ever International Championship organized in the Indian city of Kolkata. Sponsors, who come from different fields, have also been associated with the game, and Bank of Maharashtra has developed their first ever team of Professional players when others like Indian Railways are about to follow the suit.

- Total area requirement 30m x 19m (inclusive of lobby from all sides measuring 1.5m wide.)
- Playing Area 27m x 16m inclusive of 1.5m x 16m of free zone behind both poles
- Pole Distance 24m Central lane joining two poles measuring 24m length x 30cm width
- Cross lanes 8 nos. intersecting the central lane. Each lane measuring 16m x 35m
- Pole Size - Height (above ground level - 120cm to 125cm, Diameter 9-10cm.)
- The game comprises two teams with 12 players each (as per the rules of the Asian Kho-Kho Federation 15 players each) in the team while only 9 players actually playing.
- The match comprises 4 turns consisting of two defence and two chase turns.
- Every turn is of 9 minutes duration.
- Every put- out defender brings one point to the chasing team.
- The high scoring team is declared as the winner.
- The game consists of numerous defence as well as chasing skills
- Defence: Single chain, double chain, ring game, dodging and faking
- Chasing: running dives, pole dives, deceiving (judgment) Kho on the pole, delayed Kho, moving into cross lanes, etc.
- Ground

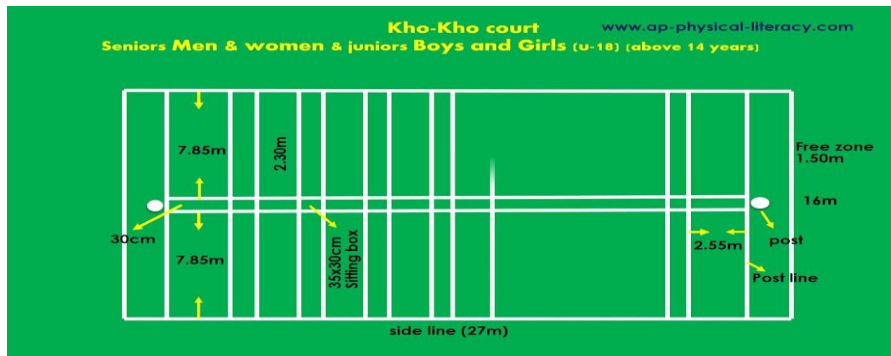
Kho- Kho ground is rectangular in shape and to be made either in outdoor or indoor. In outdoor, it should be made on a levelled clay surface and in indoor, it should be made on a wooden surface/synthetic surface/synthetic mat as prescribed.

Field

The playing area of KHO- KHO formed by the meeting of End Lines and Slide Lines at A, B, C, & D is known as FIELD.

The measurement of FIELD for

- A. MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS - 27*16 Meters.
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS - 23*14 Meters.



Court

The area between the Post Lines formed by points E, F, G & H is known as COURT.

End Line

The lines AB and CD running parallel to each other and equal to the width of the KHO- KHO Field are known as END LINES.

The measurement of END LINE for

- A. MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS - 16 Meters.
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS - 14 Meters.

Side Line

The lines AD and BC running parallel to each other and equal to the length of KHO -KHO Field are known as SIDE LINES.

The measurement of SIDE LINE for

- A. MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS - 27 Meters.
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS - 23 Meters.

Post

The strong wooden or fiber post (as rigid as wooden of fibre post), smooth all over & 120 to 125 cm. above and perpendicular to the Ground, fixed firmly in the Free Zone to tangent (right angle) to the Post Lines at M & N is known as POST. The points M and N shall coincide with centre of the Posts and shall be at a distance exactly half the width of the KHO -KHO Court & touching the Post Line. Their diameter shall be uniform throughout and shall measure between 9-10 cms. The Post shall not be tapered. Top of the Post shall be free from any sharp edges. The Post shall be painted by any colour (preferably white colour).

Central Lane

CENTRAL LANE is a rectangle in between two Posts measuring 30 cm. width and length equivalent to the length of the Court, which divides the Court in to two equal halves.

The length of the CENTRAL LANE for

- A. MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS - 24 Meters.
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS - 20 Meters.

Cross Lane

Each of the rectangles, measuring 35 cm. in width for MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS and 30 cm. for SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS and equivalent to the width of the Court intersects the Central Lane at right angle is known as a CROSS LANE.

Chaser Block

The area of 35 cm. X 30 cm. for MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS and 30 cm. X 30 cm. for SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS formed by intersection of Central Lane and Cross Lane is known as CHASER BLOCK.

The distance between two adjacent CHASER BLOCK for

- A. MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS - 230 cm.
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS - 190 cm.

The distance between Post Line and First Cross Lane for

- A. MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS - 2.55 Meters.
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS - 2.15 Meters.

Line Of The Post

The lines which are at right angle to the Central Lane and run parallel to the Cross Lane at tangent (right angles) to the Posts are known as LINE OF THE POSTS or the POST LINES (EF & GH).

Free Zone

The portion of the Field from End Line to Post Line on either end of the Court is known as FREE ZONE.

The dimensions of the FREE ZONE for

- A. MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS - 1.5 M. * 16 M.
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS - 1.5 M. * 14 M.

Lobby

The area surrounding the Field with a measure of 1.5 meters in width is known as LOBBY.

Width Of The Lines

Width of each line should not less than 2 cm. and not more than 4 cm. including all the measurements.

Entry Zone

The area marked in the Lobby away from the Side Line on both side of the Scorer's table measuring 50 cm. in width and from Post Line to Third Cross Lane in length is known as ENTRY ZONE. It is meant for the Runners to take entry in the Court for their Defence.

The dimensions of the ENTRY ZONE for

- A. MEN/WOMEN & JUNIOR BOYS/GIRLS - 8.20 M. * 0.5 M.
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS - 6.85 M. * 0.5 M.

Chaser

The players of the side who pursue the opponents and occupy the Chaser Block are known as CHASERS.

Attacker

A player who pursues the player/s of the opposite side i.e. Defender/s with a view to tap and touch them is known as ATTACKER.

Runner

The player of the side other than the Chaser are known as RUNNERS.

Defender

The Runner who are inside the Field for his turn of Defence is known as DEFENDER.

Active Defender

One who is actively being chased is known as ACTIVE DEFENDER.

To Give Kho

To give KHO, an Attacker should touch the Chaser by his hand from behind him in between imaginary shoulder line & waist line and then utter the word "KHO" loudly and distinctly. Giving KHO is a process of an Attacker becoming a Chaser and Chaser becoming an Attacker.

Foul

If an Attacker or Chaser violates any Rule is known as FOUL.

To Take A Direction

When an Attacker goes from one Post Line to another Post Line or after getting KHO, if he goes towards a particular Post Line, he is said to have taken a direction.

Shoulder Line

An imaginary line running through the center of the shoulders of an Attacker is known as SHOULDER LINE.

To Recede

When an Attacker while going in a particular direction touches the ground which he had already covered (the ground covered will always refer to area covered by rear foot in opposite direction), he is said to have receded. But, if an Attacker executing Post Dive, the grounded foot of an Attacker if recedes it will not be considered as Foul.

To Leave The Free Zone

When an Attacker loses contact of his feet with the Free Zone and comes in contact with the Court by his feet, he is said to have left the Free Zone. But while attacking towards Side Line, Attacker should maintain/follow the Rules & Regulations of taking direction and receding. However, he may use the Free Zone.

To Reach The Free Zone

When Attacker loses contact of his feet with the Court and comes in contact with the area of the Free Zone by his feet, he is said to have reached the Free Zone.

Out Of Field

If a Defender loses contact of his feet with the Field and goes out, he is said to have gone OUT OF FIELD.

Entry

Runner is said to have entered the Field as soon as he loses the contact with the ground outside the Field with his feet and comes in contact with the ground inside the Field with his feet.

Age Group

Following age group and criteria is fixed for classification of JUNIOR and SUB-JUNIOR category.

- A. JUNIOR BOYS/GIRLS : Age below 18 yrs. as on or before last day of the Tournament. INDEX : 250
- B. SUB-JUNIOR BOYS/GIRLS : Age below 14 yrs. as on or before last day of the Tournament. INDEX : 215
- C. Age Proof : Date of Birth Certificate in original issued by competent Authority/Board Examination Mark Sheet/Admit Card/Certificate shall be produced.

INDEX FORMULA : Height in cm. + Weight in Kg. + Completed Age in Years



DESCRIPTION FOR SIGNS IN KHO KHO

1. STARTING THE TURN
2. CLOSING THE TURN
3. OUT
4. CROSSING THE CENTRE LANE
5. UTTERING KHO BEFORE TOUCHING THE CHASER
6. IMPROPER UTTERING OF KHO
7. KHO OR OTHER SIMILAR WORD UTTERED BY CHASER
8. KHO NOT GIVEN AFTER TOUCHING THE CHASER NEAREST THE POST
9. GETTING UP EARLY
10. INDICATE PROPER DIRECTION
11. SHOULDER LINE FOUL
12. GOING BEYOND CROSS LANE
13. RECEDING
14. CHANGE OF DIRECTION
15. CLOSING THE TURN

Important Kho Kho Tournaments? :

Kho Kho Tournaments as the game itself is very inexpensive. It is one of the favorite game among villagers. Urban students have started to like the game because of its unique style and fun part. To make popular State level governments and national government have started many tournaments. The state level tournaments is between different districts. Indian Government soon realised and taken steps to recognise the game on national level. Central government promoted the game by conducting different types of Kho Kho tournament.

Different Kho Kho Tournaments are :

1. National Kho-Kho Championship.
2. Nehru Gold Cup.

Kho-Kho Awards

Kho-Kho players receive different awards for their dedication towards the game and their outstanding performance throughout their career. some of these awards are as follow:

Janaki award:

kho kho Awards for girl players under age of 18. Janaki award for their outstanding performance in the game.

Veer Abhimanyu award:

Kho Kho boys Players under age of 18 is Veer Abhimanyu award for their extraordinary performance in this traditional game.

Eklavya Award for men:

The government of Karnataka recognised Ekalavya Award for Kho Kho game. The Government of Karnataka awards the medal to the man who performed with enthusiasm and passion. Adarsha C P received Eklavya award for his dedication towards game Kho Kho in the year 2008.

Rani Laxmi Bai award for women:

The award includes prize money of 100,000 for exceptional performance by women in kho kho game.

Rani Lakshmi Bai Award coined after Rani Lakshmi Bai, the Queen of Jhansi who fought bravely against British Raj.

Shiv Chhatrapati Kho Kho Awards:

Shiv Chhatrapati award includes the trophy and 25000 rs cash with a blazer and a citation. The state government of Maharashtra gives this award.

Arjun Award Winners

- 1970-Sudhir Parab
- 1971-Achla Debre

1974-Nilima Sarolkar
1981-82-Sushma Sarolkar
1985-86 Surekha Kulkarani
1998-Shoba Narayana

Dronacharyan Award Winners
2000-Fadeke Gopal Purushottam

खो-खो

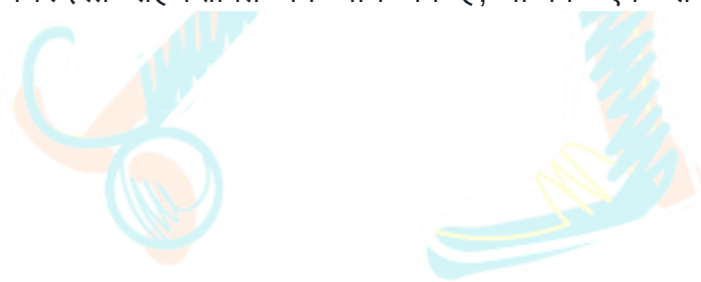
खो-खो भारत में सबसे लोकप्रिय पारंपरिक खेलों में से एक है। खो-खो की उत्पत्ति का पता लगाना मुश्किल है, लेकिन कई इतिहासकारों का मानना है कि यह 'रन चेस' का एक संशोधित रूप है, जिसमें इसके सबसे सरल रूप में एक व्यक्ति का पीछा करना और छूना शामिल है। भारत में खो-खो का इतिहास एक लंबा रास्ता तय करता है, क्योंकि यह पहली बार महाराष्ट्र राज्य में शुरू किया गया था। खेल मराठी भाषी लोगों में बहुत लोकप्रिय रहा है। महाराष्ट्र में इसकी उत्पत्ति के साथ, प्राचीन काल में खो-खो, 'रथ' या रथ पर खेला जाता था, और राठरा के रूप में जाना जाता था।

एक सफल पशु जीवन का एक मुख्य बिंदु "एक्टिव चेस" है जो खो खेल नामक भारतीय खेल का एक मूल सिद्धांत है, जो "गेम ऑफ चेस" वाक्यांश का पर्याय है। यह कहना गलत नहीं होगा कि खो खो प्राचीन काल के प्राचीनतम पौराणिक कथाओं-महाभारत के पहले के समय में भी एक मान्यता प्राप्त खेल था। चेज़ के खेल को तब किवंदती के रूप में भी माना जाता था, क्योंकि यह वाक्यांशविज्ञान में "किसी के सक्रिय पीछा करने के लिए खो का अर्थ प्रभावी ब्लॉक लगाने और प्रगति को रोकना" के रूप में इस्तेमाल किया गया था।

खो-खो खेल का विकास

खेल का वर्तमान अनुकूलन वास्तव में 1914 में प्रथम विश्व युद्ध के समय के बारे में एक अनुकूलन था, लेकिन एक ही समय में सटीक नियमों और विनियमन का अभाव था जो आधुनिक समय में खेल को नियंत्रित करते थे। खेल के मैदान में न तो कोई आयाम था और न ही ध्रुव जो केंद्रीय रेखा का सीमांकन करते थे, और कारक भी गायब था!

पुणे के डेक्कन जिमखाना को महान भारतीय नेता लोकमान्य तिलक द्वारा नामित और खोला गया, जिसने पहले नियम और विनियमन तैयार किया, जो एक तरह से भविष्य में नियमों का पालन करने का प्रतीक था। प्रारंभिक चरण ने वास्तव में खेल के मैदान की संयम को चिह्नित किया और अभी तक दुख की बात है कि मैदान में केंद्रीय रेखा का सीमांकन करने वाले डंडे का अभाव है। इसके बजाय, दो कम प्रतिभावान खिलाड़ियों को मिडफील्ड में लौटने के लिए उनके स्थान पर दौड़ने के लिए जगह-जगह चौका लगाया गया। इसने विशेषज्ञों की कल्पना को पकड़ने में मदद की और उन्होंने ज्यादा समय बर्बाद नहीं किया यह महसूस करने के लिए कि खेल ने उच्च स्तर की त्वरित सजगता, चुस्त आंदोलन, अच्छी तंत्रिका सजगता और जबरदस्त सहनशक्ति की मांग की है, जो कि एक सर्वोच्च एथलीट को मिलती है।





वर्ष 1919 में खो-खो का खेल एक दीर्घवृत्तीय क्षेत्र में देखा गया जिसमें 44 गज लंबी मध्य रेखा और 17 गज चौड़ाई में दीर्घवृत्त था! 1923-24 में इंटर स्कूल स्पोर्ट्स ऑर्गेनाइजेशन की नींव देखी गई और खो खो को घास की जड़ों में बढ़ावा देने के लिए पेश किया गया और इसके परिणामस्वरूप खेल को लोकप्रिय बनाया गया। निश्चित रूप से परिणाम और खो खो के खेल ने मुख्य रूप से डेक्कन जिमखाना और हिंद विजय जिमखाना द्वारा किए गए प्रयासों के लिए इसे स्वीकार किया। खो-खो में विशेषज्ञता और कौशल विकसित करने के लिए लैंगडी और एटा-पेट्या के तत्कालीन प्रचलित खेल सहायक कारक थे। उत्तरार्द्ध को विशेष उल्लेख की आवश्यकता है जो कि प्रसिद्ध था क्योंकि अगर इसका बचाव करने का कौशल।

अखिल महाराष्ट्र शारिक शिक्षा मंडल (शारीरिक शिक्षा संस्थान) की स्थापना वर्ष 1928 में की गई थी जब पुणे के डॉ. अबशाहिब नाटू, श्री। नासिक के महाबल गुरुजी, श्री। मिराज के कर्मकार वैद्य और मुंबई के डॉ. मिराजकर ने खो-खो विशेषज्ञों के साथ बातचीत करने के कोई प्रयास नहीं किए और खेल के नियमों और विनियमों को तैयार किया जो आज फेडरेशन के मौजूदा नियमों से थोड़ा अलग है। हिंद विजय जिमखाना, बड़ौदा और डेक्कन जिमखाना, पुणे के नियमों के अपने कोड थे जो एक दूसरे के साथ भिन्नता में थे। 1933 में, लगभग साठ जिमखाना के विशेषज्ञ, एक साथ आए और अखिल महाराष्ट्र शारिक शिक्षा मंडल के बैनर तले नियमों का एक संयुक्त कोड तैयार किया, जिसे सभी सुझावों और बदलावों के साथ प्रसारित किया गया। 1935 में एक "नया कोड" लिया गया

वर्षों से नियमों में भी एक बड़ा बदलाव आया है। 1914 में प्रारंभिक प्रणाली ने प्रत्येक प्रतिद्वंद्वी को बाहर निकलने के लिए 10 अंक दिए और प्रत्येक पारी नौ महीने तक चली। यह 1919 में 5 अंक के लिए बनाया गया था और मैच आठ मिनट तक चला था। यदि पूरी टीम समय से पहले रन आउट हो जाती है, तो चेज़र को हर उस खाली मिनट के लिए 5 अंक का बोनस आवंटित किया जाता है जिसे नहीं खेला जाता है। आगे के बदलाव खेल मैदान के आकार के साथ हुए अण्डाकार से आयताकार हो गया। दो ध्रुवों के बीच की दूरी 27 गज तक कम हो जाती है और प्रत्येक खंभे से परे मुक्त क्षेत्र 27 गज x 5 गज की दूरी पर 'डी' जोन के रूप में भी जाना जाता है। मुक्त क्षेत्र में चेज़र के लिए कोई बाधा नहीं थी जो किसी भी दिशा में आगे बढ़ सकता था

दिशा का परिवर्तन

यह वर्ष 1957 में "ऑल इंडिया खो खो फेडरेशन" का गठन किया गया था। पहली अखिल भारतीय खो-खो चैंपियनशिप को विजय वाडा में 1959 में आयोजित किया गया था - खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया के तहत 60 जहां केवल 5 टीमों ने भाग लिया था और यह टूर्नामेंट केवल पुरुषों के लिए आयोजित किया गया था। चैंपियनशिप को तत्कालीन मुंबई प्रांत ने राजाभाऊ जेस्ट के नेतृत्व में जीता था

जो एक चैंपियन खिलाड़ी, विशेषज्ञ कमेंटेटर और एक में बनाए गए रिडायबेट कोच थे। 1960-61 में पहली बार महिला चैंपियनशिप का आयोजन किया गया।

राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए पुरुषों और महिलाओं के लिए वर्ष 1963 - 64 में पहली बार पुरस्कार प्रदान किया गया था। पुरस्कार का नाम "एकलव्य" और "झाँसी लक्ष्मी बाई पुरस्कार" था जिसे इंदौर में दिया गया था। प्रथम पुरस्कार पुरुषों के लिए महाराष्ट्र के विश्वनाथ मयेकर को और महिलाओं के लिए मैसूर की उषा अनंत रमन को दिया गया।

वर्ष 1970 - 71 में हैदराबाद में पहली जूनियर चैंपियनशिप आयोजित की गई थी जिसमें महाराष्ट्र विजेता था और कर्नाटक उप विजेता था।

1974 में - इंदौर में लड़कों के साथ 75 पहली जूनियर लड़कियों की चैंपियनशिप आयोजित की गई। इस देश में जानकी पुरस्कार की स्थापना की गई थी और इसे महाराष्ट्र के सविता को दिया गया था। 1977 में साउथ जोन कमेटी का गठन किया गया और उसी वर्ष फर्स्ट साउथ जोन टूर्नामेंट का आयोजन चित्रदुविगा, कारनाटक में किया गया था। 1980 में फर्स्ट जूनियर साउथ जोन चैंपियनशिप और सब जूनियर लड़कों और लड़कियों के लिए नेशनल चैंपियनशिप आयोजित की गई थी।

वर्ष 1982 में, खेल को भारतीय ओलंपिक संघ के हिस्से के रूप में शामिल किया गया था और कुछ वर्षों बाद 1989 में खेल को 'एशियाई खेलों' महोत्सव में 'प्रदर्शन' के रूप में देखा गया। खेल में कुछ नए सुधार हुए हैं जो एशियाई महासंघ द्वारा शामिल किए गए हैं। ध्रुवों को 23.50 मीटर की दूरी पर थोड़ी दूर रखा गया है और प्ले ग्राउंड भी 16 मीटर की चौड़ाई में बढ़ गया है। पारी की अवधि नौ मिनट तक रहेगी। वर्ष 1998 में भारतीय शहर कोलकाता में पहली बार अंतर्राष्ट्रीय चैंपियनशिप का आयोजन हुआ। प्रायोजक, जो विभिन्न क्षेत्रों से आते हैं, खेल के साथ भी जुड़े रहे हैं, और बैंक ऑफ महाराष्ट्र ने अपने पेशेवर खिलाड़ियों की पहली टीम विकसित की है, जब अन्य भारतीय रेलवे जैसे सूट का पालन करने वाले हैं।

- कुल क्षेत्र की आवश्यकता 30 मीटर x 19 मीटर (सभी तरफ से लॉबी को मिलाकर 1.5 मीटर चौड़ा मापने की आवश्यकता है।)
- दोनों ध्रुवों के पीछे मुक्त क्षेत्र के 1.5 मीटर x 16 मी के समावेश वाले क्षेत्र 27 मीटर x 16 मीटर
- पोल की दूरी 24 मीटर केंद्रीय लेन 24 मीटर लंबाई x 30 सेमी चौड़ाई को मापने वाले दो ध्रुवों से जुड़ती है
- क्रॉस लेन 8 नग। केंद्रीय लेन को पार करना। प्रत्येक लेन की माप 16 मीटर x 35 मी
- ध्रुव का आकार - ऊंचाई (जमीन के स्तर से ऊपर - 120 सेमी से 125 सेमी, व्यास 9-10 सेमी।)
- खेल में टीम में 12 खिलाड़ियों के साथ दो टीमों शामिल हैं (एशियाई खो-खो फेडरेशन 15 खिलाड़ियों में से प्रत्येक के नियमों के अनुसार), जबकि वास्तव में केवल 9 खिलाड़ी खेल रहे हैं।
- मैच में दो रक्षा और दो चेस मोड़ से मिलकर 4 मोड़ शामिल हैं।
- हर मोड़ 9 मिनट की अवधि का होता है।
- हर पुट डिफेंडर पीछा करने वाली टीम के लिए एक बिंदु लाता है।
- उच्च स्कोरिंग टीम को विजेता घोषित किया जाता है।
- खेल में कई रक्षा के साथ-साथ कौशल का पीछा करना शामिल है

• रक्षा: सिंगल चेन, डबल चेन, रिंग गेम, चकमा देना और फेकिंग

• पीछा करना: डाइव्स चलाना, पोल डाइव करना, पोल पर धोखा (निर्णय) खो देना, खो में देरी करना, क्रॉस लेन में जाना आदि।

• ग्राउंड

खो- खो जमीन आकार में आयताकार है और इसे बाहरी या इनडोर में बनाया जा सकता है। आउटडोर में, यह एक समतल मिट्टी की सतह पर और इनडोर में बनाया जाना चाहिए, इसे लकड़ी की सतह / सिंथेटिक सतह / सिंथेटिक चटाई पर बनाया जाना चाहिए।

मैदान

ए, बी, सी, और डी में एंड लाइंस और स्लाइड लाइन्स की बैठक द्वारा गठित खो-खो के खेल क्षेत्र को मैदान के रूप में जाना जाता है।

मैदान का माप

ए। में / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों - 27 * 16 मीटर।

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक - 23 * 14 मीटर।



कोर्ट

बिंदु E, F, G & H द्वारा गठित पोस्ट लाइन्स के बीच के क्षेत्र को COURT के रूप में जाना जाता है।

अंतिम रेखा

AB और CD एक दूसरे के समानांतर चल रहे हैं और खो-खो फील्ड की चौड़ाई के बराबर हैं जिन्हें अंतिम रेखा के रूप में जाना जाता है।

अंतिम रेखा का माप

ए। मीन / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों - 16 मीटर।

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक - 14 मीटर।

साइड लाइन

AD और BC एक दूसरे के समानांतर और खो-खो फील्ड की लंबाई के बराबर चलने वाली रेखाओं को साइड लाइन के नाम से जाना जाता है।

साइड लाइन के लिए माप

ए। मीन / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों - 27 मीटर।

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक - 23 मीटर।

पोल

मजबूत लकड़ी या फाइबर पोस्ट (फाइबर पोस्ट की लकड़ी के रूप में कठोर), सभी तरफ चिकनी और 120 से 125 सेमी। ग्राउंड के ऊपर और लंबवत, एम एंड एन में पोस्ट लाइन्स के लिए स्पर्श क्षेत्र (समकोण) को निःशुल्क क्षेत्र में मजबूती से तय किया गया है, जिसे पोस्ट के रूप में जाना जाता है। M और N, पोस्ट के केंद्र के साथ मेल खाएंगे और खो-खो कोर्ट और पोस्ट लाइन को

छूते हुए लगभग आधी दूरी पर होंगे। उनका व्यास पूरे वर्दी में होगा और 9-10 सेंटीमीटर के बीच मापना होगा। पोस्ट को टैप नहीं किया जाएगा। पोस्ट के शीर्ष किसी भी तेज किनारों से मुक्त होंगे। पोस्ट को किसी भी रंग (अधिमानतः सफेद रंग) द्वारा चित्रित किया जाएगा।

सेंट्रल लेन

सेंट्रल लेन 30 सेमी मापने वाले दो पदों के बीच एक आयत है। कोर्ट की लंबाई के बराबर चौड़ाई और लंबाई, जो कोर्ट को दो बराबर हिस्सों में विभाजित करती है।

के लिए केन्द्रीय लेन की लंबाई

ए। मीन / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों - 24 मीटर।

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक - 20 मीटर।

क्रॉस लेन

आयतों में से प्रत्येक, 35 सेमी को मापने। पुरुष / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों और 30 सेमी के लिए चौड़ाई में। SUB-JUNIOR BOYS / GIRLS के लिए और कोर्ट की चौड़ाई के समतुल्य मध्य लेन को समकोण पर स्थित है, जिसे क्रॉस लेन के रूप में जाना जाता है।

चेज़र ब्लॉक

35 सेमी का क्षेत्र। X 30 से.मी. में / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों और 30 सेमी के लिए। X 30 से.मी. SUB-JUNIOR BOYS / GIRLS का गठन सेंट्रल लेन और क्रॉस लेन के चौराहे से होता है जिसे चेज़र ब्लॉक के नाम से जाना जाता है।

दो आसन्न चेज़र ब्लॉक के बीच की दूरी

ए। में / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों - 230 सेमी।

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक - 190 सेमी।

के लिए पोस्ट लाइन और पहली क्रॉस लेन के बीच की दूरी

ए। में / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों - 2.55 मीटर।

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक - 2.15 मीटर।

पोस्ट की लाइन

जो लाइनें सेंट्रल लेन पर समकोण पर हैं और डाक के लिए स्पशरिखा (समकोण) पर क्रॉस लेन के समानांतर चलती हैं उन्हें पोस्ट ऑफ़ लाइन या पोस्ट लाइन (EF & GH) के रूप में जाना जाता है।

निशुल्क क्षेत्र

कोर्ट के दोनों छोर पर फील्ड का हिस्सा एंड लाइन से पोस्ट लाइन तक के हिस्से को फ्री जोन के रूप में जाना जाता है।

निशुल्क क्षेत्र के लिए मुफ़्त क्षेत्र का आयाम

ए। में / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों - 1.5 एम। * 16 एम।

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक - 1.5 एम। * 14 एम।

लॉबी

1.5 मीटर चौड़ाई वाले क्षेत्र के आसपास के क्षेत्र को LOBBY के रूप में जाना जाता है।

लाइनों की चौड़ाई

प्रत्येक पंक्ति की चौड़ाई 2 सेमी से कम नहीं होनी चाहिए। और 4 सेमी से अधिक नहीं। सभी मापों सहित।

प्रवेश क्षेत्र

स्कोरर की तालिका के दोनों ओर साइड लाइन से दूर लॉबी में चिह्नित क्षेत्र 50 सेमी मापता है। चौड़ाई में और पोस्ट लाइन से लेकर थर्ड क्रॉस लेन तक लंबाई में ENTRY ZONE के रूप में जाना जाता है। यह धावकों के लिए न्यायालय में उनकी रक्षा के लिए प्रवेश लेने के लिए है। प्रवेश क्षेत्र के आयाम

ए। में / महिला और जूनियर लड़कों / लड़कियों - 8.20 एम। * 0.5 एम।

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक - 6.85 एम। * 0.5 एम।

खदेरनेवाला

पक्ष के खिलाड़ी जो विरोधियों का पीछा करते हैं और चेज़र ब्लॉक पर कब्जा करते हैं उन्हें CHASERS के रूप में जाना जाता है।

हमलावर

एक खिलाड़ी जो विपरीत पक्ष के खिलाड़ी/ एस का पीछा करता है यानी डिफेंडर / एस को टैप करने और उन्हें छूने के दृष्टिकोण के साथ हमलावर के रूप में जाना जाता है।

हरकारा

चेज़र के अलावा अन्य पक्ष के खिलाड़ी को रनर के रूप में जाना जाता है।

रक्षक

वह धावक जो अपनी रक्षा के लिए मैदान के अंदर है, डिफेंडर के रूप में जाना जाता है।

सक्रिय डिफेंडर

जो सक्रिय रूप से पीछा किया जा रहा है उसे सक्रिय डिफेंडर के रूप में जाना जाता है।

खो देने के लिए

खो देने के लिए, एक हमलावर को काल्पनिक कंधे लाइन और कमर लाइन के बीच में उसके पीछे से उसके हाथ से चेज़र को छूना चाहिए और फिर जोर से और स्पष्ट रूप से "केएचओ" शब्द का उच्चारण करना चाहिए। KHO देना एक हमलावर की चेज़र बनने की प्रक्रिया है और चेज़र का हमलावर बनना।

फ़ाउल

यदि कोई हमलावर या चेज़र किसी नियम को विफल करता है, तो उसे फ़ाउल के रूप में जाना जाता है।

एक दिशा लेने के लिए

जब एक हमलावर एक पोस्ट लाइन से दूसरी पोस्ट लाइन पर जाता है या प्राप्त करने के बाद, यदि वह किसी विशेष पोस्ट लाइन की ओर जाता है, तो उसे कहा जाता है कि उसने एक दिशा ले ली है।

कंधे की रेखा

एक हमलावर के कंधों के केंद्र से होकर गुजरने वाली एक काल्पनिक रेखा को कंधे की रेखा के नाम से जाना जाता है।

पुनः प्राप्त करने के लिए

जब कोई हमलावर किसी विशेष दिशा में जाता है, तो वह उस जमीन को छूता है जिसे उसने पहले से ही कवर किया था (जमीन को कवर हमेशा विपरीत दिशा में पीछे के पैर से ढके हुए क्षेत्र को संदर्भित करेगा), उसे कहा जाता है। लेकिन, यदि कोई हमलावर पोस्ट डाइव को अंजाम दे रहा है, तो एक हमलावर के पैर का तलवा अगर फिर से गिरेगा तो उसे फ़ाउल नहीं माना जाएगा।

मुक्त क्षेत्र छोड़ने के लिए

जब कोई हमलावर फ्री जोन के साथ अपने पैरों का संपर्क खो देता है और अपने पैरों से कोर्ट के संपर्क में आता है, तो उसे फ्री जोन छोड़ दिया जाता है। लेकिन साइड लाइन की ओर हमला करते समय, हमलावर को दिशा और पुनरावृत्ति लेने के नियमों और विनियमों को बनाए रखना चाहिए। हालाँकि, वह फ्री जोन का उपयोग कर सकता है।

फ्री जोन तक पहुँचने के लिए

जब हमलावर कोर्ट के साथ अपने पैरों का संपर्क खो देता है और अपने पैरों से फ्री जोन के क्षेत्र के संपर्क में आता है, तो उसे फ्री जोन में पहुँचने के लिए कहा जाता है।

मैदान से बाहर

यदि कोई डिफेंडर अपने पैरों का संपर्क फ्रील्ड से खो देता है और बाहर निकल जाता है, तो उसे कहा जाता है कि वह बाहर चला गया है।

प्रवेश

रनर के बारे में कहा जाता है कि जैसे ही वह मैदान के बाहर मैदान से संपर्क खोता है वह अपने पैरों के साथ मैदान के बाहर आ जाता है और अपने पैरों के साथ मैदान के अंदर जमीन के संपर्क में आ जाता है।

आयु वर्ग

जूनियर और सब जूनियर वर्ग के वर्गीकरण के लिए निम्न आयु वर्ग और मानदंड तय किए गए हैं।
क। जूनियर लड़के / सैनिक: आयु 18 वर्ष से कम। टूर्नामेंट के अंतिम दिन या उससे पहले।
INDEX: 250

बी। सब जूनियर जूनियर / सैनिक: आयु 14 वर्ष से कम। टूर्नामेंट के अंतिम दिन या उससे पहले।
INDEX: 215

स. आयु प्रमाण: सक्षम प्राधिकारी / बोर्ड परीक्षा मार्क शीट / एडमिट कार्ड / प्रमाण पत्र द्वारा जारी मूल में जन्मतिथि प्रमाण पत्र का उत्पादन किया जाएगा।

INDEX FORMULA: सेमी में ऊँचाई। किलोग्राम में वजन। + सालों में पूरी हुई उम्र

विभिन्न खो खो टूर्नामेंट हैं:

1. राष्ट्रीय खो-खो चैम्पियनशिप।
2. नेहरू गोल्ड कप।
3. फेडरेशन कप।

घरेलू सीजन और टूर्नामेंट हैं:

1. राष्ट्रीय चैम्पियनशिप।
2. जूनियर नेशनल।
3. सब जूनियर नेशनल चैम्पियनशिप।
4. स्कूल चैम्पियनशिप।
5. मिनी स्कूल चैम्पियनशिप।
6. प्राथमिक मिनी स्कूल चैम्पियनशिप।
7. राष्ट्रीय महिला चैम्पियनशिप।
8. ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी चैम्पियनशिप और फेडरेशन कप।

खो-खो पुरस्कार

खो-खो खिलाड़ियों को खेल के प्रति समर्पण और अपने पूरे करियर में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए विभिन्न पुरस्कार प्राप्त होते हैं। इनमें से कुछ पुरस्कार इस प्रकार हैं:

जानकी पुरस्कार:

18 वर्ष से कम आयु की लड़की खिलाड़ियों के लिए खो-खो अवार्ड्स। खेल में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए जानकी पुरस्कार।

वीर अभिमन्यु पुरस्कार:

18 वर्ष से कम आयु के खो खो लड़के खिलाड़ी इस पारंपरिक खेल में अपने असाधारण प्रदर्शन के लिए वीर अभिमन्यु पुरस्कार हैं।

पुरुषों के लिए एकलव्य पुरस्कार:

कर्नाटक सरकार ने खो खो खेल के लिए एकलव्य पुरस्कार को मान्यता दी। कर्नाटक सरकार उस व्यक्ति को पदक प्रदान करती है जिसने उत्साह और जुनून के साथ प्रदर्शन किया। वर्ष 2008 में खेल खो के प्रति समर्पण के लिए आदर्श सी पी को एकलव्य पुरस्कार मिला।

महिलाओं के लिए रानी लक्ष्मी बाई पुरस्कार:

इस पुरस्कार में खो खो खेल में महिलाओं द्वारा असाधारण प्रदर्शन के लिए 100,000 की पुरस्कार राशि शामिल है।

झांसी की रानी, रानी लक्ष्मी बाई के बाद रानी लक्ष्मी बाई पुरस्कार मिला, जिसने ब्रिटिश राज के खिलाफ बहादुरी से लड़ाई लड़ी।

शिव छत्रपति खो खो पुरस्कार:

शिव छत्रपति पुरस्कार में ट्रॉफी और ब्लेज़र और प्रशस्ति पत्र के साथ 25000 रुपये नकद शामिल हैं। महाराष्ट्र की राज्य सरकार यह पुरस्कार देती है।

अर्जुन पुरस्कार विजेता

1970- सुधीर परब

1971- अचला डेब्रे

1974-नीलिमा सरोलकर

1981-82-सुषमा सरोलकर

1985-86 सुरेखा कुलकर्णी

1998-शोभा नारायण

द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेता

2000-फदके गोपाल पुरुषोत्तम

Game of Chess

Chess is a two-player strategy board game played on a checkered board with 64 squares arranged in an 8×8 square grid. Played by millions of people worldwide, chess is believed to be derived from the Indian game *chaturanga* sometime before the 7th century. Chaturanga is also the likely ancestor of the East Asian strategy games *xiangqi* (Chinese chess), *janggi* (Korean chess), and shogi (Japanese chess). Chess reached Europe via Persia and Arabia by the 9th century, due to the Umayyad conquest of Hispania. The pieces assumed their current properties in Spain in the late 15th century, and the modern rules were standardized in the 19th century.

Play involves no hidden information. Each player begins with 16 pieces: one king, one queen, two rooks, two knights, two bishops, and eight pawns. Each piece type moves differently, with the most powerful being the queen and the least powerful the pawn. The objective is to checkmate the opponent's king by placing it under an inescapable threat of capture. To this end, a player's pieces are used to attack and capture the opponent's pieces, while supporting one another. During the game, play typically involves *exchanging* pieces for the opponent's similar pieces, and finding and engineering opportunities to trade advantageously or to get a better position. In addition to checkmate, a player wins the game if the opponent resigns, or, in a timed game, runs out of time. There are also several ways that a game can end in a draw.

The first generally recognized World Chess Champion, Wilhelm Steinitz, claimed his title in 1886. Since 1948, the World Championship has been regulated by the Fédération Internationale des Échecs (FIDE), the game's international governing body. FIDE also awards life-time master titles to skilled players, the highest of which is Grandmaster (GM). Many national chess organizations have a title system of their own. FIDE also organizes the Women's World Championship, the World Junior Championship, the World Senior Championship, the Blitz and Rapid World Championships, the Chess World Cup, and the Chess Olympiad, a popular competition among international teams. FIDE is a member of the International Olympic Committee, which can be considered recognition of chess as a sport.^[1] Several national sporting bodies (e.g. the Spanish *Consejo Superior de Deportes*^[2]) also recognize chess as a sport. Chess was included in the 2006 and 2010 Asian Games. There is also a Correspondence Chess World Championship and a World Computer Chess Championship. Online chess has opened amateur and professional competition to a wide and varied group of players.

Since the second half of the 20th century, chess engines have been programmed to play with increasing success, to the point that many programs play at a higher level than the best human players. Since the 1990s, computer analysis has contributed significantly to chess theory, particularly in the endgame. The IBM computer Deep Blue was the first machine to overcome a reigning World Chess Champion in a match when it defeated Garry Kasparov in 1997. The rise of strong chess engines runnable on hand-held devices has led to increasing concern about cheating during tournaments.

There are many variants of chess that utilize different rules, pieces, or boards. One of these, Fischer Random Chess, has gained widespread popularity and official FIDE recognition.

By convention, chess game pieces are divided into white and black sets. Each set consists of 16 pieces: one king, one queen, two rooks, two bishops, two knights, and eight pawns. The pieces are set out as shown in the diagram and photo. The players of the sets are referred to as *White* and *Black*, respectively.

The game is played on a square board of eight rows (called *ranks*, denoted *1* to *8* from bottom to top according to White's perspective) and eight columns (called *files*, denoted *a* to *h* from left to right according to White's perspective). The 64 squares alternate in color and are referred to as *light* and *dark* squares. The chessboard is placed with a light square at the right-hand corner nearest to each player. Thus, each queen starts on a square of its own color (the white queen on a light square; the black queen on a dark square). Organization of competitions

Contemporary chess is an organized sport with structured international and national leagues, tournaments, and congresses. Chess's international governing body is FIDE (Fédération Internationale des Échecs). Most countries have a national chess organization as well (such as the US Chess Federation and English Chess Federation) which in turn is a member of FIDE. FIDE is a member of the International Olympic Committee,[89] but the game of chess has never been part of the Olympic Games; chess has its own Olympiad, held every two years as a team event.

Regular team chess events include the Chess Olympiad and the European Team Chess Championship. The World Chess Solving Championship and World Correspondence Chess Championships include both team and individual events.

Titles and Rankings

GM Garry Kasparov, former World Chess Champion, is considered by many to be one of the greatest chess players of all time. The best players can be awarded specific lifetime titles by the world chess organization FIDE:[93]

Grandmaster (shortened as GM; sometimes International Grandmaster or IGM is used) is awarded to world-class chess masters. Apart from World Champion, Grandmaster is the highest title a chess player can attain. Before FIDE will confer the title on a player, the player must have an Elo chess rating (see below) of at least 2500 at one time and three favorable results (called norms) in tournaments involving other grandmasters, including some from countries other than the applicant's. There are other milestones a player can achieve to attain the title, such as winning the World Junior Championship. International Master (shortened as IM). The conditions are similar to GM, but less demanding. The minimum rating for the IM title is 2400.

FIDE Master (shortened as FM). The usual way for a player to qualify for the FIDE Master title is by achieving a FIDE rating of 2300 or more. Candidate Master (shortened as CM). Similar to FM, but with a FIDE rating of at least 2200.

All the titles are open to men and women. Separate women-only titles, such as Woman Grandmaster (WGM), are available. Beginning with Nona Gaprindashvili in 1978, a number of women have earned the GM title, and as of 2020, all of the top ten rated women hold the unrestricted GM title.[note 4]

As of 2018, there are 1725 active grandmasters and 3903 international masters in the world. The top three countries with the largest numbers of grandmasters are Russia, the United States, and Germany, with 251, 98, and 96, respectively.[94]

In order to rank players, FIDE, ICCF, and national chess organizations use the Elo rating system developed by Arpad Elo. Elo is a statistical system based on the assumption that the chess performance of each player in his or her games is a random variable. Active players as on August-2020

Top Players					
Rank	Name	Rating	Title	State	Birth
1	<u>Viswanathan Anand</u>	2753	GM	Tamil Nadu	1969-12-11
2	<u>Pentala Harikrishna</u>	2719	GM	Andhra Pradesh	1986-05-10
3	<u>Vidit Gujrathi</u>	2726	GM	Maharashtra	1994-10-24
4	<u>Baskaran Adhiban</u>	2659	GM	Tamil Nadu	1992-08-15
5	<u>Krishnan Sasikiran</u>	2647	GM	Tamil Nadu	1981-01-07
6	<u>S. P. Sethuraman</u>	2644	GM	Tamil Nadu	1993-02-25
7	<u>Chithambaram Aravindh</u>	2641	GM	Tamil Nadu	1999-09-11

8	<u>Surya Shekhar Ganguly</u>	2635	GM	West Bengal	1983-02-24
9	<u>Nihal Sarin</u>	2620	GM	Kerala	2004-07-13
10	<u>S. L. Narayanan</u>	2618	GM	Kerala	1998-01-10

Top Women Players

Rank	Name	Rating	Title	State	Birth
1	<u>Koneru Humpy</u>	2586	GM, WGM	Andhra Pradesh	1987-03-31
2	<u>Harika Dronavalli</u>	2515	GM, WGM	Telangana	1991-01-12
3	<u>Vaishali Rameshbabu</u>	2393	WGM	Tamil Nadu	2001-06-21
4	<u>Tania Sachdev</u>	2392	IM, WGM	Delhi	1986-08-20
5	<u>Bhakti Kulkarni</u>	2391	IM, WGM	Goa	1992-05-19
6	<u>Padmini Rout</u>	2370	IM, WGM	Orissa	1994-01-05
7	<u>P. V. Nandhidhaa</u>	2365	WGM	Tamil Nadu	1996-04-10
8	<u>Mary Ann Gomes</u>	2354	WGM	West Bengal	1989-09-19
9	<u>Soumya Swaminathan</u>	2351	IM, WGM	Maharashtra	1989-03-21
10	<u>Eesha Karavade</u>	2345	IM, WGM	Maharashtra	1987-11-21

Top Juniors

Rank	Name	Rating	Title	State	Birth
1	<u>Nihal Sarin</u>	2620	GM	Kerala	2004-07-13
2	<u>Rameshbabu Praggnanandhaa</u>	2608	GM	Tamil Nadu	2005-08-10
3	<u>Aryan Chopra</u>	2585	GM	Delhi	2001-12-10
4	<u>Abhimanyu Puranik</u>	2584	GM	Maharashtra	2000-02-11
5	<u>Gukesh D</u>	2563	GM	Tamil Nadu	2006-05-29
6	<u>Arjun Erigaisi</u>	2559	GM	Telangana	2003-09-03
7	<u>Raunak Sadhwani</u>	2545	GM	Maharashtra	2005-12-22
8	<u>Harsha Bharathakoti</u>	2509	GM	Telangana	2000-02-07
9	<u>P. Iniyan</u>	2506	GM	Tamil Nadu	2002-09-13
10	<u>Saksham Rautela</u>	2480	IM	Uttrakhand	2004-01-29

Name	Rating	State	Birth	Year	M/F
<u>Abhijit Kunte</u>	2458	Maharashtra	1977-03-03	2000	M
<u>Dibyendu Barua</u>		West Bengal	1966-10-27	1991	M
<u>J. Deepan Chakkravarthy</u>	2535	Tamil Nadu	1987-06-03	2006	M
<u>Koneru Humpy</u>	2586	Andhra Pradesh	1987-03-31	2002	F
<u>Krishnan Sasikiran</u>	2647	Tamil Nadu	1981-01-07	2000	M
<u>Magesh Chandran Panchanathan</u>	2508	Tamil Nadu	1983-08-10	2006	M
<u>Neelotpal Das</u>	2425	West Bengal	1982-04-20	2006	M
<u>Parimarjan Negi</u>	2639	Delhi	1993-02-09	2006	M

<u>Pentala Harikrishna</u>	2719	Andhra Pradesh	1986-05-10	2001	M
<u>Praveen Thipsay</u>		Maharashtra	1959-08-12	1997	M
<u>Ramachandran Ramesh</u>	2472	Tamil Nadu	1976-04-20	2003	M
<u>Sandipan Chanda</u>	2543	West Bengal	1983-08-13	2003	M
<u>Tejas Bakre</u>	2413	Gujarat	1981-05-12	2004	M
<u>Viswanathan Anand</u>	2753	Tamil Nadu	1969-12-11	1988	M

Women Grand Masters[edit]

Name	Rating	State	Birth	Year
Harika Dronavalli	2515	Telangana	1991-01-12	2004
Koneru Humpy	2586	Andhra Pradesh	1987-03-31	2001
Nisha Mohota	2195	West Bengal	1980-10-13	2003
Subbaraman Meenakshi	2171	Tamil Nadu	1981-10-24	2004
Subbaraman Vijayalakshmi	2332	Tamil Nadu	1979-03-25	2001
Swati Ghate	2145	Maharashtra	1980-01-16	2004

शतरंज (चैस)

शतरंज की उत्पत्ति

पहले इस खेल को केवल राजा-महाराजा खेला करते थे, जो आगे चल कर सब खेलने लगे। आगे चलकर भारत में शतरंज कि उत्पत्ति के सबूत राजा श्री चंद्र गुप्त के काल (280-250 BC) में मिलते हैं। यह भी माना जाता है कि पहले से जो पासों का खेल था उससे राजा उब चुके थे और वे अब कोई ऐसा खेल खेलना चाहते थे जिसे बुद्धि के बल पर जीता जाए, क्योंकि पासों का खेल पूरी तरह किस्मत पर आधारित होता था। शतरंज एक ऐसा खेल बना जिसमें भरपूर बुद्धि का प्रयोग किया

जाता है। छठवीं शताब्दी में भारत में पारसियों के आने के बाद इस खेल को 'शतरंज' कहा जाने लगा। तो वहीं यह खेल ईरानियों के जरिये जब यूरोप पहुंचा तो इसे 'चेस' नाम मिला।

शतरंज (चैस) दो खिलाड़ियों के बीच खेला जाने वाला एक बौद्धिक एवं मनोरंजक खेल है। चतुरंग नाम के बुद्धि-शिरोमणि ब्राह्मण ने पाँचवीं-छठी सदी में यह खेल संसार के बुद्धिजीवियों को भेंट में दिया। समझा जाता है कि यह खेल मूलतः भारत का आविष्कार है, जिसका प्राचीन नाम था- 'चतुरंग'; जो भारत से अरब होते हुए यूरोप गया और फिर १५/१६वीं सदी में तो पूरे संसार में लोकप्रिय और प्रसिद्ध हो गया। इस खेल की हर चाल को लिख सकने से पूरा खेल कैसे खेला गया इसका विश्लेषण अन्य भी कर सकते हैं।

शतरंज एक चौपाट (बोर्ड) के ऊपर दो व्यक्तियों के लिये बना खेल है। चौपाट के ऊपर कुल ६४ खाने या वर्ग होते हैं, जिसमें ३२ चौरस काले या अन्य रंग ओर ३२ चौरस सफेद या अन्य रंग के होते हैं। खेलने वाले दोनों खिलाड़ी भी सामान्यतः काला और सफेद कहलाते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी के पास एक राजा, वजीर, दो ऊँट, दो घोड़े, दो हाथी और आठ सैनिक होते हैं। बीच में राजा व वजीर रहता है। बाजू में ऊँट, उसके बाजू में घोड़े और अंतिम कतार में दो दो हाथी रहते हैं। उनकी अगली रेखा में आठ प्यादा या सैनिक रहते हैं।

चौपाट रखते समय यह ध्यान दिया जाता है कि दोनो खिलाड़ियों के दायें तरफ का खाना सफेद होना चाहिये तथा वजीर के स्थान पर काला वजीर काले चौरस में व सफेद वजीर सफेद चौरस में होना चाहिये। खेल की शुरुआत हमेशा सफेद खिलाड़ी से की जाती है।

शतरंज सबसे पुराने व लोकप्रिय पट (बोर्ड) में से एक है, जो दो प्रतिद्वंद्वियों द्वारा एक चौकोर पट (बोर्ड) पर खेला जाता है, जिसपर विशेष रूप से बने दो अलग-अलग रंगों के सामान्यातः सफेद व काले मोहरे होते हैं। सफेद पहले चलता है, जिसके बाद खिलाड़ी निर्धारित नियमों के अनुसार एक के बाद एक चालें चलते हैं। इसके बाद खिलाड़ी विपक्षी के प्रमुख मोहरें, राजा को शाह-मात (एक ऐसी अवस्था, जिसमें पराजय से बचना असंभव हो) देने का प्रयास करते हैं। शतरंज 64 खानों के पट या शतरंजी पर खेला जाता है, जो रैंक (दर्जा) कहलाने वाली आठ अनुलंब पंक्तियों व फाइल (कतार) कहलाने वाली आठ आड़ी पंक्तियों में व्यवस्थित होता है। ये खाने दो रंगों, एक हल्का, जैसे सफेद, मटमैला, पीला और दूसरा गहरा, जैसे काला, या हरा से एक के बाद दूसरे की स्थिति में बने होते हैं। पट्ट दो प्रतिस्पर्धियों के बीच इस प्रकार रखा जाता है कि प्रत्येक खिलाड़ी की ओर दाहिने हाथ के कोने पर हल्के रंग वाला खाना हो। सफेद हमेशा पहले चलता है। इस प्रारंभिक कदम के बाद, खिलाड़ी बारी बारी से एक बार में केवल एक चाल चलते हैं (सिवाय जब "केस्लिंग" में दो टुकड़े चले जाते हैं)। चाल चल कर या तो एक खाली वर्ग में जाते हैं या एक विरोधी के मोहरे वाले स्थान पर कब्जा करते हैं और उसे खेल से हटा देते हैं। खिलाड़ी कोई भी ऐसी चाल नहीं चल सकते जिससे उनका राजा हमले में आ जाये। यदि खिलाड़ी के पास कोई वैध चाल नहीं बची है, तो खेल खत्म हो गया है; यह या तो एक *मात* है - यदि राजा हमले में है - या एक *गतिरोध* या *शह* - यदि राजा हमले में नहीं है। हर शतरंज का मोहरा बढ़ने की अपनी शैली है।

खेल के शुरू में मोहरे

खेल की शुरुआत सफेद खिलाड़ी से की जाती है। सामान्यतः वह वजीर या राजा के आगे रखे गया पैदल या सैनिक को दो चौरस आगे चलता है। प्यादा (सैनिक) तुरंत अपने सामने के खाली वर्ग पर आगे चल सकता है या अपना पहला कदम यह दो वर्ग चल सकता है यदि दोनों वर्ग खाली हैं। यदि प्रतिद्वंद्वी का टुकड़ा विकर्ण की तरह इसके सामने एक आसन्न पंक्ति पर है तो प्यादा उस टुकड़े पर कब्जा कर सकता है। प्यादा दो विशेष चाल, "एन पासांत" और "पदोन्नति-चाल" भी चल सकता है। हिन्दी में एक पुरानी कहावत पैदल की इसी विशेष चाल पर बनी है- "*प्यादा से फर्जी भयो, टेढो-टेढो जाय!*"

राजा किसी भी दिशा में एक खाने में जा सकता है, राजा एक विशेष चाल भी चल सकता है जो "केस्लिंग" या किलेबंदी कही जाती है और इसमें हाथी भी शामिल है। अगर राजा को चलने बाध्य किया और किसी भी तरफ चल नहीं सकता तो मान लीजिये कि खेल समाप्त हो गया। नहीं चल सकने वाले राजा को खिलाड़ी हाथ में लेकर बोलता है- 'मात' या 'मैं हार स्वीकार करता हूँ'।

वजीर (रानी) हाथी और ऊँट की शक्ति को जोड़ता है और ऊपर-नीचे, दायें-बाएँ तथा टेढ़ा कितने भी वर्ग जा सकता है, लेकिन यह अन्य टुकड़े पर छलांग नहीं लगा सकता है। मान लीजिए पैदल सैनिक का एक अंक है तो वजीर का ९ अंक है।

घोड़ा "L" प्रकार की चाल या डाई घर चलता है जिसका आकार दो वर्ग लंबा है और एक वर्ग चौड़ा होता है। घोड़ा ही एक टुकड़ा है जो दूसरे टुकड़े पर छलांग लगा सकता है। सैनिक के हिसाब से इसका तीन अंक है।

हाथी किसी भी पंक्ति में दायें बाएँ या ऊपर नीचे कितने भी वर्ग सीधा चल सकता है, लेकिन अन्य टुकड़े पर छलांग नहीं लगा सकता। राजा के साथ, हाथी भी राजा के "केसलिंग" ; के दौरान शामिल है। इसका सैनिक के हिसाब से पांच अंक है।

अपनी बारी आने पर अगर खिलाड़ी के पास चाल के लिये कोई चारा नहीं है तो वह अपनी 'मात' या हार स्वीकार कर लेता है।

कैसलिंग के अंतर्गत बादशाह को किशती की ओर दो वर्ग बढ़ाकर और किशती को बादशाह के दूसरी ओर उसके ठीक बगल में रखकर किया जाता है। कैसलिंग केवल तभी किया जा सकता है जब निम्नलिखित शर्तें पूरी हों:

1. बादशाह तथा कैसलिंग में शामिल किशती की यह पहली चाल होनी चाहिए;
2. बादशाह तथा किशती के बीच कोई मोहरा नहीं होना चाहिए;
3. बादशाह को इस दौरान कोई शह नहीं पड़ा होना चाहिए न ही वे वर्ग दुश्मन मोहरे के हमले की जद में होने चाहिए, जिनसे होकर कैसलिंग के दौरान बादशाह को गुजरना है अथवा जिस वर्ग में अंततः उसे पहुंचना है (यद्यपि किशती : के लिए ऐसी बाधता नहीं है);
4. बादशाह और किशती को एक ही क्षैतिज पंक्ति (रैंक) में होना चाहिए।

शतरंज के भारतीय खिलाड़ी - भारत के पहले प्रमुख खिलाड़ी मीर सुल्तान खान ने इस खेल के अंतराष्ट्रीय स्वरूप को वयस्क होने के बाद ही सीखा, 1928 में 9 में से 8.5 अंक बनाकर उन्होंने अखिल भारतीय प्रतियोगिता जीती। अगले पाँच वर्षों में सुल्तान खान ने तीन बार ब्रिटिश प्रतियोगिता जीती और अंतराष्ट्रीय शतरंज के शिखर के नजदीक पहुंचे। उन्होंने हेस्टिंग्स प्रतियोगिता में क्यूबा के पूर्व विश्व विजेता जोस राऊल कापाब्लडंका को हराया और भविष्य के विजेता मैक्स यूब और उस समय के कई अन्य शक्तिशाली ग्रैंडमास्टरों पर भी विजय पायी। अपने बोलबाले की अवधि में उन्हें विश्व के 10 सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों में से एक माना जाता था। सुल्तान ब्रिटिश दल के लिए 1930 (हैंबर्ग), 1931 (प्राग) और 1933 (फोकस्टोन) ओलंपियाड में भी खेले।

मैनुएल एरोन ने 1961 में एशियाई स्पारड्रा जीती, जिससे उन्हें अंतर्राष्ट्रीय मास्टर का दर्जा मिला और वे भारत के प्रथम आधिकारिक शतरंज खिताबधारी व इस खेल के पहले अर्जुन पुरस्कार विजेता बने। 1979 में बी. रविकुमार तेहरान में एशियाई जूनियर स्पारड्रा जीतकर भारत के दूसरे अंतर्राष्ट्रीय मास्टर बने। इंग्लैंड में 1982 की लायड्स बैंक शतरंज स्पर्धा में प्रवेश करने वाले 17 वर्षीय दिव्येंदु बरुआ ने विश्व के द्वितीय क्रम के खिलाड़ी विक्टर कोर्नोई पर सनसनीखेज जीत हासिल की।

विश्वनाथन आनंद के विश्व के सर्वोच्च खिलाड़ियों में से एक के रूप में उदय होने के बाद भारत ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर काफी उपलब्धियां हासिल की। 1987 में विश्व जूनियर स्पर्धा जीतकर वह शतरंज के पहले भारतीय विश्व विजेता बने। इसके बाद उन्होंने विश्व के अधिकांश प्रमुख खिताब जीते, किन्तु विश्व विजेता का खिताब हाथ नहीं आ पाया। 1987 में आनंद भारत के पहले ग्रैंड मास्टर बने। आनंद को 1999 में फीडे अनुक्रम में विश्व विजेता गैरी कास्पारोव के बाद दूसरा क्रम दिया गया था। विश्वनाथन आनंद पांच बार (2000, 2007, 2008, 2010 और 2012 में) विश्व चैंपियन रहे हैं।

इसके पश्चात भारत में और भी ग्रैंडमास्टर हुये हैं, 1991 में दिव्येंदु बरुआ और 1997 में प्रवीण थिप्से, अन्य भारतीय विश्व विजेताओं में पी. हरिकृष्ण व महिला खिलाड़ी कोनेरु हम्पी और आरती रमास्वामी हैं। ग्रैंडमास्टर विश्वनाथन आनंद को 1998 और 1999 में प्रतिष्ठित ऑस्कर पुरस्कार के लिए भी नामांकित किया गया था। आनंद को 1985 में प्राप्त अर्जुन पुरस्कार के अलावा, 1988 में पद्म श्री व 1996 में राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार मिला। सुब्बारमान विजयलक्ष्मी व कृष्णन शशिकिरण को भी फीडे अनुक्रम में स्थान मिला है।

विश्व के कुछ प्रमुख खिलाड़ी

गैरी कास्पारोव

विश्वनाथन आनंद

व्लादिमीर क्रैमनिक

कोनेरु हम्पी

जू वेंजून

मैग्नस कार्लसन

हरिका द्रोणावल्ली
फबियानों करूआना
विदित गुजराती

शतरंज के नियम (जिसे शतरंज के सिद्धांत भी कहते हैं), शतरंज के खेल को विनियमित करने वाले नियम होते हैं। यद्यपि शतरंज की ठीक-ठीक उत्पत्ति निश्चित नहीं है किंतु यह ज्ञात है कि इसके आधुनिक नियम पहली बार 16वीं शताब्दी के दौरान इटली में विकसित हुए। 19वीं शताब्दी की शुरुआत तक, अपने आधुनिक रूप में आने तक, नियम लगातार थोड़े-थोड़े बदलते रहे। शतरंज के नियमों में स्थानों के आधार पर भी अलग-अलग परिवर्तन हुए। आज Fédération Internationale des Échecs (एफआईडीई (FIDE)), जिसे विश्व शतरंज संगठन (वर्ल्ड चैस ऑर्गेनाइजेशन) भी कहा जाता है, कुछ राष्ट्रीय संगठनों द्वारा अपने लिए किए गए हल्के परिवर्तनों के साथ, मानक नियम तय करता है। त्वरित शतरंज, पत्राचार शतरंज, ऑनलाइन शतरंज तथा चेस वैरिएंट्स (रूपांतर शतरंज) के नियमों में अंतर पाया जाता है।

शतरंज दो लोगों द्वारा 6 प्रकार के 32 मोहरों (प्रत्येक खिलाड़ी के लिए 16) के साथ बिसात पर खेला जाने वाला एक खेल है। प्रत्येक प्रकार का मोहरा खास तरीके से आगे बढ़ता है। खेल का लक्ष्य शह और मात होता है अर्थात विरोधी खिलाड़ी के बादशाह को अपरिहार्य रूप से बंदी बना लेना होता है। यह आवश्यक नहीं कि खेल शह देकर मात की स्थिति में ही खत्म हो, बल्कि खिलाड़ी प्रायः, अपनी हार में यकीन हो जाने पर हार मान कर खेल छोड़ भी सकता है। इसके अतिरिक्त खेल की ड्रॉ स्थिति में खत्म होने के भी कई तरीके होते हैं।

मोहरों के मौलिक चालों के अलावा खेल में प्रयुक्त होने वाले उपकरण, समय नियंत्रण, खिलाड़ियों के आचार-व्यवहार, शारीरिक अक्षमता वाले खिलाड़ियों के समायोजन, शतरंज की संकेत पद्धति में चालों का ब्योरा रखने तथा खेल के दौरान की जाने वाली अनियमितताओं के लिए बरती जाने वाली प्रक्रियाओं को भी नियमों द्वारा विनियमित किया जाता है।



Yoga: A Way of Life

Yoga is an old discipline from India. It is both spiritual and physical. Yoga uses breathing techniques, exercise and meditation. It helps to improve health and happiness. *Yoga* is the Sanskrit word for *union*. Patanjali was a pioneer of classical yoga. He defined yoga as "the cessation of the modification of the mind" A person doing yoga will move from one posture (called asana) to another. For example, the "sun-salutation" contains 12 poses of asanas, one after the other, and is said to help balance body and soul. There is a specific mantra for each asana. The "sun-salutation" is popularly known as "Suryanamaskar".

Yoga (/ˈjoʊɡə/; Sanskrit: योग; is a group of physical, mental, and spiritual practices or disciplines which originated in ancient India. Yoga is one of the six Āstika (orthodox) schools of Hindu philosophical traditions.

There is a broad variety of yoga schools, practices, and goals in Hinduism, Buddhism, and Jainism. The term "Yoga" in the Western world often denotes a modern form of hatha yoga and yoga as exercise, consisting largely of the postures or asanas.

The practice of yoga has been thought to date back to pre-vedic Indian traditions; possibly in the Indus valley civilization around 3000 BCE. Yoga is mentioned in the Rigveda and also referenced in the Upanishads. Although, yoga most likely developed as a systematic study around the 5th and 6th centuries BCE, in ancient India's ascetic and Śramana movements. The chronology of earliest texts describing yoga-practices is unclear, varyingly credited to the Upanishads. The Yoga Sutras of Patanjali date from the 2nd century BCE, and gained prominence in the west in the 20th century after being first introduced by Swami Vivekananda. Hatha yoga texts began to emerge sometime between the 9th and 11th century with origins in tantra.

History

Yoga was introduced by Indian Ascetic. Ascetic practices (tapas) are referenced in the Brāhmaṇas (900 to 500 BC), early commentaries on the Vedas. Several seals discovered at Indus Valley Civilization (~3300–1700 B.C.) sites in Pakistan depict figures in positions resembling a common yoga or meditation pose. The pose shows "a form of ritual discipline, suggesting a precursor of yoga", according to archaeologist Gregory Possehl. Scholars think there must be some type of connection between the Indus Valley seals and later yoga and meditation practices, though there is no conclusive evidence.

Karel Werner writes that " Archeological discoveries allow us therefore to speculate with some justification that a wide range of Yoga activities was already known to the people of pre-Aryan India".

Important Yoga words (Ashtang Yoga)

Yama: Positive Rules of meditations

Niyama: Prohibitory Rules of meditations

Asanas: Physical postures and movements

Pranayama: Breathing techniques

Pratyahara: Controlling the mind

Dharana: Gazing inward

Dhyana: Meditation with object

Samadhi: Meditation without object

Types of yoga

Classification based on mind and body.

Rajayoga: Raja yoga focuses on meditation and contemplation in order to fully realize the self.

Hathayoga: Hatha yoga is the practice of yoga postures, or asana, using the body as a vehicle for self-transformation.

Patanjali's writing defined an Ashtanga or "Eight-Limbed" Yoga in Yoga Sutras. They are:

Yama (The five "abstentions"): Ahimsa (Non-violence, non-harming other living beings), Satya (truthfulness, non-falsehood), Asteya (non-stealing), Brahmacharya (celibacy, fidelity to one's partner), and Aparigraha (non-avarice, non-possessiveness).

Niyama (The five "observances"): Śauca (purity, clearness of mind, speech and body), Santosha (contentment, acceptance of others and of one's circumstances), Tapas (persistent meditation, perseverance, austerity), Svādhyāya (study of self, self-reflection, study of Vedas), and Ishvara-Pranidhana (contemplation of God/Supreme Being/True Self).

Asana: Literally means "seat", and in Patanjali's Sutras refers to the seated position used for meditation.

Pranayama ("Breath exercises"): Prāna, breath, "āyāma", to "stretch, extend, restrain, stop".

Pratyahara ("Abstraction"): Withdrawal of the sense organs from external objects.

Dharana ("Concentration"): Fixing the attention on a single object.

Dhyana ("Meditation"): Intense contemplation of the nature of the object of meditation.

Samadhi ("Liberation"): merging consciousness with the object of meditation.

Classification based on way of spiritual life

Gyanyoga: It is a way of knowledge.

Karmayoga: It is a way of work.

Bhaktiyoga: It is a way of worship.

Classification based on a way of other things.

Swaryoga: Emphasizes the most on breathing.

Kriyayoga: Emphasizes the most on blending Karmayoga (Tapa), Gyanyoga (Swadhyay) and Bhaktiyoga (Ishwar Pranidhan).

Goals

The ultimate goal of Yoga is Moksha (liberation), although the exact form this takes depends on the philosophical or theological system with which it is conjugated.

In the classical Astanga yoga system, the ultimate goal of yoga practice is to achieve the state of Samadhi and abide in that state as pure awareness.

According to Jacobsen, Yoga has five principal traditional meanings:

A disciplined method for attaining a goal.

Techniques of controlling the body and the mind.

A name of a school or system of philosophy (darśana).

With prefixes such as "hatha-, mantra-, and laya-, traditions specialising in particular techniques of yoga.

The goal of Yoga practice.

The International Day of Yoga

The International Day of Yoga has been celebrated annually on 21 June since 2015, following its inception in the United Nations General Assembly in 2014. Yoga is a physical, mental and spiritual practice which originated in India. The Indian Prime Minister, Narendra Modi, in his UN address suggested the date of 21 June, as it is the longest day of the year in the Northern Hemisphere and shares a special significance in many parts of the world.

The first International Day of Yoga was observed around the world on 21 June 2015. The Ministry of AYUSH made the necessary arrangements in India. 35,985 people, including Narendra Modi and dignitaries from 84 nations, performed 21 asanas (yoga postures) for 35 minutes at Rajpath in New Delhi.

2016 - The Ayush ministry organized an event titled "The National Event of Mass Yoga Demonstration" at Chandigarh. India's Permanent Mission to the UN organized celebrations at the

United Nations on 20 and 21 June 2016. A special event titled "Conversation with Yoga Masters – Yoga for the achievement of the Sustainable Development Goals" was the centerpiece.

2017- In Lucknow, the Indian Prime Minister Narendra Modi participated in the event and practiced yoga along with 51,000 participants. The theme for 2017 was "Yoga for Health".

2018 - The event in Dehradun was held at the Forest Research Institute. PM Modi led an estimated 50,000 volunteers to mark the fourth anniversary of International Yoga Day. The theme for 2018 was "Yoga for Peace".

2019 - 5th International Yoga Day was celebrated zealously in various parts of India. The main event was held in Ranchi. The theme of this year's event was "Yoga for Heart".

2020 - The theme for the 2020 day is "Yoga at Home and Yoga with Family".

योग – जीवन जीने की कला

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। यह शब्द - प्रक्रिया और धारणा - हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्री लंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं।

प्रसिद्धि के बाद पहली बार 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो, योग शब्द के वाच्यार्थ का ऐसा लक्षण बतला सके जो प्रत्येक प्रसंग के लिये उपयुक्त हो और योग के सिवाय किसी अन्य वस्तु के लिये उपयुक्त न हो। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रंथ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, सन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे से भिन्न हैं।

परिचय : परिभाषा एवं प्रकार

‘योग’ शब्द ‘युज समाधौ’ आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में ‘घं’ प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार ‘योग’ शब्द का अर्थ हुआ- समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे ‘योग’ शब्द ‘युजिर योग’ तथा ‘युज संयमने’ धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। आगे योग में हम देखेंगे कि आत्मा और परमात्मा के विषय में भी योग कहा गया है।

गीता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है ‘योगः कर्मसु कौशलम्’ (कर्मों में कुशलता ही योग है।) यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। इस बात को स्वीकार करने में यह बड़ी आपत्ति खड़ी होती है कि बौद्धमतावलम्बी भी, जो परमात्मा की सत्ता को स्वीकार नहीं करते, योग शब्द का व्यवहार करते और योग का समर्थन करते हैं। यही बात सांख्यवादियों के लिए भी कही जा सकती है जो ईश्वर की सत्ता को असिद्ध मानते हैं। पतंजलि ने योगसूत्र में, जो परिभाषा दी है ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’, चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं: चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं।

परन्तु इस परिभाषा पर कई विद्वानों को आपत्ति है। उनका कहना है कि चित्तवृत्तियों के प्रवाह का ही नाम चित्त है। पूर्ण निरोध का अर्थ होगा चित्त के अस्तित्व का पूर्ण लोप, चित्ताश्रय समस्त स्मृतियों और संस्कारों का निःशेष हो जाना। यदि ऐसा हो जाए तो फिर समाधि से उठना संभव नहीं होगा। क्योंकि उस अवस्था के सहारे के लिये कोई भी संस्कार बचा नहीं होगा, प्रारब्ध दग्ध हो गया होगा। निरोध यदि संभव हो तो श्रीकृष्ण के इस वाक्य का क्या अर्थ होगा? योगस्थः कुरु कर्माणि, योग में स्थित होकर कर्म करो। विरुद्धावस्था में कर्म हो नहीं सकता और उस अवस्था में कोई संस्कार नहीं पड़ सकते, स्मृतियाँ नहीं बन सकतीं, जो समाधि से उठने के बाद कर्म करने में सहायक हों।

संक्षेप में आशय यह है कि योग के शास्त्रीय स्वरूप, उसके दार्शनिक आधार, को सम्यक् रूप से समझना बहुत सरल नहीं है। संसार को मिथ्या माननेवाला अद्वैतवादी भी निदिध्याह्न के नाम से उसका समर्थन करता है। अनीश्वरवादी सांख्य विद्वान भी उसका अनुमोदन करता है। बौद्ध ही नहीं, मुस्लिम सूफ़ी और ईसाई मिस्टिक भी किसी न किसी प्रकार अपने संप्रदाय की मान्यताओं और दार्शनिक सिद्धांतों के साथ उसका सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं।

इन विभिन्न दार्शनिक विचारधाराओं में किस प्रकार ऐसा समन्वय हो सकता है कि ऐसा धरातल मिल सके जिस पर योग की भित्ति खड़ी की जा सके, यह बड़ा रोचक प्रश्न है परंतु इसके विवेचन के लिये बहुत समय चाहिए। यहाँ उस प्रक्रिया पर थोड़ा सा विचार कर लेना आवश्यक है जिसकी रूपरेखा हमको पतंजलि के सूत्रों में मिलती है। थोड़े बहुत शब्दभेद से यह प्रक्रिया उन सभी समुदायों को मान्य है जो योग के अभ्यास का समर्थन करते हैं।

परिभाषा

- (१) पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- (२) सांख्य दर्शन के अनुसार - पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यभिधीयते। अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
- (३) विष्णुपुराण के अनुसार - योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- (४) भगवद्गीता के अनुसार - सिद्धासिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते (2/48) अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।
- (५) भगवद्गीता के अनुसार - तस्माद्योगाययुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्तव्य कर्म बन्धक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अनुप्रेरित होकर कर्तव्य करने का कौशल योग है।
- (६) आचार्य हरिभद्र के अनुसार - मोक्षेण ज्ञेयणाओ सच्चो वि धम्म ववहारो जोगो मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग है।
- (७) बौद्ध धर्म के अनुसार - कुशल चित्तैकगता योगः अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

योग के प्रकार

योग की उच्चावस्था समाधि, मोक्ष, कैवल्य आदि तक पहुँचने के लिए अनेकों साधकों ने जो साधन अपनाये उन्हीं साधनों का वर्णन योग ग्रन्थों में समय समय पर मिलता रहा। उसी को योग के प्रकार से जाना जाने लगा। योग की प्रामाणिक पुस्तकों में शिवसंहिता तथा गोरक्षशतक में योग के चार प्रकारों का वर्णन मिलता है -

मंत्रयोग

'मंत्र' का सामान्य अर्थ है- 'मननात् त्रायते इति मन्त्रः'। मन को त्राय (पार कराने वाला) मंत्र ही है। मन्त्र योग का सम्बन्ध मन से है, मन को इस प्रकार परिभाषित किया है- मनन इति मनः। जो मनन, चिन्तन करता है वही मन है। मन की चंचलता का निरोध मंत्र के द्वारा करना मंत्र योग है। मंत्र योग के बारे में योगतत्वोपनिषद् में वर्णन इस प्रकार है- योग सेवन्ते साधकाधमाः।

(अल्पबुद्धि साधक मंत्रयोग से सेवा करता है अर्थात् मंत्रयोग उन साधकों के लिए है जो अल्पबुद्धि है।)

मंत्र से ध्वनि तरंगें पैदा होती है मंत्र शरीर और मन दोनों पर प्रभाव डालता है। मंत्र में साधक जप का प्रयोग करता है मंत्र जप में तीन घटकों का काफी महत्व है वे घटक-उच्चारण, लय व ताल हैं। तीनों का सही अनुपात मंत्र शक्ति को बढ़ा देता है। मंत्रजप मुख्यरूप से चार प्रकार से किया जाता है।

- (1) वाचिक (2) मानसिक (3) उपांशु (4) अणपा।

हठयोग - हठ का शाब्दिक अर्थ हठपूर्वक किसी कार्य करने से लिया जाता है। हठ प्रदीपिका पुस्तक में हठ का अर्थ इस प्रकार दिया है-

हकारेणोच्यते सूर्यष्टकार चन्द्र उच्यते।

सूर्या चन्द्रमसो र्योगाद्धठयोगोऽभिधीयते॥

ह का अर्थ सूर्य तथा ठ का अर्थ चन्द्र बताया गया है। सूर्य और चन्द्र की समान अवस्था हठयोग है। शरीर में कई हजार नाड़ियाँ हैं उनमें तीन प्रमुख नाड़ियों का वर्णन है, वे इस प्रकार हैं। सूर्यनाड़ी अर्थात् पिंगला जो दाहिने स्वर का प्रतीक है। चन्द्रनाड़ी अर्थात् इड़ा जो बायें स्वर का प्रतीक है। इन दोनों के बीच तीसरी नाड़ी सुषुम्ना है। इस प्रकार हठयोग वह क्रिया है जिसमें पिंगला और इड़ा नाड़ी के सहारे प्राण को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कराकर ब्रह्मरन्ध्र में समाधिस्थ किया जाता है। हठ प्रदीपिका में हठयोग के चार अंगों का वर्णन है- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध तथा नादानुसंधान। घेरण्डसंहिता में सात अंग- षट्कर्म, आसन, मुद्राबन्ध, प्राणायाम, ध्यान, समाधि जबकि योगतत्वोपनिषद् में आठ अंगों का वर्णन है- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

लययोग

लययोग सभी योगों का राजा कहलाया जाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्री अवश्य मिल जाती है। राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग का वर्णन आता है। राजयोग का विषय चित्तवृत्तियों का निरोध करना है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार समाहित चित्त वालों के लिए अभ्यास और वैराग्य तथा विक्षिप्त चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे बढ़ने का रास्ता सुझाया है। इन साधनों का उपयोग करके साधक के क्लेशों का नाश होता है, चित्त प्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलता है और विवेक ख्याति प्राप्त होती है।

उपर्युक्त चार प्रकार के अतिरिक्त गीता में दो प्रकार के योगों का वर्णन मिलता है-

(१) ज्ञानयोग

(२) कर्म योग

ज्ञानयोग, सांख्ययोग से सम्बन्ध रखता है। पुरुष प्रकृति के बन्धनों से मुक्त होना ही ज्ञान योग है। सांख्य दर्शन में 25 तत्वों का वर्णन मिलता है।

योग का इतिहास

वैदिक संहिताओं के अंतर्गत तपस्वियों तपस (संस्कृत) के बारे में ((कल | ब्राह्मण)) प्राचीन काल से वेदों में (९०० से ५०० बी सी ई) उल्लेख मिलता है, जब कि तापसिक साधनाओं का समावेश प्राचीन वैदिक टिप्पणियों में प्राप्त है। [1] कई मूर्तियाँ जो सामान्य योग या समाधि मुद्रा को प्रदर्शित करती हैं, सिंधु घाटी सभ्यता (सी. 3300-1700 बी.सी. ई.) के स्थान पर प्राप्त हुई हैं। पुरातत्त्वज्ञ ग्रेगरी पोस्सेह के अनुसार, " ये मूर्तियाँ योग के धार्मिक संस्कार" के योग से सम्बन्ध को संकेत करती हैं। यद्यपि इस बात का निर्णयात्मक सबूत नहीं है फिर भी अनेक पंडितों की राय में सिंधु घाटी सभ्यता और योग-ध्यान में सम्बन्ध है।

उपनिषदों में ब्रह्माण्ड सम्बन्धी बयानों के वैश्विक कथनों में किसी ध्यान की रीति की सम्भावना के प्रति तर्क देते हुए कहते हैं की नासदीय सूक्त किसी ध्यान की पद्धति की ओर ऋग्वेद से पूर्व भी इशारा करते हैं।

महत्वपूर्ण ग्रन्थ जो योग की अवधारणा से सम्बंधित है वे मध्य कालीन उपनिषद्, महाभारत, भगवद गीता 200 BCE) एवं पतंजलि योग सूत्र है। (ca. 400 BCE)

पतंजलि के योग सूत्र

भारतीय दर्शन में, षड् दर्शनों में से एक का नाम योग है। योग दार्शनिक प्रणाली, सांख्य स्कूल के साथ निकटता से संबन्धित है। ऋषि पतंजलि द्वारा व्याख्यायित योग संप्रदाय सांख्य मनोविज्ञान और तत्वमीमांसा को स्वीकार करता है, लेकिन सांख्य घराने की तुलना में अधिक आस्तिक है, यह प्रमाण है क्योंकि सांख्य वास्तविकता के पच्चीस तत्वों में ईश्वरीय सत्ता भी जोड़ी गई है। योग और सांख्य एक दूसरे से इतने मिलते-जुलते हैं कि मेक्स म्युल्लर कहते हैं, "यह दो दर्शन इतने प्रसिद्ध थे कि एक दूसरे का अंतर समझने के लिए एक को प्रभु के साथ और दूसरे को प्रभु के बिना माना जाता है। सांख्य और योग के बीच घनिष्ठ संबंध हेंरीच ज़िम्मेर समझाते हैं:

पतंजलि, व्यापक रूप से औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं। पतंजलि योग, बुद्धि के नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है जिसे राज योग के रूप में जाना जाता है। पतंजलि उनके दूसरे सूत्र में "योग" शब्द को परिभाषित करते हैं, जो उनके पूरे काम के लिए व्याख्या सूत्र माना जाता है।

तीन संस्कृत शब्दों के अर्थ पर यह संस्कृत परिभाषा टिकी है। अर्द्ध.के.तैम्नी इसकी अनुवाद करते हैं की, "योग बुद्धि के संशोधनों (vṛtti) का निषेध (nirodhah) है (citta) योग की प्रारंभिक परिभाषा में इस शब्द nirodhah का उपयोग एक उदाहरण है कि बौद्धिक तकनीकी शब्दावली और अवधारणाओं, योग सूत्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं; इससे यह संकेत होता है कि बौद्ध विचारों के बारे में पतंजलि को जानकारी थी और अपने प्रणाली में उन्हें बुनाई। स्वामी विवेकानंद इस सूत्र को अनुवाद करते हुए कहते हैं, "योग बुद्धि (चित्त) को विभिन्न रूप (वृत्ति) लेने से अवरुद्ध करता है।"

योग आठ अंग हैं :

यम (पांच "परिहार"): अहिंसा, झूठ नहीं बोलना, गैर लोभ, गैर विषयासक्ति और गैर स्वामिगत.

नियम (पांच "धार्मिक क्रिया"): पवित्रता, संतुष्टि, तपस्या, अध्ययन और भगवान को आत्मसमर्पण.

आसन:मूलार्थक अर्थ "बैठने का आसन" और पतंजलि सूत्र में ध्यान

प्राणायाम ("सांस को स्थगित रखना"): प्राण, सांस, "अयाम", को नियंत्रित करना या बंद करना। साथ ही जीवन शक्ति को नियंत्रण करने की व्याख्या की गयी है।

प्रत्यहार ("अमूर्त"):बाहरी वस्तुओं से भावना अंगों के प्रत्याहार.

धारणा ("एकाग्रता"): एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना.

ध्यान ("ध्यान"):ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन.

समाधि("विमुक्ति"):ध्यान के वस्तु को चैतन्य के साथ विलय करना। इसके दो प्रकार हैं - सविकल्प और अविकल्प। अविकल्प समाधि में संसार में वापस आने का कोई मार्ग या व्यवस्था नहीं होती। यह योग पद्धति की चरम अवस्था है।

इस संप्रदाय के विचार में, उच्चतम प्राप्ति विश्व के अनुभवी विविधता को भ्रम के रूप में प्रकट नहीं करता. यह दुनिया वास्तव है। इसके अलावा, उच्चतम प्राप्ति ऐसी घटना है जहाँ अनेक में से एक व्यक्तित्व स्वयं, आत्म को आविष्कार करता है, कोई एक सार्वभौमिक आत्म नहीं है जो सभी व्यक्तियों द्वारा साझा जाता है।

भगवद् गीता

भगवद् गीता (प्रभु के गीत), बड़े पैमाने पर विभिन्न तरीकों से योग शब्द का उपयोग करता है। एक पूरा अध्याय (छठा अध्याय) सहित पारंपरिक योग का अभ्यास को समर्पित, ध्यान के सहित, करने के अलावा इस में योग के तीन प्रमुख प्रकार का परिचय किया जाता है।

कर्म योग: कार्यवाही का योग। इसमें व्यक्ति अपने स्थिति के उचित और कर्तव्यों के अनुसार कर्मों का श्रद्धापूर्वक निर्वाह करता है।

भक्ति योग: भक्ति का योग। भगवत् कीर्तन। इसे भावनात्मक आचरण वाले लोगों को सुझाया जाता है।

ज्ञाना योग: ज्ञान का योग - ज्ञानार्जन करना।

हठयोग

हठयोग योग, योग की एक विशेष प्रणाली है जिसे 15वीं सदी के भारत में हठ योग प्रदीपिका के संकलक, योगी स्वत्सरमा द्वारा वर्णित किया गया था।

हठयोग पतंजलि के राज योग से काफी अलग है जो सत्कर्म पर केन्द्रित है, भौतिक शरीर की शुद्धि ही मन की, प्राण की और विशिष्ट ऊर्जा की शुद्धि लाती है। [62] [63] केवल पतंजलि राज योग के ध्यान आसन के बदले, [64] यह पूरे शरीर के लोकप्रिय आसनों की चर्चा करता है। [29] हठयोग अपनी कई आधुनिक भिन्नरूपों में एक शैली है जिसे बहुत से लोग "योग" शब्द के साथ जोड़ते हैं।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाता है। यह दिन वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है। पहली बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया, जिसकी पहल भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण से की थी

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2015 की थीम थी सद्भाव और शांति के लिए योग :

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2016 की थीम थी युवाओं को कनेक्ट करें :

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2017 की थीम थी स्वास्थ्य के लिए योग :

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2018 की थीम थी शांति के लिए योग :

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2019 की थीम थी योगा फॉर हार्ट :

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2020 की थीम है घर पर योग :, परिवार के साथ योग



Hockey

1. Hockey is normally played on grass field or turf field or an indoor stadium. Hockey is predominantly a stick and ball game (stick made of wood). Hockey is also the National Game of India
2. Hockey is normally played on grass field or turf field or an indoor stadium. Hockey is predominantly a stick and ball game (stick made of wood).
3. Hockey is also the National Game of India.
4. Team Size: The Hockey is either played girls against girls or boys against boys. The team consists of 11 members and each player is assigned with a particular position and task.
5. The hockey squad will be having a total of 16 players as the game allows rolling substitutions under necessary conditions. The rest 5 players will be a backup most of the time
6. Hockey – Overview Hockey 5 History of Hockey Hockey, as a sport of stick and ball, dates back to middle-age. Some of the carvings of this sport were found in Ireland and Greece in 1200 and 600 BC respectively. It is assumed that the sport existed some 4000 years ago.
7. Hockey took its actual form with government organization to recognize the sport. Hence, specific rules of the game were introduced in early 19th century.
8. Countries like England, Germany, Argentina, Spain, India, Malaysia, and Pakistan have international teams and take part in all the annual events organized by International Hockey Federation (FIH) formed in 1924.
9. All the markings, lines, and goals are specified by the International Hockey Federation in the Rules of Hockey.
The foul game is played in a 23 meter area.
10. Standard pitch measurements are given as 91.4 by 55.0 meters i.e., 100 yards by 60 yards. The total area of the field is 5027 square meters (1.24 acres).
11. The hockey pitch is shaped in rectangular manner.
12. The long perimeter side is named as side lines and the short perimeter edges are named as back lines.
13. The portion between goal posts is known as Goal Lines.
14. All lines are coloured white with 75mm wide.
15. At all the corners of the pitch, a flag of max 300 mm square is attached to a post of height 1.20 to 1.50 meters.
16. The inner edge of the goal post must be equal to 3.66meters (4yards) apart.
17. The lower edge of the crossbar should be 2.14 meters height above the ground.
18. The goalposts and crossbar should be white and rectangular and should be 50mm wide and 50 to 75mm deep.
19. The goal post should be 460mm or 18 inches wide.
20. Hockey Stick – It is a wooden stick with length varying from 26’’ to 38.5’’ depending on height of the player.
21. The bat has a hooked shape at the head.
22. Ball – The hockey ball is a plastic spherical shaped material made of cork core usually white coloured.
23. The circumference of the ball is generally 224 to 235mm. It weighs around 156 to 163gms.
16 yard hit – If a player from attacking team hits the ball over end line, from the goal, the free hit goes at 16 yards.
24. Bully – When there is an injury or the game is stopped for any reason, and if the possession is unclear, the match is restarted by placing the ball in between the players.

25. Centre pass – It is a free hit which is played after a goal is scored. It is also known as pass-back. • Circle – The area enclosed within quarter circle that covers some portion of backline and goal post in the centre.

26. Clearing – When the ball is hit away from the goal, it is called clearing.

27. Dribble – Player moving forward or sideways while changing the position of the ball from left side to right side just to elude the defenders.

28. Field Player – A player on the field other than goal keeper is called field player.

29. Flick – The player holds the stick firmly and flicks the ball to lob it in air and pass it to your team players.

30. Goalkeeper – A team member who wears additional protective gear and guards the goal by not letting opponent to score is called goalkeeper.

31. Goal-line – The line between the two goal posts is called goal-line. Hit – It is to hit the ball with the swinging stick.

32. Misconduct – If a player misbehaves with players of his team or the opponent team by using obscene language or hurting intentionally, a penalty is awarded to him.

33. This penalty can be a green card for warning, yellow card for five-minute suspension or red card for disqualification from the game.

34. Obstruction – Penalty for using the bat or the person's body to prevent other player to pursue the ball.

35. Penalty Corner – When a team makes foul inside the striking circle, a penalty corner is awarded to other team. It is a hit made from a distance of ten yards from the goal. Where attacking team is outside the goal.

36. Five players of the defence team stand behind the end line and res stand behind the centre line.

37. Penalty Stroke – When a goal is prevented by a foul, a one-on-one free shot is awarded.

38. Push – It is a method where the ball is in contact with both bat and the ground and the player moves the ball along the field.

39. Raised Ball – Scooping, flicking and chipping the ball into the air is called raised ball.

40. Scoop – It is a method of passing or shooting the ball by picking it up into the air and fling it.

41. Side in – When the opponent hits the ball outside through side line, a free hit is awarded to the team.

42. Side-line – The line that marks the length of the hockey field is considered as side-line. • Striker – The player who shoots the ball is called striker.

43. Tackle – It is a defence action to take the ball from the opponent. • Undercutting – Penalty for swinging harder under the ball to raise it.

44. The Goal Keeper Should be fast and also agile and Should be proficient at both right and left foot defence.

45. The Goalkeeper should be able to save the straight shots towards the goal.

46. Defenders The defenders are positioned at four locations. They are right half, left half, right back and left back. The chief role of the defenders is to defend the back four.

47. Attributes of a midfielder Should possess a great acceleration with fitness, fast and agile and Should possess strong all-round basic knowledge of hockey.

48. Strikers The first role of a striker is to generate opportunities of scoring. These must be done by working as a team, creating width and depth on the attack, create a link with midfield and taking the best of all the possible opportunities.

49. Specifications of the Playfield & Sports Equipment

i. Length of the playfield: 91.4m including lines of 5 cm width.

ii. Breadth of the playfield: 54.85m including lines of 5 cm width.

- iii. No. of players in a team: 16 (11 field players and 5 substitutes).
 - iv. Duration of the game: 2 halves of 35 min(men), 30 min (women)
 - v. Substitutes allowed: Rolling substitution, any number of substitutions.
 - vi. Weight of ball: 156 gm
 - vii. Weight of sticks: 16 to 32 ounce.
 - viii. Penalty stroke position: 6.4 m from goal line
 - ix. Dimension of goal post: 3.66m X 2.14m of 5 cm thick wood.
 - x. 'D' (Shooting circle): 14.63m
 - xi. Type of surface: Astroturf, Grassy, Clay
50. Important Tournament: Olympic Games, World Championship, Asian Games

हॉकी

1. हॉकी आमतौर पर घास के मैदान या एक इनडोर स्टेडियम में खेला जाता है। हॉकी मुख्य रूप से एक छड़ी और गेंद का खेल (लकड़ी से बना छड़ी) है। हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल भी है
 2. हॉकी आमतौर पर घास के मैदान या एक इनडोर स्टेडियम में खेला जाता है। हॉकी मुख्य रूप से एक छड़ी और गेंद का खेल (लकड़ी से बना छड़ी) है।
 3. हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल भी है।
 4. टीम का आकार हॉकी या तो लड़कियों के खिलाफ लड़कियों या लड़कों के खिलाफ खेला जाता है। टीम में 11 सदस्य होते हैं और प्रत्येक खिलाड़ी को एक विशेष पद और कार्य सौंपा जाता है।
 5. हॉकी टीम में कुल 16 खिलाड़ी होंगे क्योंकि खेल आवश्यक परिस्थितियों में रोलिंग प्रतिस्थापन की अनुमति देता है। बाकी 5 खिलाड़ी ज्यादातर समय बैकअप होंगे
 6. हॉकी - अवलोकन हॉकी 5 हॉकी और हॉकी का इतिहास छड़ी और गेंद के खेल के रूप में, मध्य आयु तक का है। इस खेल की कुछ नक्काशी क्रमशः 1200 और 600 ईसा पूर्व आयरलैंड और ग्रीस में पाई गई थी। यह माना जाता है कि खेल कुछ 4000 साल पहले अस्तित्व में था।
 7. हॉकी ने खेल को मान्यता देने के लिए सरकारी संगठन के साथ अपना वास्तविक रूप लिया। इसलिए खेल के विशिष्ट नियमों को 19 वीं शताब्दी की शुरुआत में पेश किया गया था।
 8. इंग्लैंड, जर्मनी, अर्जेंटीना, स्पेन, भारत, मलेशिया और पाकिस्तान जैसे देशों में अंतरराष्ट्रीय टीमों हैं और 1924 में गठित इंटरनेशनल हॉकी फेडरेशन (FIH) द्वारा आयोजित सभी वार्षिक कार्यक्रमों में भाग लेते हैं।
 9. अंतरराष्ट्रीय हॉकी महासंघ द्वारा हॉकी के नियमों में सभी चिह्नों, रेखाओं और लक्ष्यों को निर्दिष्ट किया गया है।
- हॉकी का खेल 23 मीटर क्षेत्र में खेला जाता है।
10. मानक पिच माप 91.4 के रूप में 55.0 मीटर से दिया जाता है यानी, 60 गज से 100 गज। मैदान का कुल क्षेत्रफल 5027 वर्ग मीटर (1.24 एकड़) है।
 11. हॉकी की पिच आयताकार तरीके से बनाई गई है।
 12. लंबी परिधि पक्ष को रेखाओं के रूप में और लघु परिधि किनारों को पीछे की रेखाओं के रूप में नामित किया गया है।
 13. गोल पोस्ट के बीच के भाग को लक्ष्य रेखा के रूप में जाना जाता है।
 14. सभी लाइनें 75 मिमी चौड़ी के साथ सफेद रंग की होती हैं।

15. पिच के सभी कोनों पर अधिकतम 300 मिमी वर्ग का एक झंडा 1^२20 से 1^२50 मीटर की ऊंचाई के पद से जुड़ा हुआ है।
16. गोल पोस्ट का भीतरी किनारा 3.66 मीटर (4yards) के बराबर होना चाहिए।
17. क्रॉसबार का निचला किनारा जमीन से 2.14 मीटर ऊंचाई पर होना चाहिए।
18. गोलपोस्ट और क्रॉसबार सफेद और आयताकार होना चाहिए और 50 मिमी चौड़ा और 50 से 75 मिमी गहरा होना चाहिए।
19. गोल पोस्ट 460 मिमी या 18 इंच चौड़ा होना चाहिए।
20. हॉकी स्टिक - यह एक लकड़ी की छड़ी है जिसकी लंबाई 26 " से 38.5 " तक होती है जो खिलाड़ी की ऊंचाई पर निर्भर करती है।
21. बल्ले के सिर पर एक झुकी हुई आकृति होती है।
22. बॉल - हॉकी बॉल कॉर्क कोर से बनी एक प्लास्टिक गोलाकार आकार की सामग्री होती है जो आमतौर पर सफेद रंग की होती है।
23. गेंद की परिधि आमतौर पर 224 से 235 मिमी है। इसका वजन लगभग 156 से 163 ग्राम तक होता है।
- 16 यार्ड हिट - अगर आक्रमण करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी गोल से गेंद को ओवर लाइन पर मारता है, तो फ्री हिट 16 गज की दूरी पर जाती है।
24. बुली - जब कोई चोट लगती है या किसी भी कारण से खेल को रोक दिया जाता है और यदि कब्जा स्पष्ट नहीं है, तो खिलाड़ियों के बीच गेंद को रखकर मैच को फिर से शुरू किया जाता है।
25. केंद्र पास - यह एक फ्री हिट है जो एक गोल के बाद खेला जाता है। इसे पास-बैक के नाम से भी जाना जाता है। • सर्कल - क्वार्टर सर्कल के भीतर संलग्न क्षेत्र जो केंद्र में बैकलाइन और गोल पोस्ट के कुछ हिस्से को कवर करता है।
26. समाशोधन - जब गेंद को गोल से दूर मारा जाता है, तो इसे समाशोधन कहा जाता है।
27. ड्रिबल - डिफेंडर को बाहर करने के लिए खिलाड़ी बाईं ओर से दाईं ओर गेंद की स्थिति को बदलते हुए आगे या बगल में चलते हुए।
28. फील्ड प्लेयर - गोल कीपर के अलावा अन्य फील्ड पर एक खिलाड़ी को फील्ड प्लेयर कहा जाता है।
29. फ्लिक - खिलाड़ी स्टिक को मजबूती से पकड़ता है और गेंद को हवा में लुटाता है और इसे अपनी टीम के खिलाड़ियों को पास करता है।
30. गोलकीपर - एक टीम का सदस्य जो अतिरिक्त सुरक्षात्मक गियर पहनता है और प्रतिद्वंद्वी को गोल नहीं करने देने के द्वारा लक्ष्य की रक्षा करता है, गोलकीपर कहलाता है।
31. लक्ष्य-रेखा - दो लक्ष्य पदों के बीच की रेखा को लक्ष्य-रेखा कहा जाता है। • हिट - यह स्विंगिंग स्टिक के साथ गेंद को हिट करना है।
32. दुराचार - यदि कोई खिलाड़ी अश्लील भाषा का उपयोग करके या जानबूझकर चोट पहुंचाकर अपनी टीम या प्रतिद्वंद्वी टीम के खिलाड़ियों के साथ दुर्व्यवहार करता है तो उसे दंड दिया जाता है।
33. यह जुर्माना चेतावनी के लिए एक ग्रीन कार्ड पांच मिनट के निलंबन के लिए पीला कार्ड या खेल से अयोग्य होने के लिए लाल कार्ड हो सकता है।
34. बाधा - गेंद का पीछा करने के लिए अन्य खिलाड़ी को रोकने के लिए बल्ले या व्यक्ति के शरीर का उपयोग करने के लिए जुर्माना।

35. पेनल्टी कॉर्नर - जब कोई टीम स्ट्राइकिंग सर्कल के अंदर बेईमानी करती है, तो दूसरे टीम को एक पेनल्टी कॉर्नर दिया जाता है। यह लक्ष्य से दस गज की दूरी से बनाई गई हिट है। जहां आक्रमण करने वाली टीम लक्ष्य से बाहर है।
36. रक्षा टीम के पांच खिलाड़ी अंतिम पंक्ति के पीछे और केंद्र रेखा के पीछे खड़े होते हैं।
37. पेनल्टी स्ट्रोक - जब किसी लक्ष्य को एक बेईमानी से रोका जाता है, तो एक-एक करके मुक्त शॉट दिया जाता है।
38. पुश - यह एक ऐसी विधि है जहाँ गेंद बल्ले और मैदान दोनों के संपर्क में होती है और खिलाड़ी गेंद को मैदान में ले जाता है।
39. उठा हुआ बॉल - स्कूपगेंद को हवा में उछालना, उछालना और काटना, उभरी हुई गेंद कहलाता है।
40. स्कूप - यह हवा में ऊपर उठाकर और उसे फेंककर गेंद को पास या शूट करने की एक विधि है।
41. साइड - जब विरोधी साइड लाइन के माध्यम से गेंद को हिट करता है तो टीम को एक फ्री हिट दिया जाता है।
42. साइड-लाइन - हॉकी लाइन की लंबाई को चिह्नित करने वाली लाइन को साइड-लाइन माना जाता है।
- स्ट्राइकर - गेंद को शूट करने वाले खिलाड़ी को स्ट्राइकर कहा जाता है।
43. टैकल - यह प्रतिद्वंद्वी से गेंद लेने के लिए एक रक्षा कार्रवाई है।
- अंडरटेकिंग - इसे उठाने के लिए गेंद के नीचे झूलने के लिए जुर्माना।
44. गोल कीपर तेज और फुर्तीला भी होना चाहिए और दाएं और बाएं पैर की रक्षा दोनों में कुशल होना चाहिए।
45. गोलकीपर को गोल की ओर सीधे शॉट्स को बचाने में सक्षम होना चाहिए।
46. रक्षक चार स्थानों पर तैनात हैं। वे दाएं आधे, बाएं आधे, दाएं पीछे और बाएं बाएं हैं। रक्षकों की मुख्य भूमिका पीठ चार की रक्षा करना है।
47. एक मिडफील्डर की विशेषताओं में फिटनेस, तेज और फुर्ती के साथ एक महान त्वरण होना चाहिए और हॉकी के मजबूत चौतरफा बुनियादी ज्ञान होना चाहिए।
48. स्ट्राइकर स्ट्राइकर की पहली भूमिका स्कोरिंग के अवसर उत्पन्न करना है। ये एक टीम के रूप में काम करने, हमले पर चौड़ाई और गहराई बनाने, मिडफील्ड के साथ एक लिंक बनाने और सभी संभावित अवसरों का सबसे अच्छा लेने के द्वारा किया जाना चाहिए।

49. प्लेफील्ड और स्पोर्ट्स इक्विपमेंट्स के स्पेसिफिकेशन

- i. प्लेफील्ड की लंबाई: 91.4 मीटर जिसमें 5 सेमी चौड़ाई की लाइनें शामिल हैं।
- ii प्लेफील्ड की चौड़ाई: 5 सेमी चौड़ाई की रेखाओं सहित 54.85 मी।
- iii एक टीम में खिलाड़ियों की संख्या: 16 (11 क्षेत्र के खिलाड़ी और 5 विकल्प)।
- iv खेल की अवधि: 35 मिनट (पुरुष) के 2 हिस्सों, 30 मिनट (महिला)
- v कास्ट की अनुमति दी: रोलिंग प्रतिस्थापन प्रतिस्थापन की किसी भी संख्या।
- vi गेंद का वजन: 156 ग्राम
- vii लाठी का वजन: 16 से 32 औंस।
- viii पेनल्टी स्ट्रोक की स्थिति: गोल लाइन से 6.4 मीटर
- xi लक्ष्य पोस्ट का आयाम: 5 सेमी मोटी लकड़ी का 3.66 मीटर 2.14 मीटर।

x (शूटिंग सर्कल) : 14.63 मी

xi सतह का प्रकार: एस्ट्रोर्टर्फ, ग्रैसी, क्ले

50. महत्वपूर्ण टूर्नामेंट: ओलंपिक खेल, विश्व चैम्पियनशिप, एशियाई खेल



KABADDI

1. Kabaddi is a popular team sport, which needs skill and power, and conflates the characteristics of wrestling and rugby.
2. It is originated in India 4000 years ago.
3. It is widely played across the Indian subcontinent. It is an outdoor sport, which is played on clay court, but synthetic surface indoors are being used now-a-days.
4. Kabaddi is known by various names, i.e., Chedugudu or Hu-Tu-Tu in southern India, Hadudu (for Men) and Chu - Kit-Kit (for women) in eastern India, and Kabaddi in northern India.
5. It is far more popular in the villages of Punjab, Tamil Nadu, Andhra Pradesh, Uttar Pradesh, Bihar, Maharashtra, Madhya Pradesh, and Gujarat.
6. Objective The main objective of this game is to grab points by raiding into the opponent's court and touching as many opponent players as possible without getting caught on a single Kabaddi – Overview Kabaddi 4 breath.
7. Team Size Every team consists of 12 players, of which seven are on court, and five in reserve.
8. The two teams fight for higher scores, alternating defense and offense.
9. A Little History of Kabaddi Tracing shows its existence since pre historic time.
10. Earlier times it was used not only as an entertaining game but also was used to build physical strength and stamina needed to deal with the day to day work.
11. A hint about the existence of the game far behind from the pre historic time can be seen nowhere else but in great Hindu mythology Mahabharata, where Abhimanyu's Chkrabyuha Trap and his defense against that was itself self-explanatory.
12. Even it is said that Arjuna was very good at this art. He used to go into the enemy's wall to destroy them and used to come back unhurt.
13. Gautama Buddha was also using this game as a means to know his inner strength and stamina and manuscripts say that through this game only he got his bride.
14. All rules and regulations were also formulated and officially implemented after 1923 but it took quite a long time (1938) to be introduced into Indian Olympics.
15. Apart from India, millions of people from countries like Sri Lanka, Japan Bangladesh, Chinese Taipei, Nepal, Malaysia, Afghanistan, Kambodia, Indonesia, Kyrgyzstan, Turkmenistan, Oman, South Korea, Thailand, Iran and Pakistan participate in Kabaddi.
16. Most of these Asian countries also have their own Kabaddi Confederation bodies.
17. The court measures 12.5 meter length and 10 meter wide.
18. Only 7 players are allowed in to the playing court.
19. Rest 5 will be kept as reserved.
20. For men's there will be two sections of play, each bearing a time line of 20 minutes.
21. In women's and children's category of match the two sections and each half is of 15 minutes each. After the end of one session, the team is allowed to take a 5 minutes break.
22. Six officials are nominated to conduct a Kabaddi Match.
23. Among them, two are umpires, one is a scorer, one is an assistant scorer and one is a referee.
24. Referee: He has the power to warn, declare point against or disqualify a participant from match.
25. He has the authority to overturn the decision given by umpire.
26. Umpire: Generally the decision of the umpire taken as final.
27. Scorer: The scorer fills the scores data, timings, time-outs.
28. Assistant Scorers: They record those players who are out and those who are survived.
29. Marking of Lines In the 12.5×10 meter playground, the outer lines, known as Boundary lines, are marked with colored sands.
30. Playing areas are marked with one meter space from each side of the 10 meters boundary line.

31. To separate the territory of each team, a middle line is drawn in such a fashion that it divides the whole court in to two equal 6.5×8 metre sections.
32. The position of baulk lines can be positioned at a distance of 3.75 meters on the either side of the middle line.
33. On the either side of the middle line, bonus lines are drawn which are present at a distance of 1 metre from it.
34. Toss and Decide Tossing of coin is done to determine which team will go first.
35. The sole aim of the raider is to tag the members of the opposite team and run back into his team side. Each player he touches on the opponent's side gives his team one point.
36. The team with the maximum score at the end is declared as winner.
37. If a match end in a tie, then two 5 minutes durations are given.
38. If the tie still exists after (20+20+5+5) 50 minutes of play, then the team that scored first will be declared the winner.
39. The raider needs to repeatedly yell the word "Kabaddi" soon after crossing the mid line and he needs to keep it yelling till he safely returns to his zone.
40. Alteration between the raiding and defending goes on between the two teams for 20 minutes.
41. After the end of first session players take 5 minute break.
42. The team which gathers maximum point at the end of two sessions wins the match.
43. The first men's national tournament was organized in Madras (Chennai) and the first women's national tournament was held in Calcutta (Kolkata).
44. Kabaddi – Governing Bodies Kabaddi 19 Amateur Kabaddi Federation of India (AKFI) The Amateur Kabaddi Federation of India (AKFI) is the central institution to administrate and promote Kabaddi in India was established in 1973.
45. Pro Kabaddi League Pro Kabaddi League (PKL) is a professional Kabaddi league of India. This tournament is played on the same format as that of Indian Premier League(IPL).
46. The first edition of Pro Kabaddi League (PKL) started in 2014 with eight franchises.
47. It consisted of players from all around the world.
48. This tournament is backed by the Amateur Kabaddi Federation of India (AKFI), Asian Kabaddi Federation (AKF) and International Kabaddi Federation (IKF).
49. TOURNAMENT YEAR WINNER ASIAN GAMES 1990, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014 INDIA WORLD CUP 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 INDIA SAF GAMES 2006, 2010 INDIA
50. Rules of the Game:
 - i Two points are awarded for a LONA.
 - ii A player cannot apply oil or any soft, slippery substance on his body.
 - iii Nails of the all players must be closely clipped.
 - Iv All the players must wear distinctly numbered T-shirt.
 - v In case of a tie two extra-time of 5 minutes are given just after the match. If the match is still a tie then teams scoring leading point at the end of two extra halves, wins.
 - vi Bonus points are given only when the opponents have at least 6 players.
 - Vii Only 3 substitutions are allowed for each team.
 - Viii A team must send its raider within 5 seconds of the opponents raider's return to his half or if he is out.
 - Ix Toss decides which team is to choose court or which team is to choose raid.
 - X When all the players of team are out, the points of 'Lona' are awarded to the opponents.
- Specifications of the Playfield & Sports
- Xi The playfield of kabaddi For men or senior 13x10m
- Xii For women and juniors 12x10m

- xiii For mini or sub junior girls and boys 11x8m
- xiv Width of the lobby 1 m
- xv Distance of the centreline from baulk line (men) 3.75m
- xvi Width of the centre line and other lines 5 cms Size of the block for men 1x8 m Size of the block for women and juniors 1x6 m
- xvii Numbers or players in each team 12 Numbers of players who take part in a match 7
- xviii Duration of match for men Two halves of 20 min. each
- xix Duration of match for women and juniors Two halves of 15 min. each Period of interval 5 min.
- xx Officials (Referee 1, Umpire 2, Scorer 1, Timekeeper 1, Linesmen 2)
- xxi Important tournament: 1 Asian Games: introduced in 1990 Beijing games. 2 Asian Championship: started in 1980 at Calcutta. 3 World Cup 4 Federation Cup: started in 1981 at Chennai. 5 National Games. 6 Gold Cup, Mumbai

कबड्डी

1. कबड्डी 3 कबड्डी एक लोकप्रिय टीम खेल है, जिसमें कौशल और शक्ति की आवश्यकता होती है, और कुश्ती और रग्बी की विशेषताओं को स्वीकार करता है।
2. इसकी उत्पत्ति 4000 साल पहले भारत में हुई थी।
3. यह व्यापक रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में खेला जाता है। यह एक आउटडोर खेल है जो क्ले कोर्ट पर खेला जाता है, लेकिन सिंथेटिक सतह घर के अंदर आजकल इस्तेमाल की जा रही है।
4. कबड्डी को विभिन्न नामों से जाना जाता है अर्थात् दक्षिणी भारत में चेडुगुडु या हू-तू-तू, पूर्वी भारत में हडुडु (पुरुषों के लिए) और चू - किट-किट (महिलाओं के लिए) और उत्तरी भारत में कबड्डी।
5. यह पंजाब, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश और गुजरात के गांवों में कहीं अधिक लोकप्रिय है।
6. उद्देश्य इस खेल का मुख्य उद्देश्य प्रतिद्वंद्वी की अदालत में छापेमारी करके और एक ही कबड्डी पर पकड़े बिना संभव के रूप में कई प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ियों को छूकर अंक लेना है - अवलोकन कबड्डी 4 सांस।
7. टीम का आकार हर टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं जिनमें से सात कोर्ट में होते हैं, और पांच रिजर्व में होते हैं।
8. दोनों टीमों उच्च स्कोर, बारी-बारी से रक्षा और अपराध के लिए लड़ती हैं।
9. कबड्डी ट्रेसिंग का एक छोटा इतिहास पूर्व ऐतिहासिक समय से अपना अस्तित्व दिखाता है।
10. पहले के समय में इसका उपयोग न केवल एक मनोरंजक खेल के रूप में किया जाता था बल्कि इसका उपयोग शारीरिक शक्ति और सहनशक्ति के निर्माण के लिए किया जाता था जो कि दिन के काम से निपटने के लिए आवश्यक था।
11. पूर्व ऐतिहासिक समय से बहुत पीछे के खेल के अस्तित्व के बारे में एक संकेत कहीं और नहीं बल्कि महान हिंदू पौराणिक कथाओं महाभारत में देखा जा सकता है, जहां अभिमन्यु का चक्रव्यूह ट्रैप और उसके खिलाफ उनका बचाव स्वयं आत्म-व्याख्यात्मक था।
12. यहां तक कि यह भी कहा जाता है कि अर्जुन इस कला में बहुत अच्छे थे। वह उन्हें नष्ट करने के लिए शत्रु की दीवार पर चढ़ जाता था और वापस आ जाता था।

13. गौतम बुद्ध इस खेल को अपनी आंतरिक शक्ति और सहनशक्ति को जानने के लिए एक साधन के रूप में भी इस्तेमाल कर रहे थे और पांडुलिपियों का कहना है कि इस खेल के माध्यम से ही उन्हें अपनी दुल्हन मिली।

14. सभी नियम और कानून भी 1923 के बाद तैयार किए गए और आधिकारिक रूप से लागू किए गए, लेकिन इसे ओलंपिक खेलों में पेश किए जाने में काफी लंबा समय (1938) लगा।

15. भारत के अलावा, श्रीलंका, जापान बांग्लादेश, चीनी ताइपे, नेपाल, मलेशिया, अफगानिस्तान, कंबोडिया, इंडोनेशिया, किर्गिस्तान, तुर्कमेनिस्तान, ओमान, दक्षिण कोरिया, थाईलैंड, ईरान और पाकिस्तान जैसे देशों के लाखों लोग कबड्डी में भाग लेते हैं।

16. इन एशियाई देशों में से अधिकांश में अपने स्वयं के कबड्डी परिसंघ भी हैं।

17. अदालत ने 12.5 मीटर लंबाई और 10 मीटर चौड़ी नाप की।

18. प्लेइंग कोर्ट में केवल 7 खिलाड़ियों को जाने की अनुमति है।

19. बाकी 5 को आरक्षित रखा जाएगा।

20. पुरुषों के लिए खेल के दो खंड होंगे जिनमें से प्रत्येक में 20 मिनट की समय रेखा होगी।

21. महिलाओं और बच्चों की श्रेणी में दो वर्गों का मिलान होता है और प्रत्येक आधा प्रत्येक 15 मिनट का होता है। एक सत्र की समाप्ति के बाद टीम को 5 मिनट का ब्रेक लेने की अनुमति है।

22. कबड्डी मैच आयोजित करने के लिए छह अधिकारियों को नामित किया जाता है।

23. उनमें से, दो अंपायर हैं, एक स्कोरर है, एक सहायक स्कोरर है और एक रेफरी है।

24. रेफरी: उसके पास चेतावनी देने या मैच से किसी प्रतिभागी को अयोग्य घोषित करने की शक्ति है। 25. अंपायर द्वारा दिए गए फैसले को पलटने का अधिकार उसके पास है।

26. अंपायर: आम तौर पर अंपायर का फैसला अंतिम होता है।

27. स्कोरर: स्कोरर स्कोर डेटा, टाइमिंग, टाइम-आउट भरता है।

28. सहायक स्कोरर: वे उन खिलाड़ियों को रिकॉर्ड करते हैं जो बाहर हैं और जो बच गए हैं।

29. लाइनों का अंकन 12.5 × 10 मीटर के खेल के मैदान में, बाहरी रेखाएं, जिन्हें सीमा रेखा के रूप में जाना जाता है, रंगीन रेत से चिह्नित होती हैं।

30. बजाने वाले क्षेत्रों को 10 मीटर की सीमा रेखा के प्रत्येक तरफ से एक मीटर की जगह के साथ चिह्नित किया गया है।

31. प्रत्येक टीम के क्षेत्र को अलग करने के लिए एक मध्य रेखा इस तरह से खींची जाती है कि यह पूरे अदालत को दो समान 6.5 × 8 मीटर वर्गों में विभाजित करती है।

32. बॉल्क लाइनों की स्थिति को मध्य रेखा के दोनों ओर 3.75 मीटर की दूरी पर स्थित किया जा सकता है।

33. मध्य रेखा के दोनों ओर, बोनस रेखाएं खींची जाती हैं जो उससे 1 मीटर की दूरी पर मौजूद होती हैं।

34. सिक्के का टॉस और डिसाइड टॉसिंग यह निर्धारित करने के लिए किया जाता है कि कौन सी टीम पहले जाएगी।

35. रेडर का एकमात्र उद्देश्य विपरीत टीम के सदस्यों को टैग करना और उनकी टीम में वापस भागना है। प्रत्येक खिलाड़ी जो प्रतिद्वंद्वी के पक्ष में छूता है, वह अपनी टीम को एक अंक देता है।

36. अंत में अधिकतम स्कोर वाली टीम को विजेता घोषित किया जाता है।

37. यदि कोई मैच टाई में समाप्त होता है, तो दो 5 मिनट की अवधि दी जाती है।

38. यदि टाई (20 + 20 + 5 + 5) 50 मिनट के खेल के बाद भी मौजूद रहता है, तो पहले स्कोर करने वाली टीम को विजेता घोषित किया जाएगा।

39. रेडर को मध्य रेखा को पार करने के तुरंत बाद "कबड्डी" शब्द को बार-बार चिल्लाने की आवश्यकता होती है और जब तक वह सुरक्षित रूप से अपने क्षेत्र में वापस नहीं आ जाता है तब तक उसे चिल्लाते रहने की आवश्यकता होती है।

40. छापे और बचाव के बीच परिवर्तन 20 मिनट के लिए दोनों टीमों के बीच चलता है।

41. पहले सत्र की समाप्ति के बाद खिलाड़ी 5 मिनट का ब्रेक लेते हैं।

42. जो टीम दो सत्रों के अंत में अधिकतम अंक जुटाती है, वह मैच जीत जाती है।

43. पहला पुरुष राष्ट्रीय टूर्नामेंट मद्रास (चेन्नई) में आयोजित किया गया था

44. कबड्डी - गवर्निंग बॉडीज कबड्डी 19 एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया (AKFI) एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया (AKFI) भारत में कबड्डी के संचालन और प्रचार के लिए केंद्रीय संस्थान है, जिसकी स्थापना 1973 में हुई थी।

45. प्रो कबड्डी लीग प्रो कबड्डी लीग (पीकेएल) भारत की एक पेशेवर कबड्डी लीग है। यह टूर्नामेंट उसी प्रारूप पर खेला जाता है जैसा इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में खेला जाता है।

46. प्रो कबड्डी लीग (पीकेएल) का पहला संस्करण 2014 में आठ फ्रेंचाइजी के साथ शुरू हुआ था।

47. इसमें दुनिया भर के खिलाड़ी शामिल थे।

48. यह टूर्नामेंट एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया (AKFI), एशियन कबड्डी फेडरेशन (AKF) और इंटरनेशनल कबड्डी फेडरेशन (IKF) द्वारा समर्थित है।

49. पर्यटन वर्ष विजेता एशियाई खेल 1990, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014 इंडिया वर्ल्ड कप 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 इंडिया एसएएफ गेम्स 2006, 2010 इंडिया

50. खेल के नियम:

i एक LONA के लिए दो अंक दिए जाते हैं।

ii एक खिलाड़ी अपने शरीर पर तेल या कोई नरम, फिसलन वाला पदार्थ नहीं लगा सकता है।

iii **सभी खिलाड़ियों के नाखून को बारीकी से काट दिया जाना चाहिए।**

iv सभी खिलाड़ियों को विशिष्ट रूप से गिने टी-शर्ट पहनना चाहिए।

v टाई के मामले में 5 मिनट का अतिरिक्त समय मैच के तुरंत बाद दिया जाता है। यदि मैच अभी भी टाई है तो दो अतिरिक्त पड़ावों के अंत में अग्रणी स्कोर बनाने वाली टीम जीत हासिल करती है।

vi बोनस अंक केवल तब दिए जाते हैं जब विरोधियों के पास कम से कम 6 खिलाड़ी हों।

vii प्रत्येक टीम के लिए केवल 3 प्रतिस्थापन की अनुमति है।

viii टीम को अपने रेडर को विरोधियों के रेडर के अपने आधे या फिर बाहर होने पर 5 सेकंड के भीतर भेजना होगा।

ix टॉस तय करता है कि कौन सी टीम को कोर्ट चुनना है या किस टीम को छाप चुनना है।

x जब टीम के सभी खिलाड़ी बाहर होते हैं, तो विरोधियों को 'लोना' के अंक दिए जाते हैं।

xi पुरुषों के लिए कबड्डी प्लेफील्ड या सीनियर 13x10 मी

xii महिलाओं और जूनियर्स के लिए 12x10 मी

xiii मिनी या सब जूनियर लड़कियों और लड़कों के लिए 11x8 मी

xiv लॉबी की चौड़ाई 1 मी

xv बॉक लाइन (पुरुषों) से सेंट्रीलाइन की दूरी 3.75 मी

xvi केंद्र रेखा और अन्य लाइनों की चौड़ाई 5 सेंटीमीटर पुरुषों के लिए ब्लॉक का आकार 1x8 मीटर महिलाओं और जूनियर्स के लिए ब्लॉक का आकार 1x6 मीटर

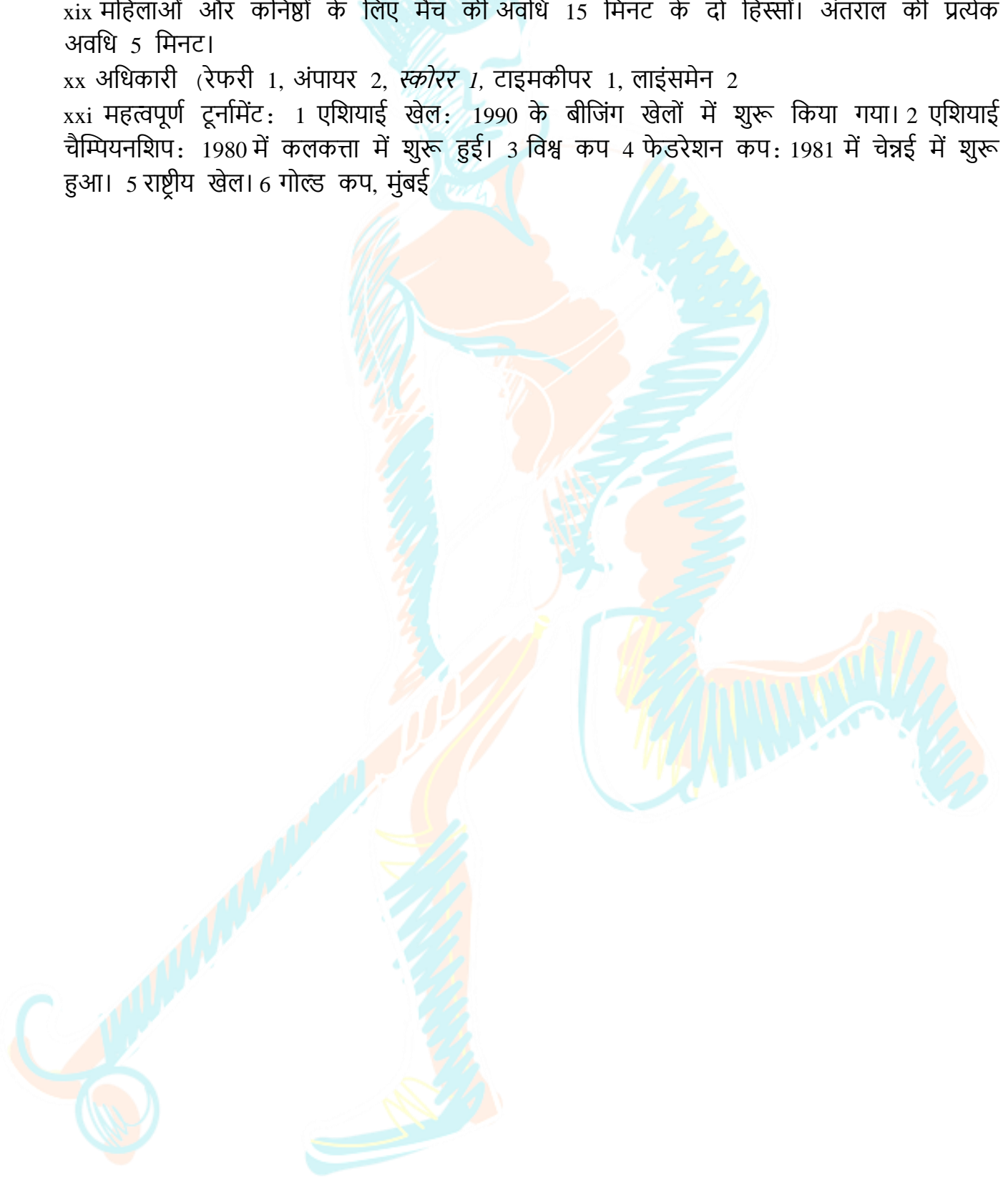
xvii नंबर या खिलाड़ी 12 नंबर के खिलाड़ी जो एक मैच 7 में हिस्सा लेते हैं

xviii पुरुषों के लिए मैच की अवधि दो हाफ होते हैं, जिसमें एक हाफ की अवधि 20 मिनट होती है

xix महिलाओं और कनिष्ठों के लिए मैच की अवधि 15 मिनट के दो हिस्सों। अंतराल की प्रत्येक अवधि 5 मिनट।

xx अधिकारी (रेफरी 1, अंपायर 2, स्कोरर 1, टाइमकीपर 1, लाइंसमैन 2)

xxi महत्वपूर्ण टूर्नामेंट: 1 एशियाई खेल: 1990 के बीजिंग खेलों में शुरू किया गया। 2 एशियाई चैम्पियनशिप: 1980 में कलकत्ता में शुरू हुई। 3 विश्व कप 4 फेडरेशन कप: 1981 में चेन्नई में शुरू हुआ। 5 राष्ट्रीय खेल। 6 गोल्ड कप, मुंबई



SNOOKER



Pictured Lt Neville Chamberlain (seated centre) in , (Jabalpur India
Creating the Sport of Snooker, Established in 1875
he Billiards Association, Established in 1885
The Billiards Control Club, Established in 1908
Amalgamated in 1919 as
The Billiards Association & Control Council, Established in 1919
Renamed as The Billiards and Snooker Control Council in 1971
The Billiards and Snooker Federation of India was founded in 1926.

(a) **The Playing Area**

The playing area is within the cushion faces and shall measure 12 ft x 6 ft with a tolerance on both dimensions of $\pm \frac{1}{2}$ in (13 mm).

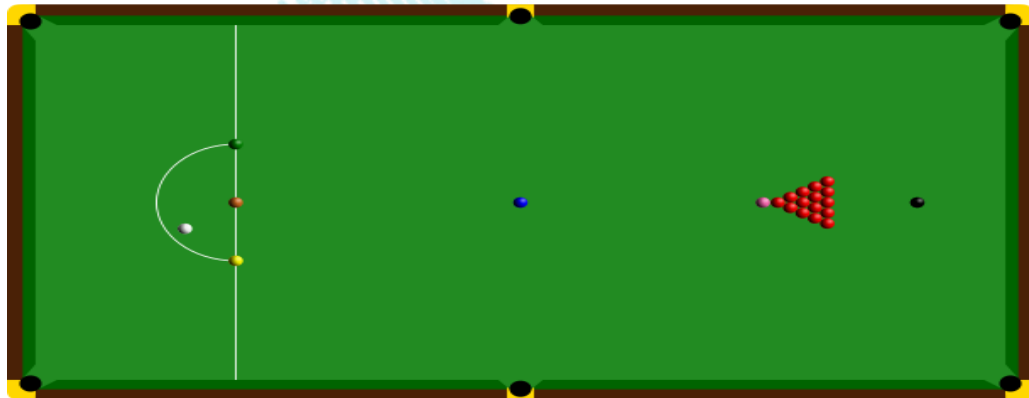
(b) **Height**

The height of the table from the floor to the top of the cushion rail shall be 2 ft 1in (864 mm) with a tolerance of $\pm \frac{1}{2}$ in (13 mm).

(c) **Bottom Cushion and Top Cushion**

The two shorter sides of the table are defined as the Bottom (also known as Baulk) and Top Cushions of the table. Where a cloth with a nap is fitted to the table, the smooth grain of the nap runs from the Bottom Cushion to the Top Cushion.

(d) Baulk-line and Baulk



A straight line drawn 29 in (737 mm) from the face of the Bottom Cushion, and parallel to it, running from side cushion to side cushion is called the Baulk-line. That line and the intervening space is termed Baulk.

(e) The “D”

The “D” is a semi-circle marked in Baulk with the centre of its straight section in the middle of the Baulk-line and with a radius of 11½ in (292 mm).

(f) Spots

Marked at each corner of the “D”, viewed from the Baulk end, the one on the right is known as the Yellow Spot and the one on the left as the Green Spot.

Four spots are marked on the centre longitudinal line of the table:

- (i) one in the middle of the Baulk-line, known as the Brown Spot;
- (ii) one located midway between the points perpendicularly below the faces of the Top and Bottom Cushions, known as the Blue Spot;
- (iii) one located midway between the Blue Spot and a point perpendicularly below the face of the Top Cushion, known as the Pink Spot; and
- (iv) one 12¾ in (324 mm) from a point perpendicularly below the face of the Top Cushion, known as the Black Spot.

(g) Pocket Openings

There shall be a pocket at each of the four corners of the table and one each at the middle of the longer sides.

2. Balls

(a) A set of balls comprises of 15 Red balls, and one each of the following coloured balls: Yellow, Green, Brown, Blue, Pink, Black and a White.

(b) The balls shall be of an approved composition and shall each have a diameter of 52.5 mm with a tolerance of +/-0.05 mm.

3. Cue

A cue shall be not less than 3 ft (914 mm) in length and shall show no change from the traditional tapered shape and form, with a tip, used to strike the cue-ball, secured to the thinner end.

4. Ancillary

Various cue rests, long cues, extensions and adaptors may be used by players. These may form part of the equipment normally found at the table but also include equipment introduced by either a player or the referee. All extensions, adaptors and other devices to aid cueing and/or sighting must have received prior approval from the relevant governing body.

THE GAME

1. Description

Snooker may be played by two players independently, or by more than two players as sides.

- (a) **Each player uses the same White cue-ball and there are twenty-one object balls – fifteen Reds each valued 1, and six colours: Yellow valued 2, Green 3, Brown 4, Blue 5, Pink 6 and Black 7.**
- (b) Scoring strokes in a player's turn are made by potting Reds and colours alternately until all the Reds are off the table and then the colours in the ascending order of their value.
- (c) Points awarded for scoring strokes are added to the score of the striker.
- (d) Penalty points from infringements are added to the opponent's score.
- (e) A tactic employed at any time during a frame is to leave the cue-ball behind a ball not on such that it is snookered for the next player. If a player or side requires more points than are available from the balls remaining on the table, then the laying of snookers in the hope of gaining points from fouls becomes most important.
- (f) The winner of a frame is the player or side:
 - (i) with the highest score;
 - (ii) to whom the frame is conceded; or
- (g) The winner of a game is the player or side:
 - (i) winning the most, or required, number of frames;
 - (ii) making the greatest total where aggregate points are relevant.
- (h) The winner of a match is the player or side winning the most games or, where aggregate points are relevant, with the greatest total.

FAMOUS PLAYER OF SNOOKER



Yasin Merchant



Pankaj Advani



Aditya Mehta

"SNOOKER TERMINOLOGY".

1. Frame 2. Game 3. Match 4. Balls 5. Striker and Turn 6. Stroke
7. Potting and Pocketing 8. Break 9. In-hand 10. Ball in Play
11. Ball On 12. Nominated Ball 13. Free Ball 14. Forced Off the Table
15. Infringements, Fouls and Penalties 16. Penalty Points
17. Cue 18. Spot Occupied 19. Push Stroke 20. Jump Shot
21. Miss 22. Consultation Period

सूकर

- सूकर की खोज कर्नल सर नेविल चैम्बर्लन (इंग्लैंड) ने सन 1875 में भारत के जबलपुर शहर में की थी ।
- भारत में सूकर खेल का नियंत्रण BFSI करता है ।
- BFSI का फुल फॉर्म बिलियर्ड्स एंड सूकर फेडरेशन ऑफ इंडिया है ।
- BFSI की स्थापना 1926 में की गई थी ।
- सूकर खेल 22 गेंदों के साथ खेला जाता है जिनका विवरण निम्नलिखित है-
- सफेद गेंद को क्यू गेंद बोलते हैं ।

Colour	Value	No. of Balls
Red	1 point	15
Yellow	2 points	01
Green	3 points	01
Brown	4 points	01
Blue	5 points	01
Pink	6 points	01
Black	7 points	01

- सूकर टेबल
- सूकर
- जिस उसे
- सूकर

खेल इंग्लिश बिलियर्ड्स की पर खेला जाता है। टेबल आयताकार होती है जिसमें छह पॉकेट होते हैं। छड़ी से सूकर खेल खेलते हैं क्यू (CUE) कहते हैं। टेबल की लंबाई 12 फीट और चौड़ाई 6 फीट होती है और

ऊंचाई 2 फीट 1 इंच होती है ।

- पंकज आडवाणी महाराष्ट्र के सूकर के एक प्रसिद्ध खिलाड़ी हैं जिन्हें गोल्डन बॉय के नाम से भी जाना जाता है ।
- सूकर में प्रथम अर्जुन पुरस्कार विल्सन जॉस ने प्राप्त किया था तथा सूकर में प्रथम द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त करने वाले प्रशिक्षक भी विल्सन जॉस ही हैं।
- सूकर में राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार प्राप्त करने वाले खिलाड़ी गीत सेठी और पंकज आडवाणी है
- वर्तमान समय में सूकर विश्व रैंकिंग में पहला स्थान जुड ट्रंप का है, जो इंग्लैंड के खिलाड़ी हैं।
- बिलियर्ड्स तथा सूकर में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त करने वाले प्रशिक्षकों का नाम है विलियम जॉस, माइकल फरेरा, अरविंद सअवुर तथा सुभाष अग्रवाल। प्रथम द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त करने वाली प्रशिक्षक हैं विलियम जोन्स।
- बिलियर्ड्स तथा सूकर में राजीव गांधी खेल रत्न प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों के नाम हैं- गीत सेठी तथा पंकज आडवाणी।
- सूकर इंग्लिश बिलियर्ड्स टेबल पर खेला जाने वाला खेल है इसमें एक लंबी छड़ी का उपयोग होता है जिसे क्यू कहते हैं इसकी लंबाई 100 से 150 सेंटीमीटर तक होती है।

• कुछ विश्व प्रसिद्ध स्नूकर खिलाड़ी



यासीन मर्चेट



पंकज आडवाणी



आदित्य मेहता

"स्नूकर शब्दावली"

1. फ्रेम 2. गेम 3. मैच 4. बॉल्स 5. स्ट्राइकर और टर्न 6. स्ट्रोक
7. पोटिंग और पॉकेटिंग 8. ब्रेक 9. इन-हैंड 10. बॉल इन प्ले 11. बॉल ऑन
12. नॉमिनेटेड बॉल 13. फ्री बॉल 14. फोर्स ऑफ द टेबल 15. उल्लंघन, बेईमानी और जुर्माना 16. जुर्माना अंक 17. Cue 18. स्पॉट ऑक्युपाइड 19. पुश स्ट्रोक 20. जंप शॉट 21. मिस 22. परामर्श अवधि

INDIA AT OLYMPICS























India have won 26 medals include 9 Gold Medals, 6 Silver Medals and 11 Bronze Medals. Out of the 9 golds, the Indian Hockey team had bagged 8 when they were a dominant side in world hockey. Abhinav Bindra is the only Indian athlete to win a Gold medal in an individual category. Leander Paes is the only Indian Tennis player to win a Bronze medal in Singles event. 2012, London Olympics was India's best ever performance where they bagged 6 medals in total. Here is the list of Indian athletes who have won Olympic medals over the years:



Gold			
1928	Amsterdam	Men's hockey team	
1932	Los Angeles	Men's hockey team	
1936	Berlin	Men Hockey	
1948	London	Men's hockey team	
1952	Helsinki	Men's hockey team	
1956	Melbourne	Men's hockey team	
1964	Tokyo	Men's hockey team	
1980	Moscow	Men's hockey team	
2008	Beijing	Abhinav Bindra (Shooting)	
Silver			
1900	Paris	Norman Pritchard (2 Athletics)	
1960	Rome	Men's hockey team	
2012	London	Vijay Kumar (Shooting)	
2012	London	Sushil Kumar (Wrestling)	
2004	Athens	Rajyavardhan Singh Rathore (Shooting)	
2008	Beijing	Sushil Kumar (Wrestling)	
2016	Rio de Janeiro	Pusarla Venkata Sindhu (Badminton)	
Bronze			
1952	Helsinki	Khashabha Jadhav (Wrestling)	
1968	Mexico City	Men's hockey team	
1972	Munich	Men's hockey team	
1996	Atlanta	Leander Paes (Tennis)	
2000	Sydney	Karnam Malleshwari (Weightlifting)	
2008	Beijing	Vijender Singh (Boxing)	
2008	Beijing	Sushil Kumar (Wrestling)	
2012	London	Gagan Narang (Shooting)	
2012	London	Saina Nehwal (Badminton)	
2012	London	Yogeshwar Dutt (Wrestling)	
2012	London	M.C. Mary Kom (Boxing)	

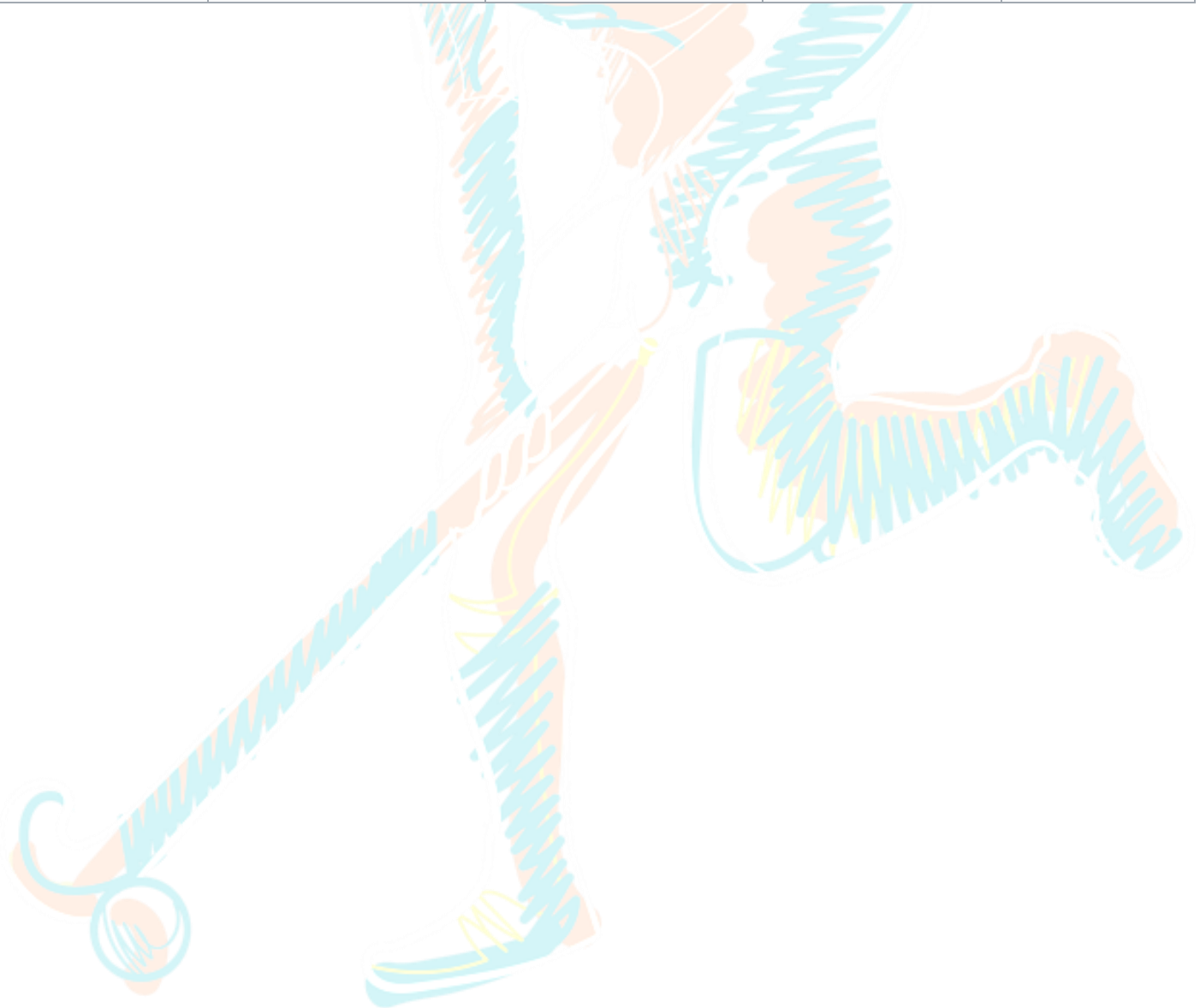
INDIA AT PARALYMPICS

Indian athletes have not disappointed either. Here is the list of Indian athletes who have won Paralympic medals over the years:

Medalists

Medal	Name/Team	Games	Sport	Event
🥇 Gold	Murlikant Petkar	 1972 Heidelberg	 Swimming	Men's 50m Freestyle 3
🥈 Silver	Bhimrao Kesarkar	 /  1984 Stoke Mandeville/New York	 Athletics	Men's Javelin L6
🥈 Silver	Joginder Singh Bedi	 /  1984 Stoke Mandeville/New York	 Athletics	Men's Shot Put L6
🥉 Bronze	Joginder Singh Bedi	 /  1984 Stoke Mandeville/New York	 Athletics	Men's Javelin L6
🥉 Bronze	Joginder Singh Bedi	 /  1984 Stoke Mandeville/New York	 Athletics	Men's Discus Throw L6
🥇 Gold	Devendra Jhajharia	 2004 Athens	 Athletics	Men's Javelin F44/46
🥉 Bronze	Rajinder Singh Rahelu	 2004 Athens	 Powerlifting	Men's 56 kg
🥈 Silver	Girisha Nagarajegowda	 2012 London	 Athletics	Men's High Jump F42
🥇 Gold	Mariyappan Thangavelu	 2016 Rio de Janeiro	 Athletics	Men's High Jump F42

Medal	Name/Team	Games	Sport	Event
1 Gold	Devendra Jhajharia	 2016 Rio de Janeiro	 Athletics	Men's Javelin F46
2 Silver	Deepa Malik	 2016 Rio de Janeiro	 Athletics	Women's Shot Put F53
3 Bronze	Varun Singh Bhati	 2016 Rio de Janeiro	 Athletics	Men's High Jump F42



WORLD FAMOUS INDIAN SPORTS FIGURES

S. NO.	NAME	SPORTS	ACHIEVEMENTS
1.	Maj. Dhyanchand	Hockey	3 gold medals in Olympics, Padm Bhushan in
2.	Sachin Ramesh Tendulkar	Cricket	Most number of runs and centuries in Tests as well as ODIs, Raji Gandhi Khel Ratna, Arjuna Award
3.	Vishwanathan Anand	Chess	Grandmaster, Rajiv Gandhi Khel Ratna, Arjuna Award, Padm Vibhushan, Padm Shri, Chess Oscar
4.	Saina Nehwal	Badminton	All England Badminton Championship, Rajiv Gandhi Khel Ratna, Arjuna Award
5.	Sania Mirza	Lawn Tennis	Wimbledon, US Open, Australian Open, French Open, Rajiv Gandhi Khel Ratna, Arjuna Award
6.	Abhinav Bindra	Shooting	Olympic Gold, Rajeev Gandhi Khel Ratna, Padma Bhooshan, Arjuna Award
7.	Milkha Singh	Athletics	Flyng Sikh, Asian Games Gold Medalist (thrice), Commonwealth Games Gold medalist, Fourth position in Olympics, Padma Shri
8.	P T Usha	Athletics	Gold Medalist Asian Games & Asian Championship, Golden Girl, Payyoli Express, Padma Shri, Arjuna Award
9.	Shushil Kumar	Wrestling	Olympic Bronze, Rajiv Gandhi Khel Ratna, Arjuna Award, Padma Shri
10.	Vinesh Phogat	Wrestling	First indian wresteler to win gold in both commonwealth as well as Asian games, Arjuna Award

Sports Awards in India

It is essential to prepare for the General Awareness section while appearing for Government exams. The trend of questions has altered these days. The questions from Static GK section are asked more. At the same time, Sports Awards in India is one of the vital topics for competitive exams. Read further to know about Sports Awards in India.

Sports Awards in India - Major Awards

The most important Sports Awards in India is given for the excellence of the sportsperson in sports. The most popular awards in the sports field are - Rajiv Gandhi Khel Ratna, Arjuna Award, Dronacharya Award, Dyanchand Award.



Sports Awards in India - Rajiv Gandhi Khel Ratna

- This is the highest sports award in India given for most outstanding performance in the field of sports.
- The recipients receive Rs. 7.5 lakhs in cash, a citation and a medal.
- Initially, the government of India gave this award for outstanding performance in the field of sports for one year, but this duration was changed to four years in the year 2015.
- The government of India forms a committee of 12 members who evaluate the performance of a sportsperson.
- The evaluation is done for various international sporting events such as Olympic Games, Asian Games, Commonwealth Games and Paralympic Games.
- Once the committee arrives at a decision, they submit their recommendation to the Union Minister of Youth Affairs and Sports for further approval.

 RAJIV GANDHI KHEL RATNA LIST OF AWARD RECIPIENTS - I			
 Vishwanathan Anand Chess 1991–1992	 Geet Sethi Billiards 1992–1993	 Homi Motivala Yachting - Team Event 1993–1994	 Pushpendra K. Garg Yachting - Team Event 1993–1994
 Karnam Malleswari Weightlifting 1994–1995	 Kunjarani Devi Weightlifting 1995–1996	 Leander Paes Tennis 1996–1997	 Sachin Tendulkar Cricket 1997–1998
 Jyotirmoyee Sikdar Athletics 1998–1999	 Dhanraj Pillay Hockey (Men) 1999–2000	 Pullela Gopichand Badminton 2000–2001	 Abhinav Bindra Shooting 2001

 RAJIV GANDHI KHEL RATNA LIST OF AWARD RECIPIENTS - III			
 Vijay Kumar Shooting 2012	 Yogeshwar Dutt Wrestling 2012	 Ronjan Sodhi Shooting 2013	 Sania Mirza Tennis 2015
 P. V. Sindhu Badminton 2016	 Dipa Karmakar Gymnastics 2016	 Jitu Rai Shooting 2016	 Sakshi Malik Wrestling 2016
 Devendra Jhajharia Paralympic Athletics 2017	 Sardar Singh Hockey (Men) 2017	 Saikhom Mirabai Chanu Weightlifting 2018	 Virat Kohli Cricket 2018

Sports Awards in India - Arjuna Award

- This award is given to a sportsperson who has consistently exhibited outstanding performance for four years.
- All Arjuna Awardees receive a cash prize of Rs. 5 lakhs, a certificate, and statuettes.

Winners of Arjuna Awards 2019

S. No.	Name of the Sportsperson	Discipline
1.	Ravindra Jadeja	Cricket
2.	Mohammed Anas Yahiya	Athletics
3.	Gurpreet Singh Sandhu	Football
4.	Sonia Lather	Boxing
5.	Chinglensana Singh Kangujam	Hockey
6.	S Bhaskaran	Bodybuilding
7.	Ajay Thakur	Kabaddi
8.	Anjum Moudgil	Shooting
9.	Bhamidipati Sai Praneeth	Badminton
10.	Tajinder Pal Singh Toor	Athletics
11.	Pramod Bhagat	Para Sports-Badminton
12.	Harmeet Rajul Desai	Table Tennis
13.	Pooja Dhanda	Wrestling
14.	Fouaad Mirza	Equestrian
15.	Simran Singh Shergill	Polo
16.	Poonam Yadav	Cricket
17.	Swapna Burman	Athletics
18.	Sundar Singh Gurjar	Para Sports-Athletics
19.	Gaurav Singh Gill	Motorsports

Winners of Arjuna Awards 2018

S. No.	Name of the Sportsperson	Discipline
1.	Shri Neeraj Chopra	Athletics
2.	Naib Subedar Jinson Johnson	Athletics
3.	Ms. Hima Das	Athletics
4.	Ms. Nelakurthi Sikki Reddy	Badminton
5.	Subedar Satish Kumar	Boxing
6.	Ms. Smriti Mandhana	Cricket

7.	Shri Shubhankar Sharma	Golf
8.	Shri Manpreet Singh	Hockey
9.	Ms. Savita	Hockey
10.	Col. Ravi Rathore	Polo
11.	Ms. Rahi Sarnobat	Shooting
12.	Shri Ankur Mittal	Shooting
13.	Ms. Shreyasi Singh	Shooting
14.	Ms. Manika Batra	Table Tennis
15.	Shri G. Sathiyam	Table Tennis
16.	Shri Rohan Bopanna	Tennis
17.	Shri Sumit	Wrestling
18.	Ms. Pooja Kadian	Wushu
19.	Shri Ankur Dhama	Para-Athletics
20.	Shri Manoj Sarkar	Para-Badminton

Winners of Arjuna Awards 2017

Name of the Awardees	Discipline
Ms. V.J. Surekha	Archery
Ms. Khushbir Kaur	Athletics
Mr. Arokia Rajiv	Athletics
Ms. Prasanthi Singh	Basketball
Sub. Laishram Debendro Singh	Boxing
Mr. Cheteshwar Pujara	Cricket
Ms. Harmanpreet Kaur	Cricket
Ms. OinamBembem Devi	Football
Mr. S.S.P. Chawrasia	Golf
Mr. S.V. Sunil	Hockey
Mr. Jasvir Singh	Kabaddi
Mr. P. N. Prakash	Shooting
Mr. A. Amalraj	Table Tennis
Mr. Saketh Myneni	Tennis
Mr. Satyawart Kadian	Wrestling
Mr. Mariyappan	Para-Athlete
Mr. Varun Singh Bhati	Para-Athlete

Sports Awards in India - Dronacharya Award

- It is generally said that “Behind every successful man there is a woman”, one can also say that, “Behind every successful sports person there is a coach” Seeing the valuable contribution that coaches have in the sports field, the government of India decided to honour the coaches as well.
- The Dronacharya Awardees are those who have produced medal winners at prestigious international sports events.
- Dronacharya Awardees are offered a cash prize of 5 lakh, certificate and statuette.

Winners of Dronacharya Award 2019

S. No.	Name of the Coach	Discipline
1.	Mohinder Singh Dhillon (Regular Category)	Athletics
2.	Sandeep Gupta (Regular Category)	Table Tennis
3.	Vimal Kumar (Regular Category)	Badminton
4.	Sanjay Bhardwaj (Lifetime Category)	Cricket
5.	Rambir Singh Khokar (Lifetime Category)	Kabaddi
6.	Mezban Patel (Lifetime Category)	Hockey

Winners of Dronacharya Award 2018

S. No.	Name of the Coach	Discipline
1.	Subedar Chenanda Achaiah Kuttappa	Boxing
2.	Shri Vijay Sharma	Weightlifting
3.	Shri A. Srinivasa Rao	Table Tennis
4.	Shri Sukhdev Singh Pannu	Athletics
5.	Shri Clarence Lobo	Hockey (Lifetime)
6.	Shri Tarak Sinha	Cricket (Lifetime)
7.	Shri Jiwan Kumar Sharma	Judo (Lifetime)
8.	Shri V.R. Beedu	Athletics (Lifetime)

Winners of Dronacharya Awards 2017

Name of the Awardees	Discipline
Late Dr. R. Gandhi	Athletics
Mr. Heera Nand Kataria	Kabaddi
Mr. G.S.S.V. Prasad	Badminton (Lifetime)
Mr. Brij Bhushan Mohanty	Boxing (Lifetime)
Mr. P.A. Raphel	Hockey (Lifetime)

Mr. Sanjoy Chakraverthy	Shooting (Lifetime)
Mr. Roshan Lal	Wrestling (Lifetime)

Sports Awards in India - Dyanchand Award

- The Dyanchand Award is given for lifetime contribution to sports development.
- This award is named after Major Dhyan Chand, an Indian hockey player who scored over 1000 goals during a career span of over 20 years.
 - Dyanchand Awardees are offered a cash prize of 5 lakh, certificate and statuette.

Winners of Dhyan Chand Awards 2019

S. No.	Name of the Sportsperson	Discipline
1.	Manoj Kumar	Wrestling
2.	C Lalremsanga	Archery
3.	Arup Basak	Table Tennis
4.	Nitten Kirrtane	Tennis
5.	Manuel Fredricks	Hockey

Winners of Dhyan Chand Awards 2018

S. No.	Name of the Sportsperson	Discipline
1.	Shri Satyadev Prasad	Archery
2.	Shri Bharat Kumar Chetri	Hockey
3.	Ms. Bobby Aloysius	Athletics
4.	Shri Chougale Dadu Dattatray	Wrestling