BSc. I Semester Exam

Name- Anushree Prasad

Subject- Value Added Course.

Enrollment no. - HU/301/230070837

Roll number- 2213001 (B10)

Date-19/2/23 Day-Sunday

Page No.

Roll No.

Date

PHYSICAL EDUCATION

1 Pictorial description of basket-ball playing field Describe the measurements - length, breadth, weight, number of players playing, time period number of empires

Basketball is a team sport in which two teams, most commonly of five players each, opposing one another on a rectangular court, complete with the primary objective of shooting a basketball through the defender's hoop, while preventing the opposing team from shooting through their own hoop.

The playing area of a basketball court in the UK is 91.8 ft (28 m) in length and 49.21 ft (15m) wide. Indoor courts should be 22.96 ft (7m) in height.

Sport England's requirement are split into four levels of play: International, Premier (national competition), club (regional competition) and community (schools/recreational). This allows courts to be more flexible with sizes. The dimensions of a basketball court in these cases also include a minimum length and width : 85.3 ft (26m) X 45.93 ft (14m)

Court aspect and dimensions—

Page No.

Date

Roll No.

Court aspect	dimensions
Length (International)	28 m
width (International)	15 m
Height (International)	7 m
Length (other levels)	26 - 28 m
width (other levels)	14-15 m
Height (other levels)	7 m

How long is a basketball court?

The length of a basketball court is 28 m. These measurements can be reduced to 26 m for premier, club and community courts where only smaller spaces are available.

How wide a basketball court?

The width of an international standard basketball court in the UK is usually 15 m. The court lines can be reduced by no more than 1 m (14 m) if required for lower levels of play.

Page No. Date

Roll No.

What is the total area of a basketball court ?

The total area of a profesional basketball court is $420 m^2$. The minimum area allowed under Basketball England's guidance is $364 m^2$. These measurements apply to both indoor and outdoor courts.

The addition of 2.05 m run offs and 2m for team and officials on the sideline increases the total area to $677.31 m^2$.

Basketball court dimensions in feet

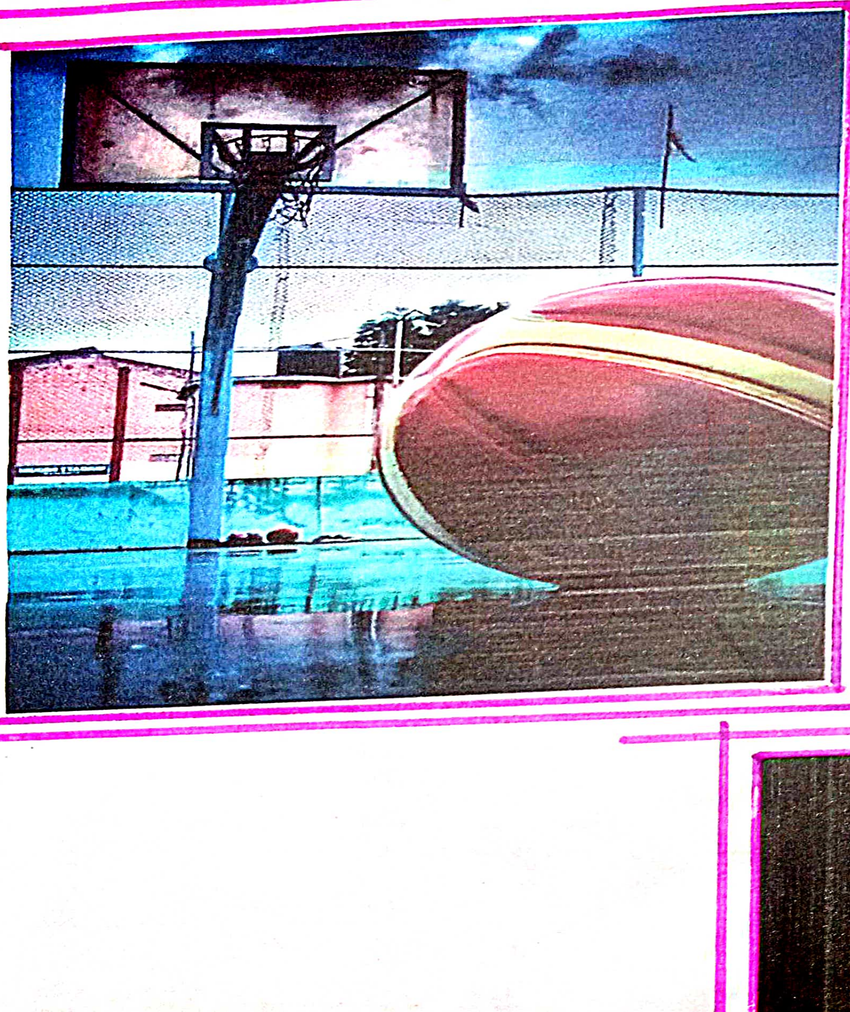
Court aspect	Dimensions
Length	91.86 ft
width	49.21 ft
height	22.96 ft
Playing area	$4520.43 ft^2$
Playing area (including run offs and side lines)	$7290.5 ft^2$

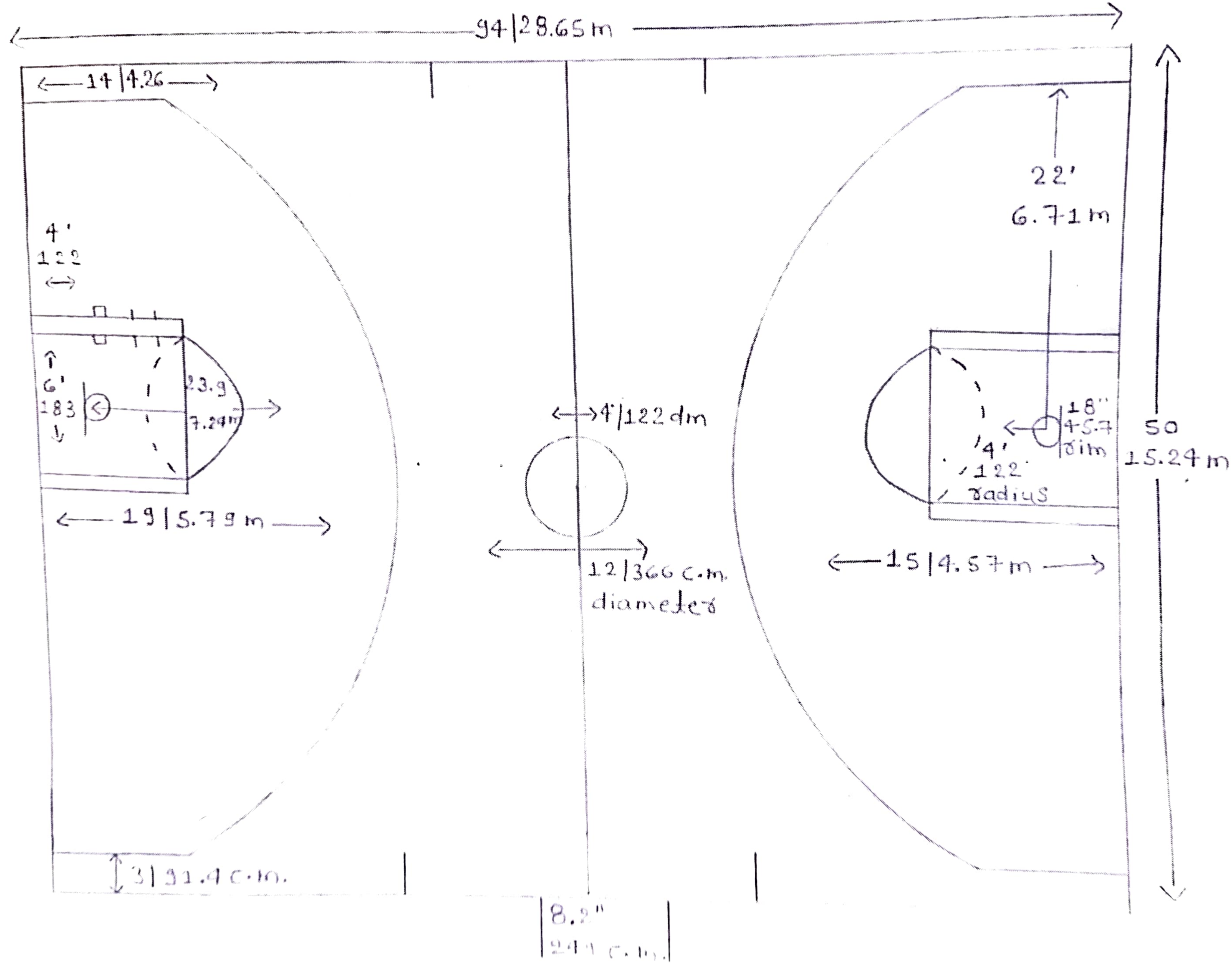
In yards -

Court aspect	Dimensions
Length	30.62 yds
width	16.4 yds
Playing area	$502.31 yds^2$
Playing area (including run offs and sidelines).	$810 yds^2$

Pictorial Representation of Basketball field court..

Basketball




94|28.65 m
14|4.26
4'
122
6'
183
23.9
7.24m
19|5.79 m
4'|122 dm
12|366 c.m.
diameter
22'
6.71 m
18"
45.7
rim
4'
122
radius
15|4.57 m
50
15.24 m
3|91.4 c.m.

Page No.

Roll No.

Date

प्र(1) बास्केट बाल खेल का मैदान का सचित्र वर्णन माप लम्बाई, चौड़ाई, वजन, खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या समयावधी एम्पायरों की संख्या का वर्णन कीजिए।

उत्तर :- बास्केटबॉल का अविस्कार अमेरिका में हुआ था इस खेल का अविस्कार करने वाला था। अमेरिका के शहर मैनचेस्टर नामक जहाँ स्प्रिंग फील्ड कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन नामक कॉलेज में किया गया था।

माप :- बास्केटबॉल के मैदान की लम्बाई - 28 मीटर बास्केटबाल के मैदान की चौड़ाई : 15 मीटर बास्केटबाल के सभी लाइनों की मोटाई 5 cm बास्केबाल के कुल खिलाड़ियों की संख्या - 12
बास्केटबॉल के खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या - 5
बास्केटबॉल के अतिरिक्त खिलाड़ियों की संख्या - 7
बास्केटबॉल बोर्ड की लम्बाई 1.80 मीटर
बास्केटबॉल बोर्ड की चौड़ाई 1.05 मीटर
बास्केटबॉल बोर्ड की मोटाई 3 सेंटीमीटर

बास्केटबॉल मैच को चार समयावधियों में खेला जाता है। हर समयावधि 10 मिनट की होती है। हर समयावधि के बीच 2 मि. से 5 मिनट का विश्राम किया जाता है दूसरी तरफ तथा चौथी अविधि के बीच 5 से 10 मिनट का विश्राम काल होता है।

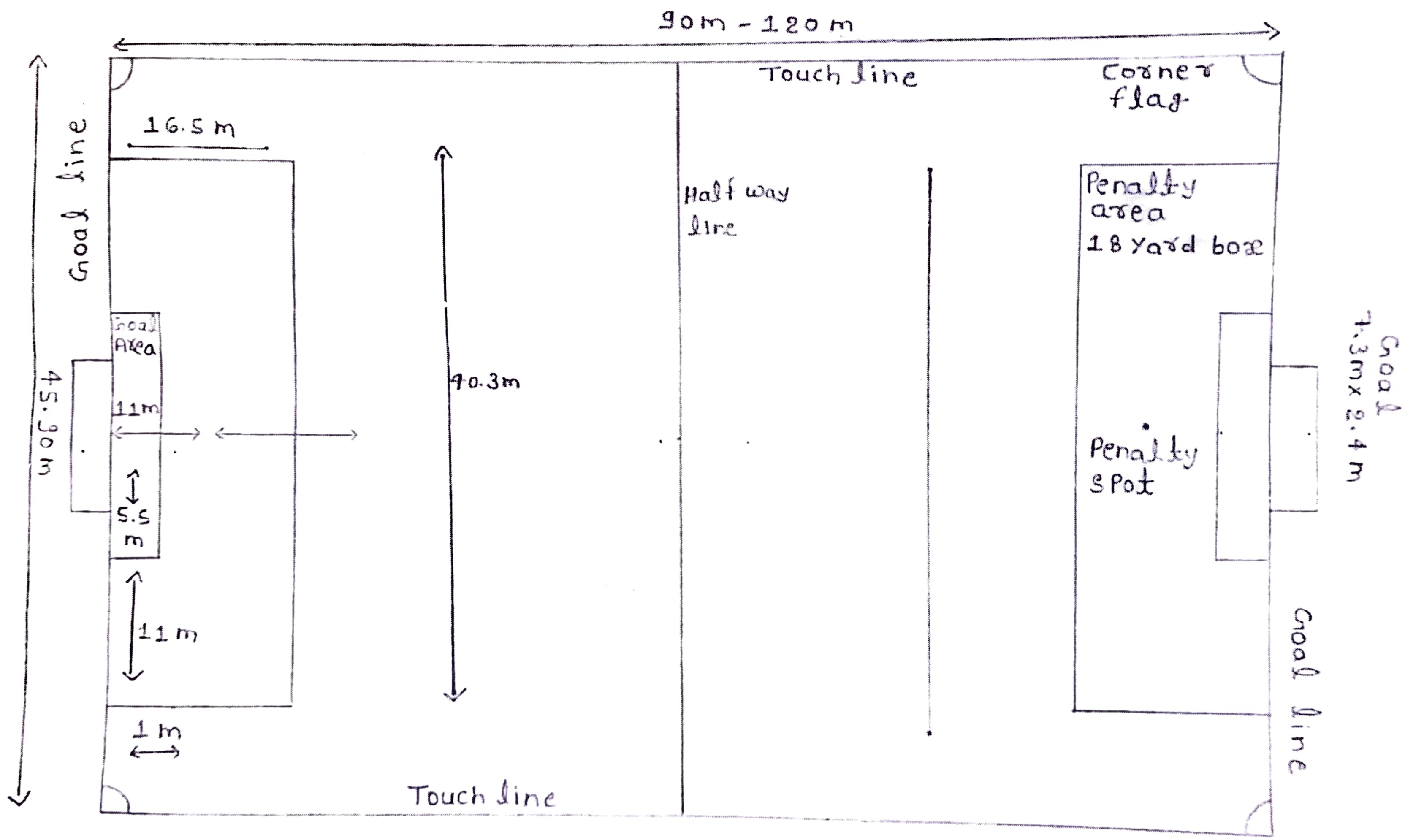
ACE

Page No.

Roll No.

Date

खेल का लक्ष्य है विरोधियों की बास्केट में ऊपर से गेंद आर-पार डालना और साथ ही साथ विरोधियों को अपनी बास्केट में वैसा ही करने से रोकते हुए उनसे ज्यादा अंक अर्जित करना। एक सफल शॉट का मूल्य दो अंक है, या फिर तीन अंक है, जब यह थ्री-पॉइंट आर्क के उस पार से लिया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय खेलों में टोकरी से 6.25 मीटर है और NBA खेलों में 7.24 मीटर है।


90m - 120m
Touch line
Corner flag
Goal line
16.5 m
Half way line
Penalty area
18 Yard box
Goal Area
45.90 m
11m
40.3m
Penalty spot
Goal
7.3m x 2.4 m
5.5 m
11 m
Goal line
1 m
Touch line

Page No.

Roll No.   Date

Q2) फुटबॉल खेल मैदान का सचित्र वर्णन। माप, लंबाई, चौड़ाई, वजन, खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या, समयावधी, रेफरी/अम्पायरों की संख्या का वर्णन कीजिए।

Ans. : फुटबॉल दुनिया के सबसे मनोरंजक खेलों में से एक है। यह विभिन्न देशों में युवाओं द्वारा पूरी रुचि के साथ खेला जाता है। यह खेल बहुत ही रोमांचकारी और चुनौतीपूर्ण होता है, जो मुख्य रूप से दो टीमों के द्वारा आनंद और मनोरंजन के लिए खेला जाता है, जिसे पश्चिमी देशों में खेला जाता था बाद में यह पूरे विश्व में फैल गया।

फुटबॉल के महत्वपूर्ण तथ्य –

1) फुटबॉल यानी बॉल के साथ खेला जाने वाला टीम गेम है, यह मैच एक बड़े स्टेडियम में खेला जाता है जिसके दोनो ओर एक-एक गोलपोस्ट होता है।

2) मैदान को दो हिस्सों में बांटा जाता है, दो गोलपोस्ट होते है जिन्हे दोनों टीमों में बांटा जाता है।

3) आमतौर पर फुटबॉल मैदान 100 मीटर, 64 से 100m, 75 मीटर तक आयताकार आकार का होता है। ठीक बीच में एक लाइन होती है जिससे मैदान को दो हाफ में बांटा जाता है।

ACE

Page No.

Roll No.

Date

ठीक बीच के बिंदु से लेकर एक 9.15 m यानी (10 यार्ड) का गोल घेरा लगाया जाता है, जिसे सेंटर सर्कल कहते है।

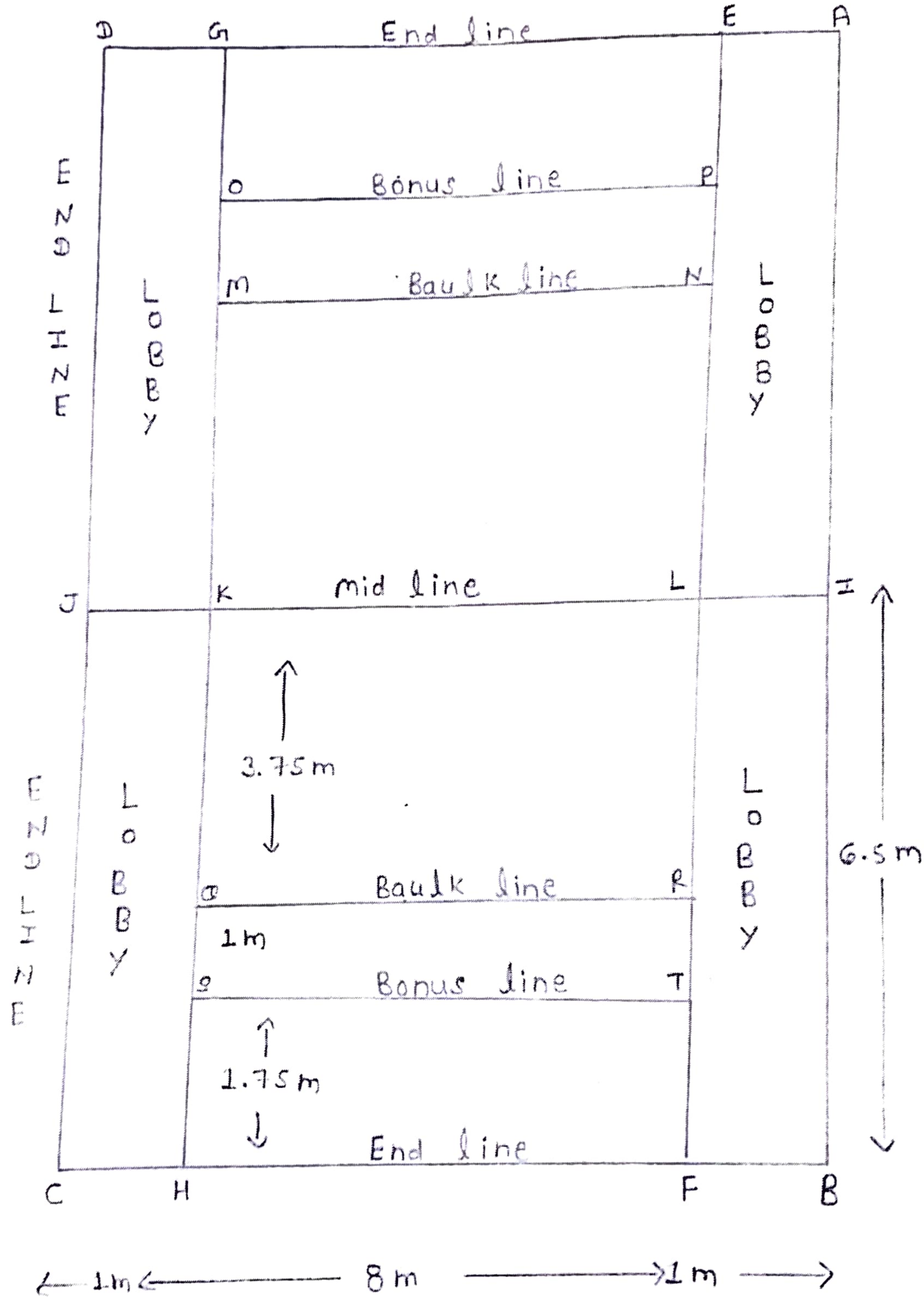
(4) मैदान की लंबाई को साइड लाइन और चौड़ाई को गोल लाइन कहते है, मैदान के दोनों सिरो पर 7.32 मीटर (8 यार्ड) के चौड़े गोल एरिया होते है जिनके दोनो तरफ 18.18 यार्ड का आयताकार पेनल्टी एरिया भी बनाया जाता है।

(5) फुटबॉल एक सामूहिक खेल है और इसे 11 खिलाड़ियों के दो दलों के बीच खेला जाता है।

(6) खिलाड़ियों द्वारा विरोधी दल के गोल में चालाकी से गेंद को डालना ही इस खेल का उद्देश्य है।

(7) खेल में गोलरक्षक ही एकमात्र ऐसा खिलाड़ी होता है जिसे गेंद को रोकने के लिए अपना हाथ का इस्तेमाल करते है।

ACE


D
G
End line
E
A
END LINE
LOBBY
O
Bonus line
P
M
Baulk line
N
LOBBY
J
K
mid line
L
I
3.75m
END LINE
LOBBY
Baulk line
R
LOBBY
6.5m
1m
Bonus line
T
1.75m
End line
C
H
F
B
1m
8m
1m

Page No.

Roll No.

Date

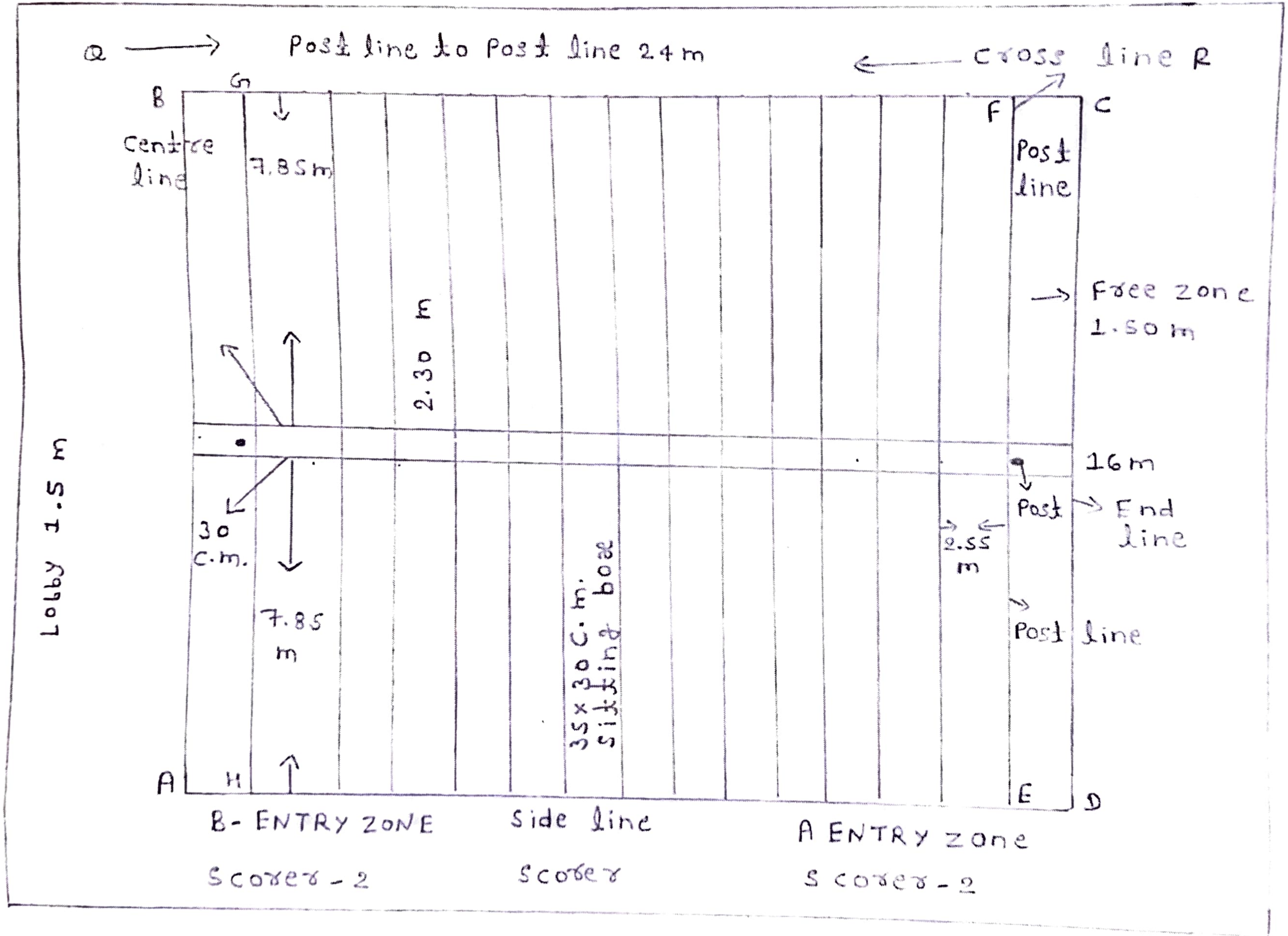
प्र.③ कबड्डी खेल मैदान का सचित्र वर्णन । माप लंबाई, चौड़ाई, वजन, खेलने वाले खिलाड़ियों कि संख्या, समयावधी एम्पायरों की संख्या का वर्णन कीजिए।

उत्तर :- इस खेल का उद्भव प्राचीन भारत के तामिलनाडु में हुआ था। आधुनिक कबड्डी इसी का संशोधित रूप है। जिसे विभिन्न जगहों पर अन्य कई नामों से जाना जाता है। कबड्डी बांग्लादेश का राष्ट्रीय खेल है।

खेल का मैदान :- यह एक ऐसा खेल है जिसके लिए अलग-अलग तरह के मैदान तैयार किये जाते है। पुरुषों के लिए अलग और महिला टीम के लिए अलग। यह 12.50 मीटर लम्बा और 10 मीटर चौड़ा होता है। वही दूसरा 50 kg भार से कम वर्ग के पुरुषों एवं महिलाओं के लिए यह लम्बाई 11 मिटर और चौड़ाई आठ मीटर होती है।

खिलाड़ियों कि संख्या :- कबड्डी कि टीम उतनी हि बड़ी होती है जितनी क्रिकेट की उसमें भी 12 खिलाड़ी होते है। और इसमें भी अंतर ये होता है कि इसमें बस सात खिलाड़ी ही खेलते है। सीनियर पुरुषों के लिए 85 kg व सीनियर महिलाओं के

ACE



Q
Post line to Post line 24 m
cross line R
B
G
C
F
Centre line
7.85 m
Post line
Free zone 1.50 m
2.30 m
16 m
Lobby 1.5 m
30 c.m.
Post
End line
2.55 m
7.85 m
35 x 30 c.m. sitting box
Post line
A
H
E
D
B- ENTRY ZONE
Side line
A ENTRY zone
Scorer - 2
Scorer
Scorer - 2

Page No.

Roll No. Date

प्र (4) खो-खो खेल मैदान का सचित्र वर्णन। माप - लम्बाई - चौड़ाई, वजन, खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या, समयावधी, एम्पायरों की संख्या का वर्णन कीजिए।

उत्तर:- हमारे ही देश में प्रचलित खेल है। यह खेल आमतौर पर गाँव अथवा देहातों में अधिक खेला जाता है। भारत में 'खो-खो' प्रतियोगिता 1914 ई. में दक्कन जिमखाना पूर्ण के तत्वाधान में हुई थी।

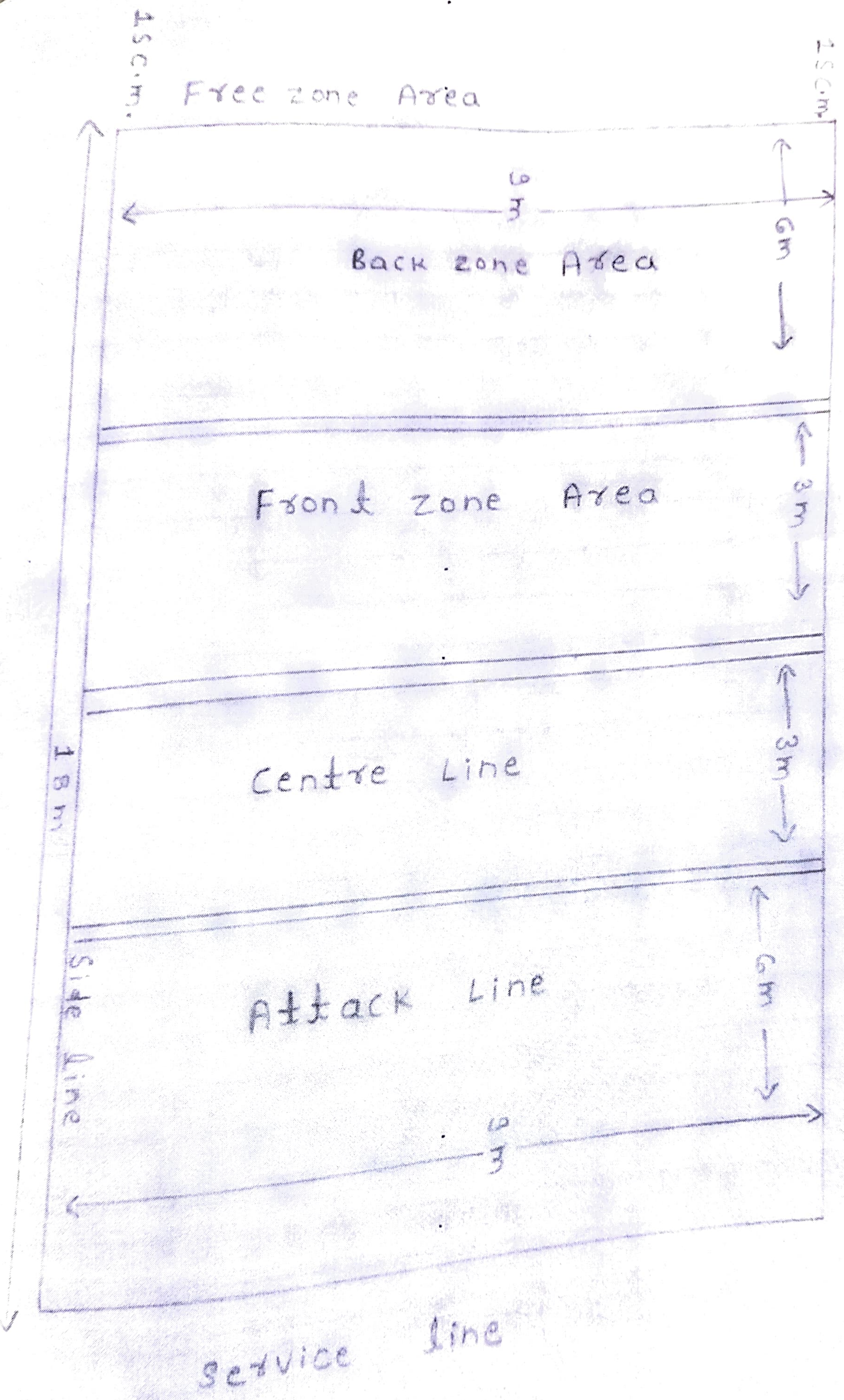
मैदान की माप :- खो-खो खेलने के लिए एक आयताकार मैदान की आवश्यकता होती है. इस मैदान की लंम्बाई 27 मीटर तथा चौड़ाई 15 मीटर होती है। दोनों किनारों पर एक-एक अन्त बना होता है जो 16 मीटर लम्बा तथा 2.40 मीटर चौड़ा होता है। मैदान के दोनों किनारों पर एक-एक पोल लगा होता है, जो भूमि से 120 cm ऊँचे होते है। मैदान के ठीक नीचे एक गली बनाई जाती है। यह गली 24.60 मीटर लंबी व 30 cm चौड़ी होती है। इस गली में आठ बराबर - बराबर इलाके बनाए जाते है। यह भाग वर्गाकार में होते है; इसकी लम्बाई व चौड़ाई 12 इंच x 12 इंच होती है।

ACE

खिलाड़ियों कि संख्या :- खो-खो का मैदान दो टीमों के बीच खेला जाता है। प्रत्येक टीम में नौ खिलाड़ी होते है। तथा 3 खिलाड़ी सब्स्टीट्यूट के रूप में होते है। इस खेल का प्रत्येक मैच 4 पारियों का होता है प्रत्येक पारियों 7 मीनट की होती है। प्रत्येक टीम दो पारियों में बैठती है। तथा दो पारियों मे दौड़ लगाती है।

समयावधी :- खो-खो में प्रत्येक पारी में दो टर्न होते है, जो नौ मिनट तक खेली जाती है।

अम्पायर :- खो-खो के खेल में प्राय: दो अम्पायर होते है जो लोबी के बाहर अपने स्थान पर खड़े रहते है तथा मैच का संचालन करते है। वे केन्द्रिय गली द्वारा विभाजित अपने स्थान से भी खेल कि देख रेख करते है। दो अम्पायरो के अतिरिक्त खेल में एक रेफरी होता है जो अम्पायरो कि सहायता करता है तथा किसी भी प्रकार मे खेल में होने वाले नियमों का उल्लघंन होने पर खिलाड़ियों को दण्ड देता है। पारी के अंत में वह दोनो टीमो के स्कोर एवं विजयी टीम की घोषणा करता है।


15 c.m.
Free zone Area
15 c.m.
9 m
6 m
Back zone Area
3 m
Front zone Area
3 m
Centre Line
18 m
6 m
Attack Line
Side line
9 m
Service line

Page No.

Roll No.

Date

प्र. ⑤ वालीबॉल खेल, मैदान का सचित्र वर्णन। माप - लंबाई, चौड़ाई, वजन, खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या, समयावधी, एम्पायरो कि संख्या का वर्णन कीजिए।

उत्तर :- सन् 1895 में प्रारंभ हुआ यह खेल अमेरिका के विलियम जी. मार्गन द्वारा पहिली बार न्यूयार्क में खेला गया और सन् 1928 में यू.पी. एस. वॉलीबाल एसोसिएशन की स्थापना हुई। भारत में वालीबाल के खेल की शुरुवात मद्रास से राज्य में हुई। भारत ने पहला मैच सन् - 1916 में लाहौर में खेला।

मैदान :- इसकी सीमा रेखा शामिल रहती है। यदि गेंद सीमांकन रेखाओं से बाहर चली जावे तो आउट मानी जाती है। वॉलीबाल खेल मैदान की लम्बाई 18 मीटर तथा चौड़ाई 9 मीटर होती है। मैदान कि सीमा रेखाओं की चौड़ाई 5 cm होगी मध्य रेखा 9 मीटर पर अंकित की जायेगी जो मैदान को दो भागों में विभक्त करेगी मध्य रेखा से दोनों ओर मैदान में 3 मीटर पर आक्रमण रेखा लगाई जाती है।

खिलाड़ी - इस खेल में दोनों टीमों से 6-6 खिलाड़ी होते हैं। गेंद नेट के पार भेजकर खेल की शुरुवात की जाती है।

ACE

Roll No. Page No.

Date

गेंद विरोधियों के पाले में नेट के पार सीमांकन क्षेत्र के भीतर गिरनी चाहिए। गेंद को इस तरह से पाले में डालनी चाहिए कि न तो विरोधी टीम 3 से पुनः लौटा सके न जमीन पर गिरने से रोक सके। (इस खेल में तेज तर्रार तथा लम्बे खिलाड़ी ज्यादा सफल होते हैं।)

Net की ऊँचाई — यह 3 फुट 3 इंच या 1 मीटर चौड़ा 1.50 से 10 मीटर लम्बा होता है। जाली का एक खाना 4 इंच वर्ग का होता है। ऊपरी हिस्सा 2 इंच चौड़ा सफेद कैनवास दुहराकर लगाया जाता है।

Ball Size :- यह नरम चमड़े की बनी होती है। इसके अंदर एक ब्लैडर होता है जिसमें हवा भरी जाती है। इसकी परिधि 65-67 cm के मध्य और वजन 260 - 280 gm के बीच होना चाहिए। गेंद का दाब 30 से 33 के। सेमी होता है।

समयावधि :- एक गेम में पाँच सेट होते हैं और पहले 4 सेट 25 अंकों के होते हैं। अगर पहले दो सेटों में स्कोर 2-2 से बराबर है तो पाँचवाँ सेट 15 अंकों का

25 अंकों का होता है। हर रैली हतने पर एक अंक मिलता है। और जिसके खाते में अंक जाता है वही टीम सर्व करती है। अगर कभी भी स्कोर टीम 24-24 या 25-25 बराबर हो गया तो टीम को जीतने के लिए लगातार दो अंकों की जरूरत होती है।

अंपायर ⇒ वॉली बाल खेल का संचालन अंपायर तर रेफरी, निर्णायक, रेखा निरीक्षक और स्कोरर, चार अधिकारी करते हैं।

Page No.

Roll No.

Date

2. Pictorial description of football playing field. Describe the measurements - length, breadth, width, weight, number of players playing, time period of ~~or~~ empires number of empires?

Association football, more commonly football or soccer, is a team sport played between two teams of 11 players who primarily use their feet to propel a ball around a rectangular field called a pitch.

The objective of a game is to score more goals than the opposite team by moving the ball beyond the goal line into a rectangular framed goal defended by the oppo. side.

Traditionally, the ~~goal side~~ game has been played over two ~~halve~~ 45 minutes halves, for a total match time of 90 minutes. With an estimated 250 million players ~~activate~~ active in over 200 countries and territories, it is considered the world's most popular sport.

The football field and its dimensions -

The size of a football field is about 100 metres long and 60 metres wide, but it official games there are regulations about the minimum and maximum dimension

Page No.

Roll No.

Date

→ According to the stipulations from FIFA a football field should have specific minimum and maximum dimensions

The length (touch line) has to be minimum 90 metres (100 yards) and maximum 120 metres (130 yds).

The width (goal line) has to be minimum 45 metres (50 yds) and maximum 90 metres (100 yds).

→ For international matches the rules are somewhat stricter:

The length has to be minimum 100 metres and maximum 110 metres

The width has to be minimum 64 metres and max. 75 metres.

In 1800s the fields could be up to 100 yards wide and 200 yards long. The boundaries were only marked by flags until 1882 when boundary lines, as well as a halfway line (the center circle became a standard five years later), on the turf were enforced.

Example –

A very common field dimension among the top clubs in the world is 105 X 68 metres (114.8 x 74.4 yds)

Page No.

Date

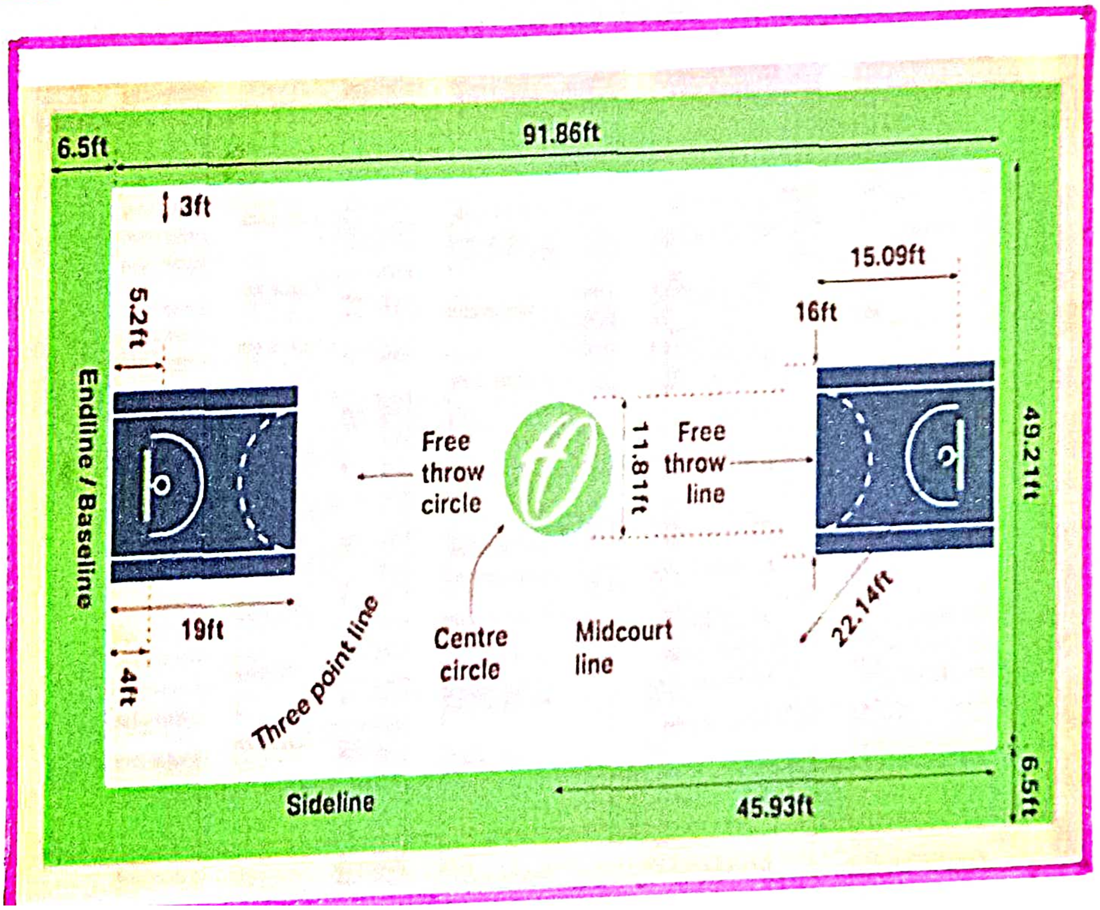
Roll No.

Since this is a recommendation from UEFA some famous stadiums and the dimension of their football fields

Camp Nou : 105 X 68 metres
wembley : 105 X 68 metres
Old Trafford : 105 X 68 metres
Emirate's stadium : 105 X 68 meters
san siro : 105 X 68 metres
Allianz Arena : 103 X 68 metres
Maracanã : 105 X 68 metres
Tottenham Hotspurr Stadium : 105 X 68 metres
Stamford Bridge : 103 X 67 metres
Anfield : 101 X 68 metres

According to the guidelines of UEFA, it should be an additional 1-3 metres beyond the touchline to the advertising boards.

Pictorial Representation of football court field.



Page No.

Date

Roll No.

3. Pictorial description of kabbaddi playing field Describe the measument - length, breadth, weight, number of players playing, time period number of empires ?

Kabbaddi is an Indian game which requires both power and skill for its play. It was known by by various names in various places. For example, HU-TU-TU or CHEDUGUDU in southern parts of India, HA-DUDU (Men), CHU KIT KIT (Women) in eastern India and Northern India. It is a simple and inexpensive game and doesn't require a big playing area or any playing equipment Regular kabbadi turnaments are held throughout the country

- The play ground of the kabaddi shall be level and soft preferably made of earth, manure and saudust.

- The ground shall be 12 ½ meters X 10 meters For women and juniors the measurement shall be 11 meters X 8 meters. The mid line drawn divides the play ground into two courts.

There shall be strip of one meter wide on each side of the playfield, which is called lobby. In each half, at a distance of about 3 meters from the mid line and parallel to it lines of the full width of ground shall be drawn. These are Baulk lines.

Page No.

Date

Roll No.

kabbaddi court 13 meters x 10 meters, court consists of mid line, Lobby, Baulk line, Bonus line, End line

Mid line :
This line 13 meters in length that divides court in to two equal halves

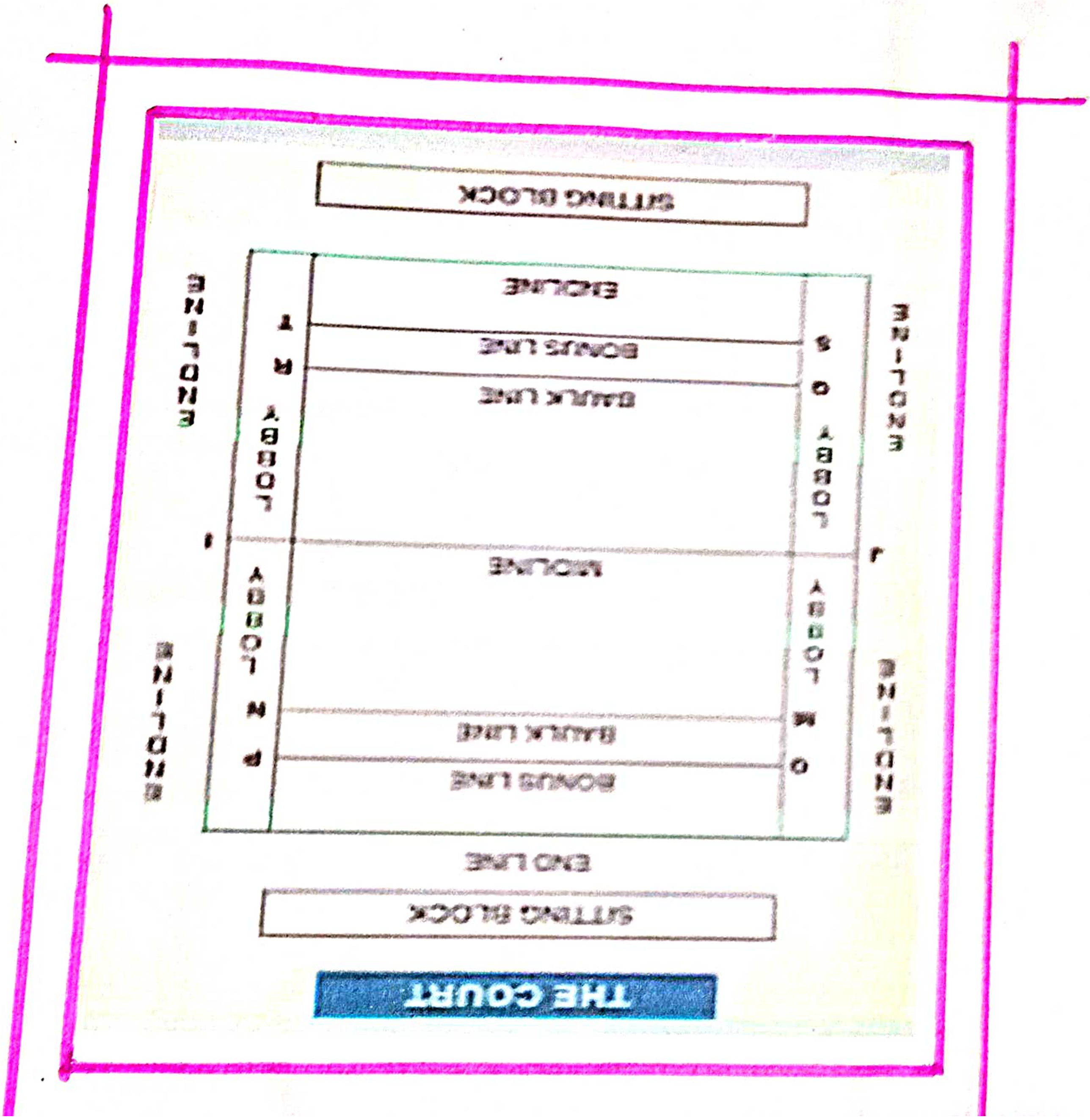
Lobby :
Yellow strips on both sides (left and right) to of the court measuring 1 meter in width. These lobby will be activated once the raider touches the opponent player

Baulk line :
It is parallel to the mid line with a length of 11 meters. The distance between mid line and baulk line is 3.75 meters

Bonus line :
It is parallel to the baulk line with equal length. The distance between these lines is 1 meter

End line :
four boundary lines forming the court together
The width of these lines is 3 to 5cm
These measurements of kabaddi court are same for both men and women

Pictorial representation of kabaddi court field.



Kabaddi

Page No.

Roll No.

Date

4. Pictorial description of kho kho playing field. Describe the measurements - length breadth, height, weight, number of players playing, time period number of empires.

Kho kho is a traditional Indian sport that dates back to ancient India. It is the second most popular traditional tag game in the Indian sub-continent after kabbaddi. Kho kho is played on a rectangular court with a central lane connecting two poles which are at either end of the court.

KHO KHO TECHNICAL DETAILS -

- Total area requirement 30 m x 19 m (inclusive of lobby from all sides measuring 1.5m wide.
- Playing area 27m x 16 m inclusive of 1.5 m x 16m of free zone behind the poles.
- Pole distance 24 m central lane joining two poles measuring 24 m length and 30 cm width.
- Cross lanes 8 nos intersecting the central lane. Each lane measuring 16 m x 35 m.
- Pole size - Height (above ground level - 120 cm to 120 cm, Diameter 9-10 cm).

Page No.

Roll No. Date

- The game comprises ~~4 turns~~ 2 teams with 12 players each (as per the rules of the Asian kho khofederation 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 turns of 9 minutes duration.

- Every put out defender ~~things~~ brings one point to the chasing team.

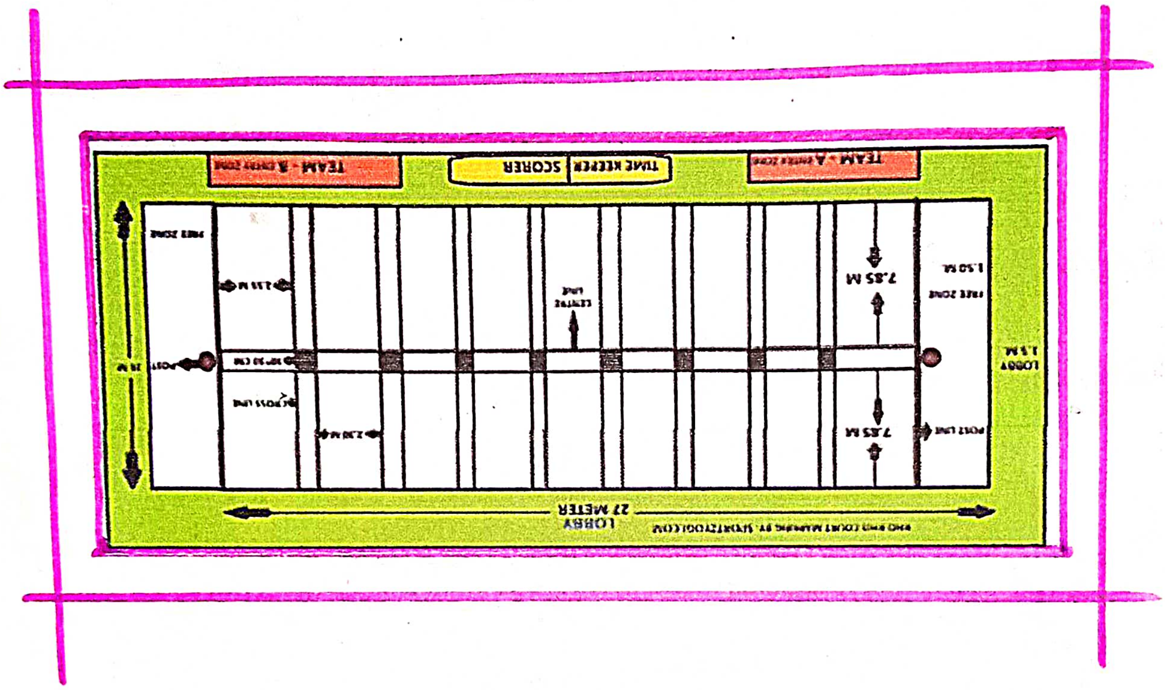
- The high scoring team is declared as the winner.

- The game consists of numerous defence as well as chasing skills.

- Defense : single chain, double chain, ring game dodging and faking.

- chasing : running dives, poles dives, deceiving (judgement) who on the pole, delayed kho, moving into cross lanes etc.

Pictorial Representation of kho-kho court field....



Page No.

Roll No.

Date

5. Pictorial description of volleyball playing field. Describe the measurements

Volleyball game played by two teams, usually of six players on a side, in which the players use their hands to bat a ball back and forth over a high net, trying to make the ball touch the court within the opponents playing area before it can be returned.

To prevent this a player on the opposing team bats the ball up and toward a teammate before it touches the court surface - that teammate may then volley it back across the net or bat it to a third teammate who volleys it across the net. A team is allowed only three touches of the ball before it must be returned over the net.

The Game, Equipment, Dimensions of court field

Volleyball requires a minimum of equipment and space and can be played indoors or outdoors. The game is played on a smooth surfaced court 9 metres (30 feet) wide by 18 metres (60 feet) long, ~~did~~ divided by a centre line into two equal areas, one of which is selected by or assigned to each of the two competing teams. Players may not step completely beyond the centre line while the ball is in play.

Page No.

Roll No.

Date

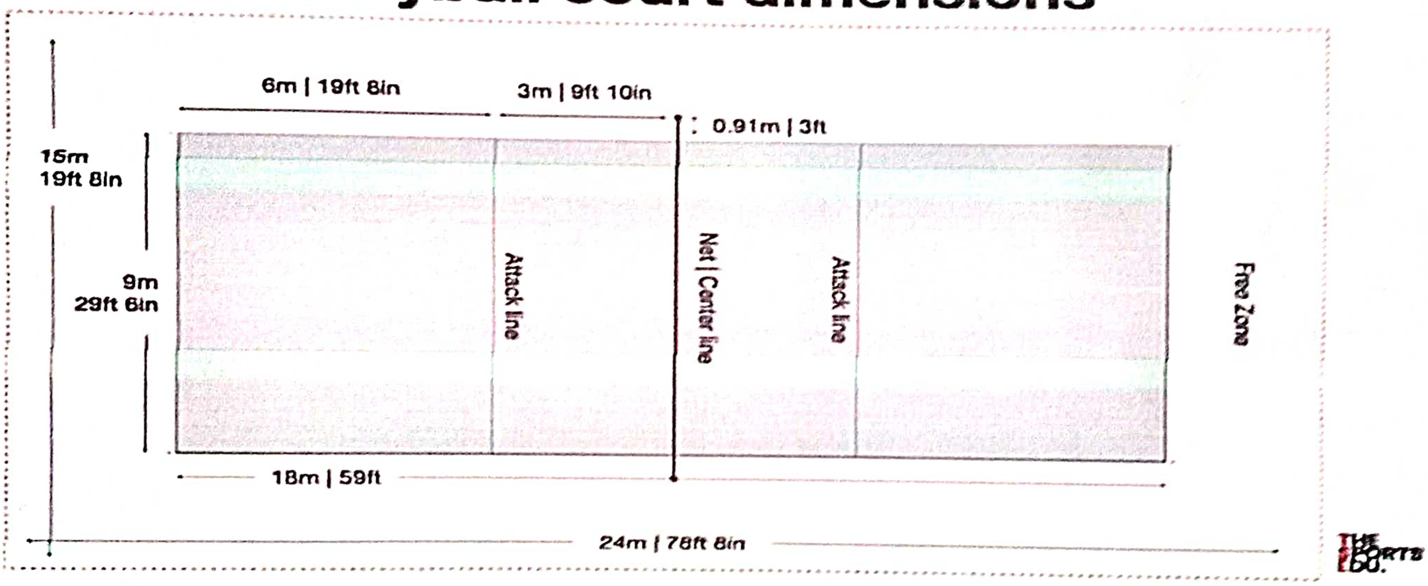
- A line 3 metres (10 feet) from and parallel to the centre line ~~tot~~ of each half of the court indicates the point in front of which a back court player may not drive the ball over the net from a position above the top of the net. This offensive action called spike or kill is usually performed most effectively and with greatest power near the net by the forward line of players.

- A tightly stretched net is placed across the court exactly above the middle of the centre line; official net heights (measured from the top edge of the net to the playing surface - in the middle of the court) are 2.4 metres (8 feet) for men and 2.2 metres (7.4 fee) for women

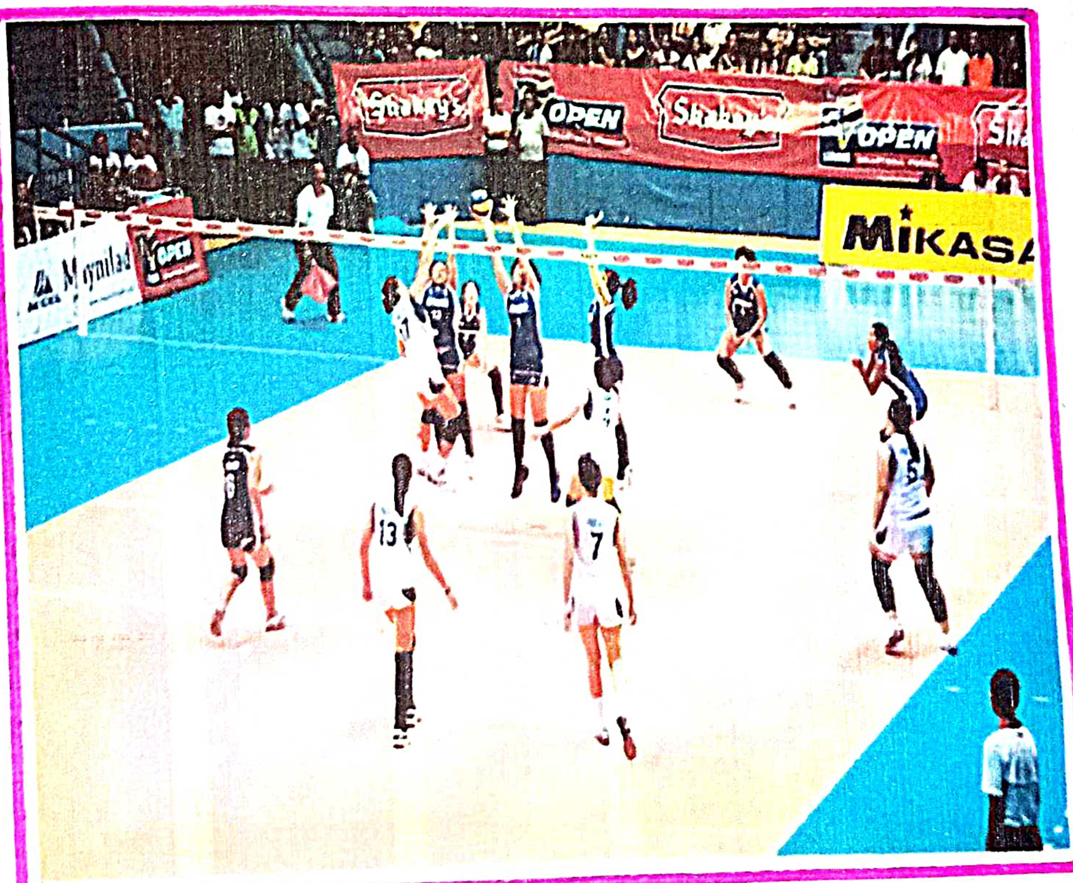
- Furthers adjustments in net height can be made for young people and others who need a lower net. A vertical tape marker is attached to the net directly above each side boundary line of the court and to help game officials judge whether served or volleyed balls are in or out of bounds, a flexible antenna extents 1m (3 Ft) above the net along the outer edge of each vertical tape marker. A service area, traditionally 3m (10 Ft) long, is marked outside and behind the right ~~one third~~ of each court ~~and~~ it end line

Pictorial Representation of Volleyball court field....

Volleyball court dimensions



Volleyball....



SUBJECT: Sport's DATE...

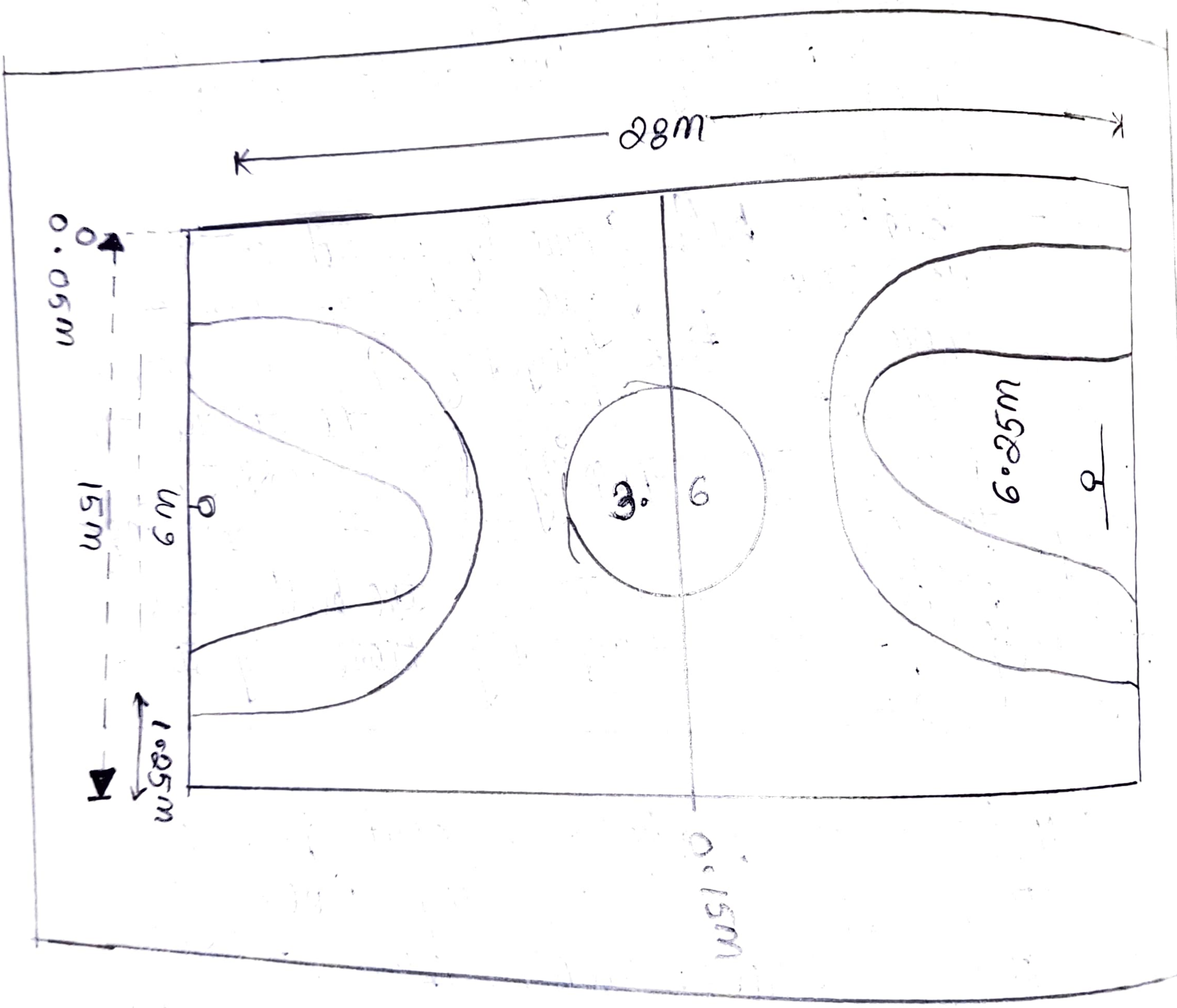
physical Education

Q1. Pictorial description of basketball playing field. Describe the measurements - length breath, weight, number of players playing, time period number of Empires ??

Ans - Basket ball game is played between two teams. ~~The goal of each to team~~. There are five players in each team. The goal of each team is the throw the ball into the opposing team's basket, neither to let the ball touch the opposing team's basket, neither to let the ball touch the hands of the opposing team nor to score point.

Court - the basketball court shall be 28 meters long and 15 meter wide. It will be rectangular and of solid surface. If the sport hall is in a room, the height of the ceiling of the hall should be at least 7 meter. The concered officer can allow changes (these other) with in the limit of two meter length and two meter width. Nevertheless, for the big official competitional ~~amateur~~ ~~to~~ of FIBA.
(FIBA - International Amateur Basket federation)

Basket-Ball ground



A real Court will be made according to the decided length and width. There should be sufficient amount be of uniform light in the court.

Brief out line of the Basket-ball.

1. Basket ball match is between two teams. Apart from this, there are seven additional players whom we call subtitutes.

2. Each team want to put the ball in the basket of the opposing team and the opposing team neither gets the ball nor the point.

3. The basket ball playground is rectangular. The length of the ground is 28 metres and the width is 15 meters.

4. Each players of the team in numbered on the front and back of the vest. Two players of a team cannot put the same number.

5. No player can go out the of the field until there can go out of the field official order.

SUBJECT.............................. DATE..............................

Measurement length breath weight number of players playing time period number of empire :-

1. The length of the ground is 28 metre and the breath is 15 metre.

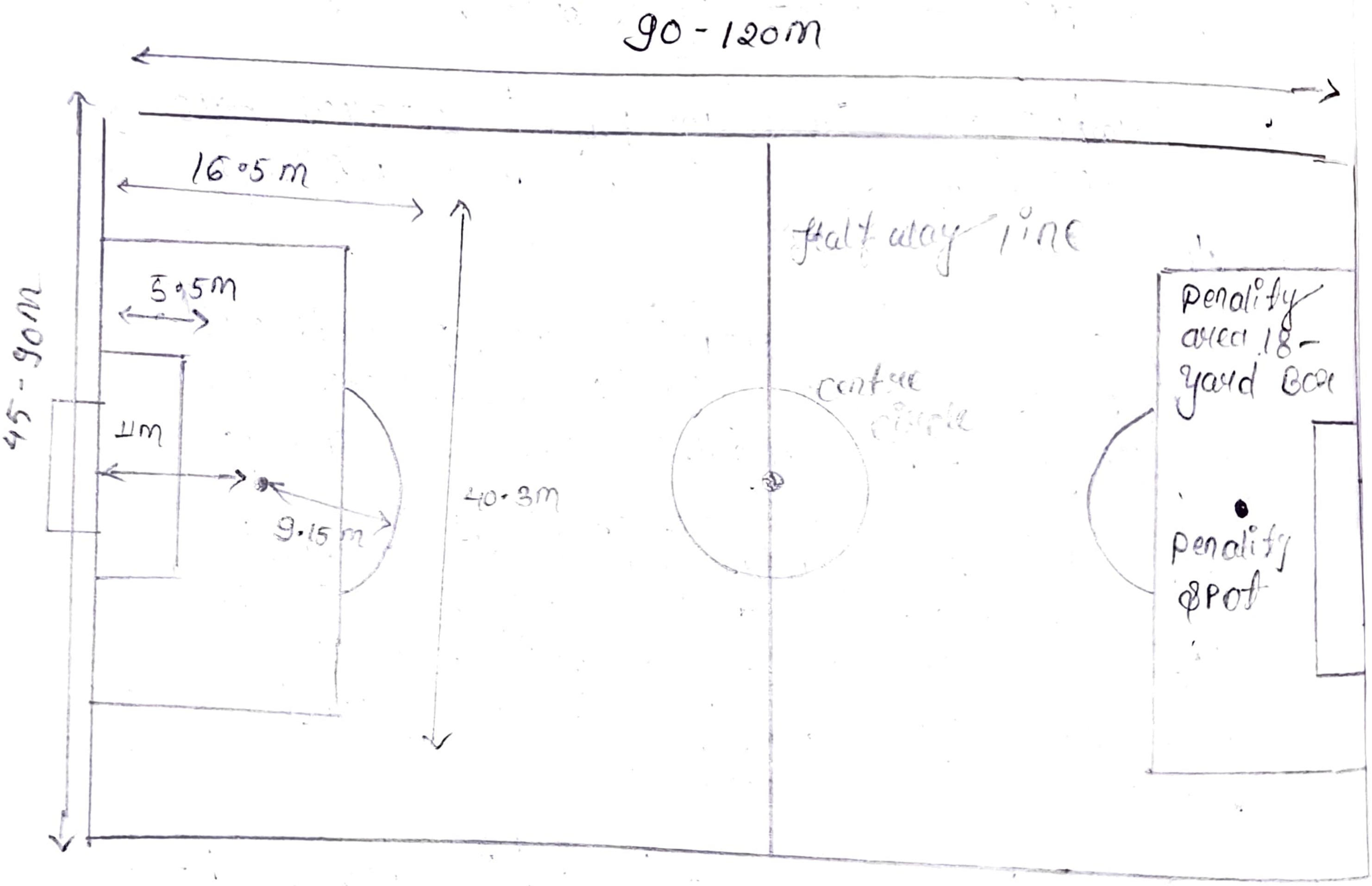
2. Basket ball game is played between two teams. there are five players in each teams.

3. During a competitive game of basketball, there are two Empire, a scorekeeper, a timekeeper, and a shot clock operator.

Q2. Pictorial description of ~~kabaddi~~ / foot ball playing field. Describe the measurement - length, weight, number of players playing, time period number of empires.

Answer :- Foot-ball, which has another name called 'soccer' is one of the oldest and the most popular team sports the world has ever produced. this is one such game that has a huge number of crazy fans all around the world as it is one of the most

football - ground



Engaging games. It consists of 11 players each with different position to play.

Every game has few rules and tactics so football has, apart from that the field and its dimension plays an important role too. It is played on grass turf or the green coloured played or artificial surface which has to be rectangular in shape with specific dimension. The game is played with a spherical ball and the objective is too put or kick the ball to other team's netted region with out using the hands or arms which in result known as a goal.

The team which score the maximum number of goal in a match is declared as winners. The time duration of the game is 90 minut with two halves of 45 minutes each and if the result doesn't come either it will be declared a draw or the extra minut and penalty shoots out will take place depending upon the format of the game they played.

SUBJECT.................... DATE....................

Measurements - length, weight number of players, time period number of empires:

1. The football ground will be rectangular. its length is a minimum 90m maximum of 120 m (130 yards). width minimum 45 m 50 (yard), maximum 90 m (100 yards).

2. A football match is played between two teams. Each team consists of 11 players and extra 5 players. In a match no team is allowed to substitutes more than two players. The substitute player is not allowed to take part in the match again.

3. The game is played in two equal duration of 45 minut each. An interval of 5 minut follows the first duration of the two teams. The start of play. In the beginning of the play the choice

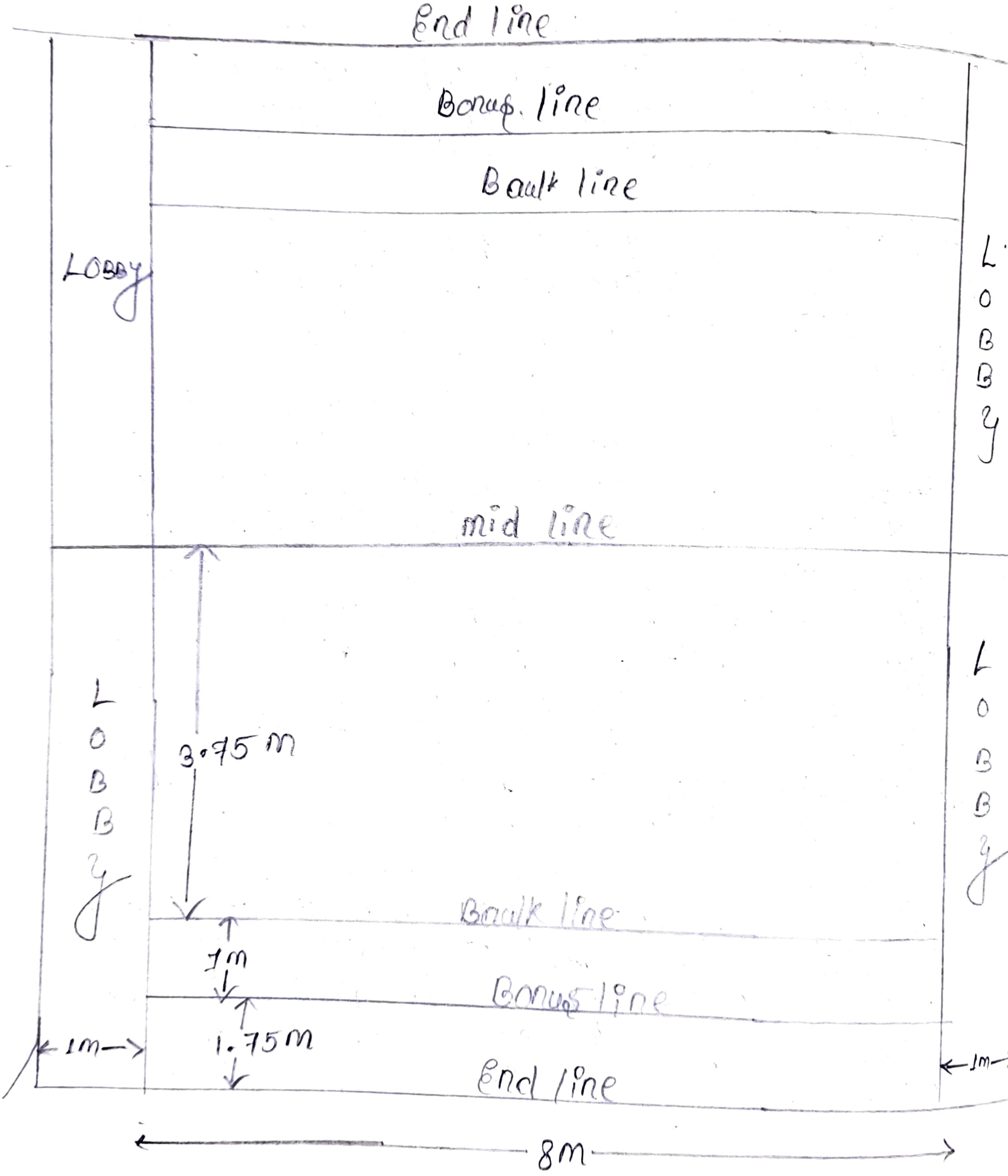
4. There is one umpire in football field.

5. when a ball, according to rules, crosses completely the goal line under the cross bar between the goal posts, a goal is allowed.

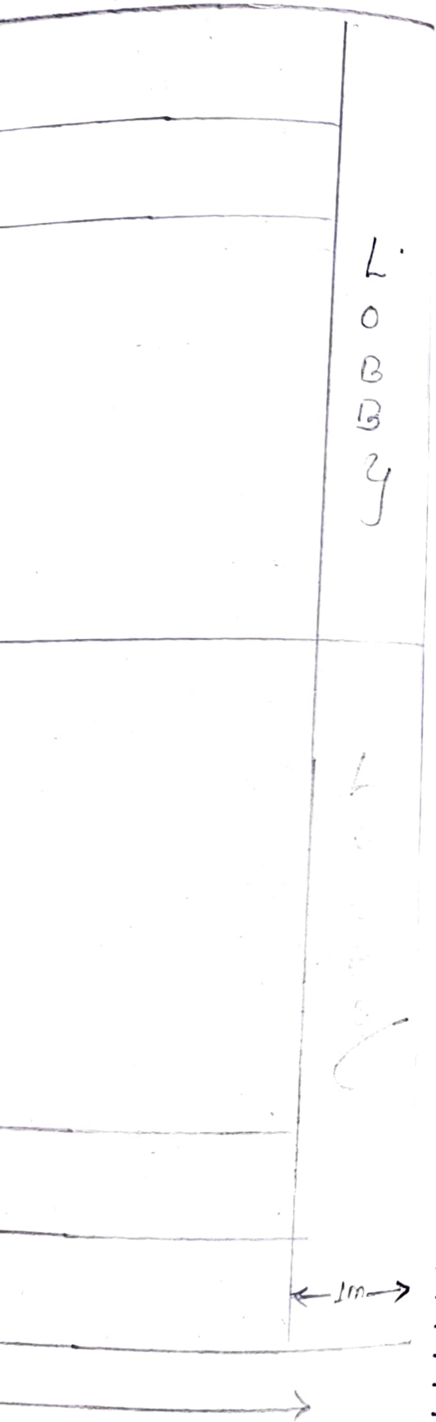
SUBJECT.................................. DATE..................................

Q 3. piktorial discription of kabaddi playing field. Describe the measurement - length, breadth weight, number of player playing, Time period number of empire.

Ans :- The playground shall be rectangular, level and soft. It should be made of earth menure or saw dust. for man, it is 12.50 metre long and 10 metre wide. for women and juniors, it is 11 metre long and 8 metre wide. It is ~~11 metre long and 8 metre~~ divided by a centre line into two equal parts. there shall be a strip of one m. on each side of the playfield. It is called lobby. In each half at distance of 3 metre on the centre line and parallel to it, lines of the full width of ground shall be drawn. These line are called Baulk line. The mid line should be distinctly marked. The width of the mid - line and towards the end line a space of 4 metre should be left empty. The sitting block shall be 2 meter away from the end line. The sitting block for men shall be 2m x 8m. and for women and juniors it shall be 2m x 6m.



End line
Bonus line
Baulk line
LOBBY
L O B B Y
mid line
3.75 m
L O B B Y
L O B B Y
Baulk line
1m
Bonus line
1.75m
1m
End line
1m
8m



★ Rules of the game

1. The toss winning team shall have the right choose the end of raid.

2. A players who goes out of the boundary during the play shall be considered 'out.'

3. Lobby is also considered to be the limit of the game when the struggle start.

4. A raider shall go on sounding the the word 'kabaddi-kabaddi' while entering the court of the opponents.

5. If he start the cant of kabaddi only after he has entered the opponen H's court.

6. If a raider caught by opponents escap and reaches his side safety, he shall not be purshed thereafter.

7. The opponent who touch them shall not be declayed out.

8. They shall not pursue the raiders to send them out.

SUBJECT.................... DATE..............................

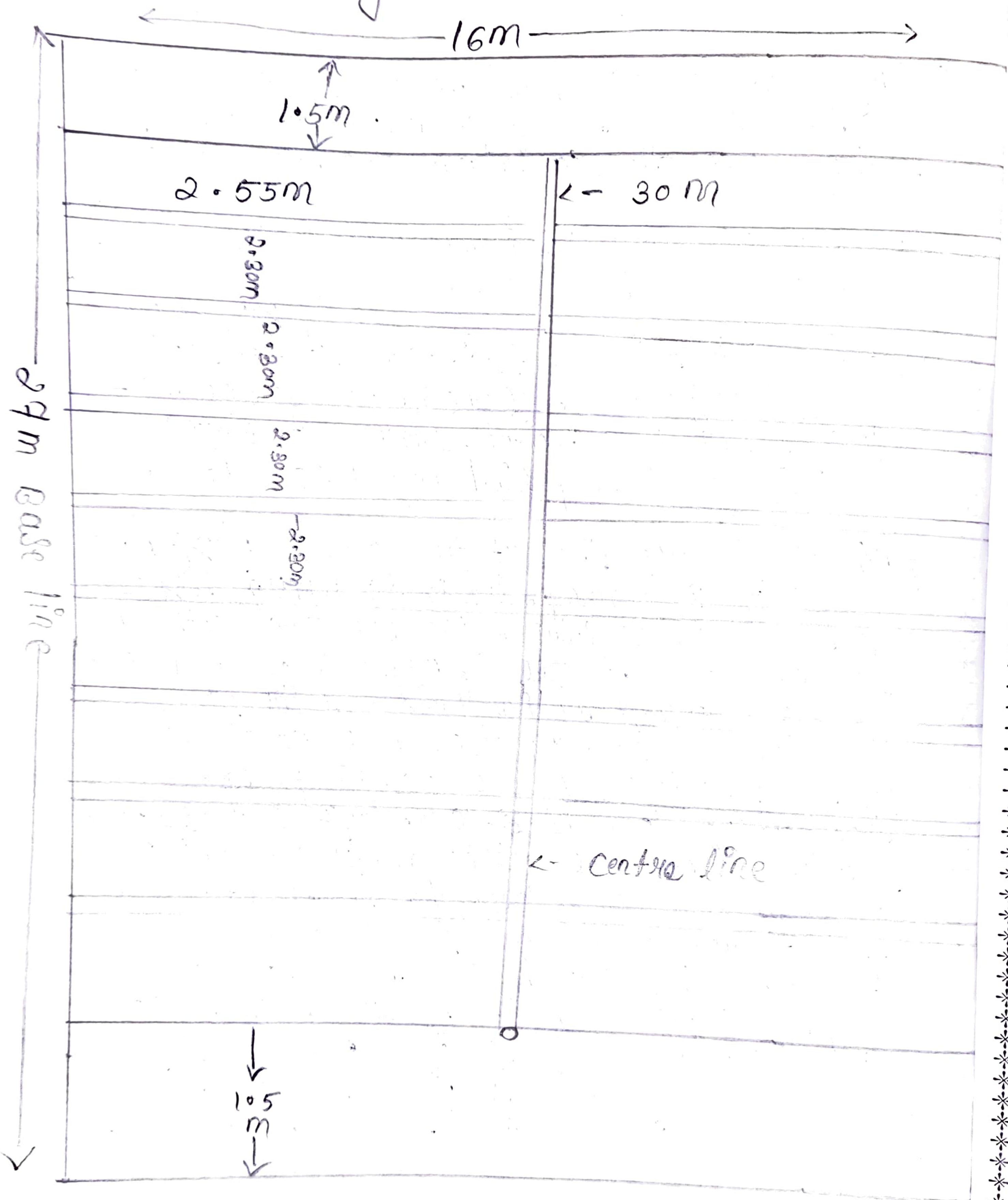
9. Only one raider shall go to the anticourt at a time. If more than one raiders reach them to return to their court.

10. If a raider loses his cant in the anti court, he shall be reckoned to be out.

Q4. Pictorial discription of ~~kabaddi~~ kho-kho playing field. Describe the measurement length, breadth weight, number of player playing Time period number of empire.

Answer :- The size of the kho-kho playground is rectangular. It is 28 meters long and 16 metre wide. The are two rectangle at the end of the playground. one side of the rectangular is 15m. and the other side is 2.75m. In the middle of these rectangles, there are two wooden poles. The centre lane is 2.10 m. long and 30 cm. wide. There are eight small squares 30x 30 cms., on this lane. The height of each pole from the ground is 1.20 cms. A line is drawn towards the width of each pole. eight lanes are drawn parallel to this line. each lane is 15 m. in length and 30 cm. in width. This lane is divided into two equal parts, each of 7.10 m,

Kho-kho ground



By the centre lane. The thickness of each line is 2 cms. each lane is 2.10 m. lang each outside lane and pole line are 2.25 metre from each other each pole line is farther from out side

Q5. picktorial discription of vollyball playing field. Describe the measure ment - length breadth number of player playing time period number of empire.

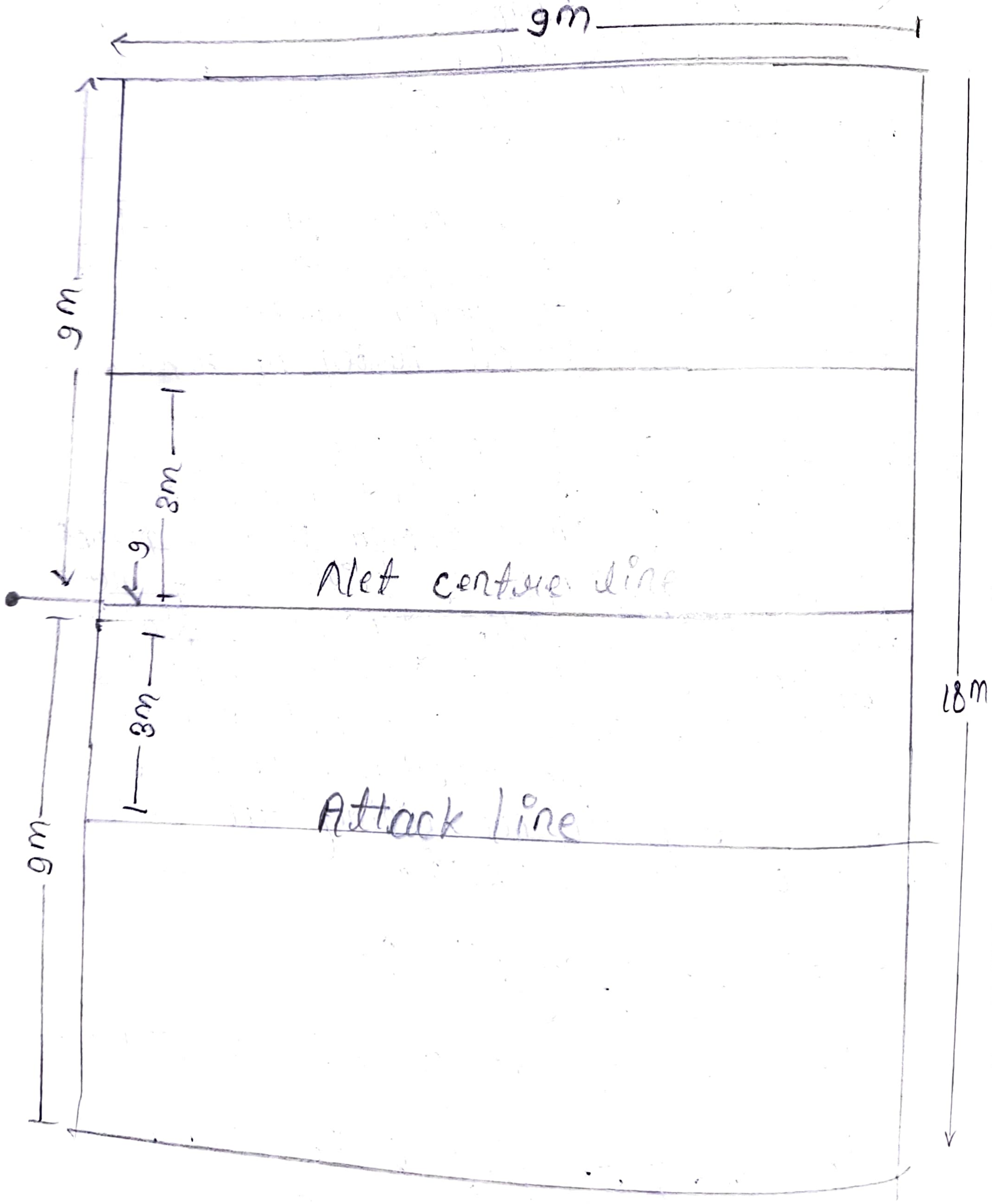
Ans:- The length of the volleyball playfield shall be 18 meteres and breadth 9 meteres. There should be no obstruction of any kind upto a height of 7 metre from the ground. The court shall be marked by line of 5 cm5. These line shall be drawn at least 2 meter away from all obstruction. The centre line under the net divides the court into two Equal parts.

Rules of Volleyball :-

1. The court of the game should be 18x9.

2. The number of players is each team shall be campulsorily 6.

Volley Ball Court Diagram



SUBJECT.................... DATE....................

3. The number of players including the ~~number of players~~ substitutes in a team cannot exceed 12.

4. All International matches are played to the best of five or to the best of five or to the best of three sets.

5. At the game captains of both the teams toss to decide ends and service.

6. At the start of the game the captain of both the teams toss to decide ends and service

7. In all international matches, five winning sets are played.

8. No team can play the game with less than 6 players.

9. After each set the end are changed.

10. In the last set when a team has made 8 points, the end are changed.

TOPIC ____ DATE ____ PAGE 01

प्रश्न 01→ बास्केट बाल खेल मैदान का सचित्र वर्णन माप लम्बाई, चौड़ाई, वजन खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या, समयावधी, रम्पायरो की संख्या का वर्णन कीजिए ?

उत्तर- बास्केट बॉल का लंबाई चौड़ाई व ~~ब~~ -

बास्केट बॉल खेल मैदान की लंबाई या मैदान की लंबाई 28 मीटर तथा मैदान की चौड़ाई 15 मीटर होती है।

बास्केट बॉल बोर्ड की लंबाई और चौड़ाई = 28×15 मीटर होती है।

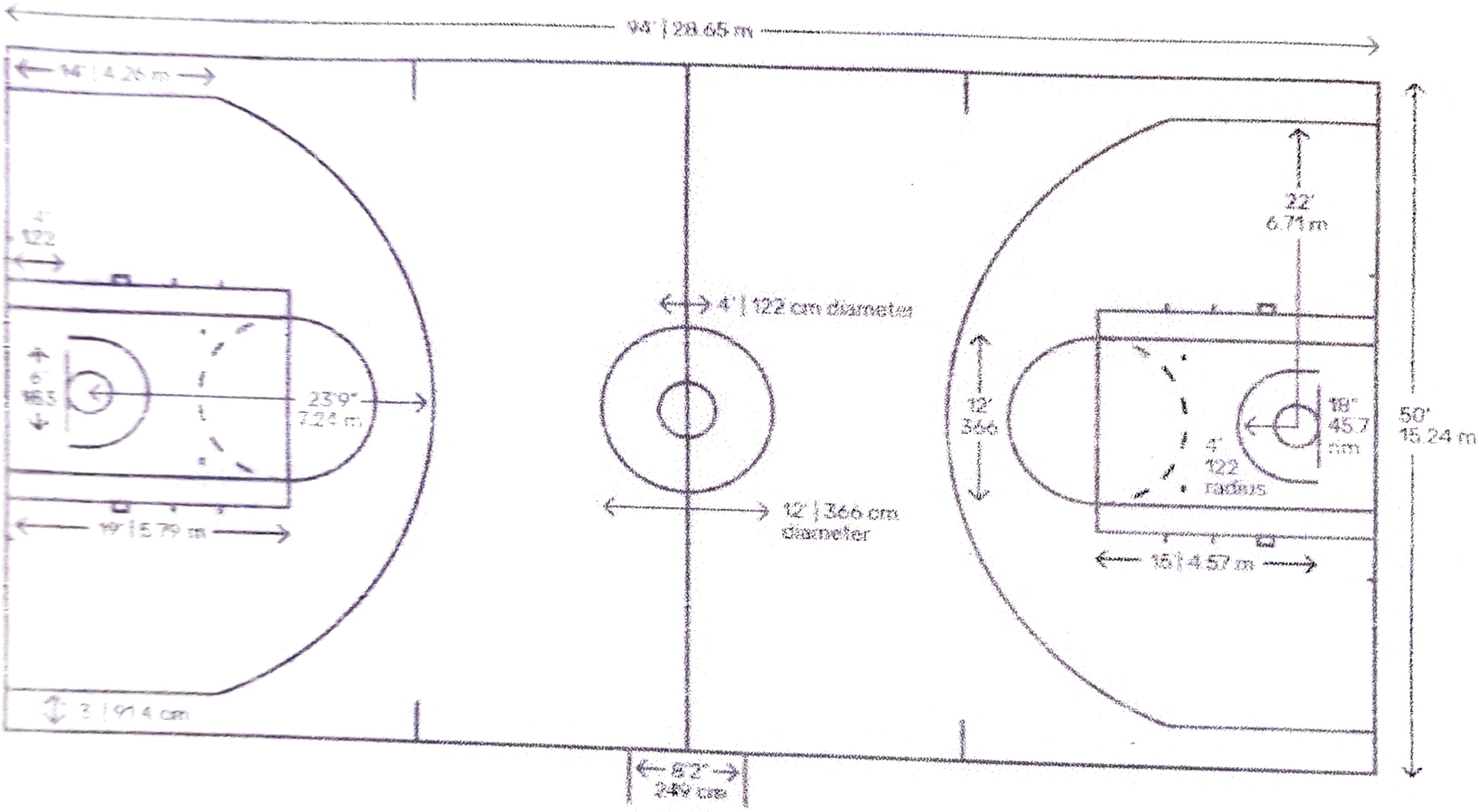
माप - बास्केट बॉल खेल मैदान आयताकार होता है

खिलाड़ियों की संख्या - बास्केट बॉल में खिलाड़ियों की संख्या 12 होती है।

बास्केट बॉल का मैच दो टीमों के मध्य होती है। प्रत्येक टीम में पाँच - ~~पॉंच~~ खिलाड़ी होती है। इसके अतिरिक्त सात अतिरिक्त खिलाडी होते है। जिन्हे हम बदलवें खिलाडी (Substitutes) कहते है।

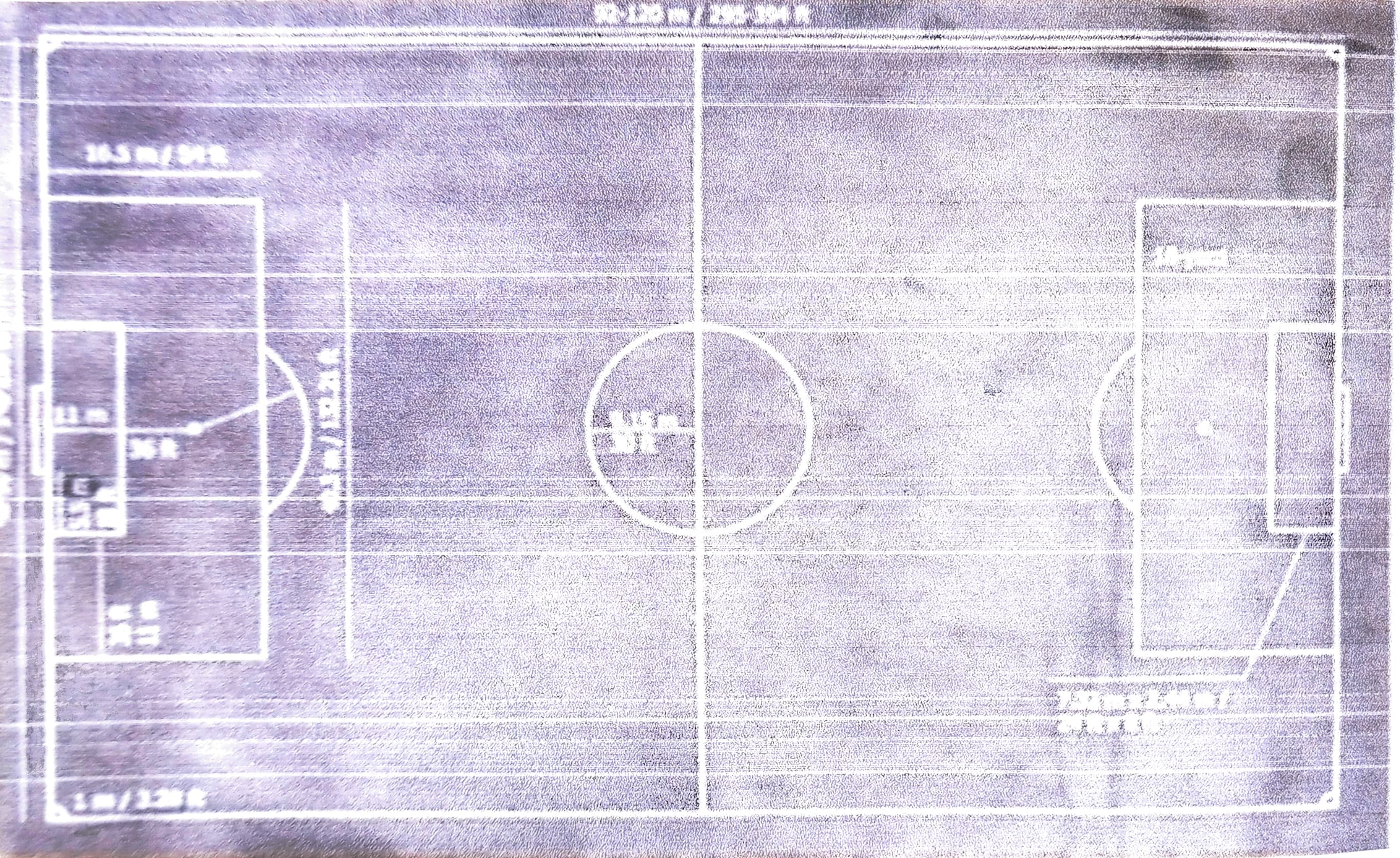
समयावधी - बास्केट बॉल खेल की समयावधी 10 या 12 मिनट का है। पहले और दूसरे, तीसरे और चौथे सेट के बीच 2 मिनट

Dimensions.Guide | Basketball Court



का आराम का समय होता है। 20 मिनट के खेल के बाद 15 मिनट का विश्राम होता है।

अम्पायरो की संख्या - 1-रेफरी - 2- अंपायर
1- स्कोर 1- सहायक
स्कोरर ; 1- समय कीपर , 1 - स्नोट
क्लॉक ऑपरेटर ।



90-120 m / 295-394 ft
16.5 m / 54 ft
11 m
36 ft
9.15 m
30 ft
1 m / 3.28 ft

TOPIC ______ DATE ______ PAGE 03

प्रश्न02- फुटबॉल, खेल मैदान का सचित्र वर्णन। माप लम्बाई, चौड़ाई, वजन, खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या, समयावधी, एम्पायरों की संख्या का वर्णन कीजिए?

उत्तर- फुटबॉल का मैदान व लंबाई व चौड़ाई -

फुटबॉल का मैदान आयताकार है। इस मैदान की लंबाई कम से कम 100 गज और अधिक से अधिक लंबाई 130 गज होगी इस मैदान की चौड़ाई कम से कम 50 गज और अधिक से अधिक 100 गज हो सकती है। अन्तरविष्ट्रीय मैचों में कम से कम लम्बाई 110 गज से 120 गज होती है और चौड़ाई 70 गज से 80 गज होती है।

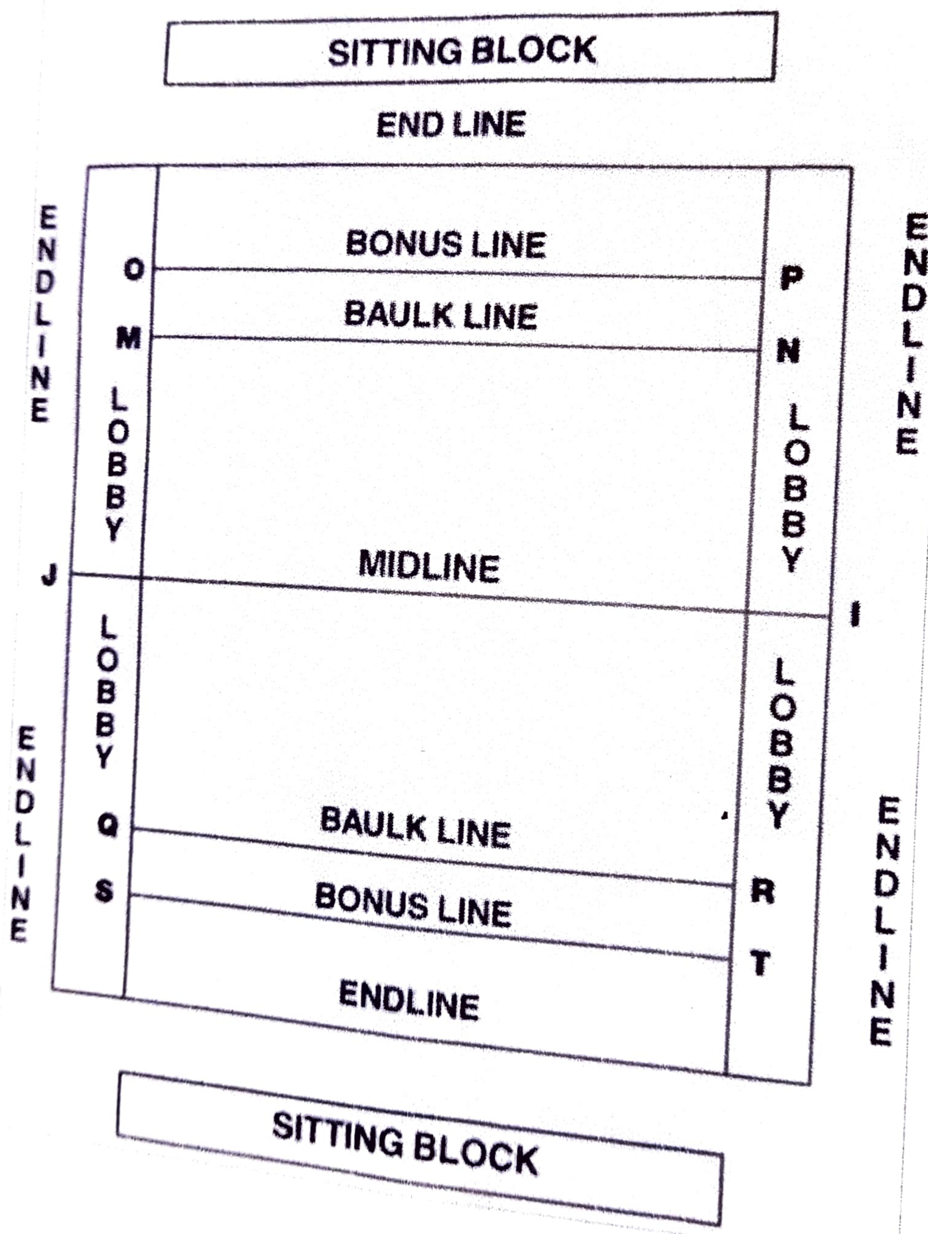
समयावधी - फुटबॉल की खेल को 45-45 मिनट की दो समय अवधियों में खेला जाता है। पहली अवधि खेलने के बाद अधिक से अधिक 15 मिनट का समय आराम के लिए दिया जाता है। यदि 45-45 मिनट की दो अवधियों के खेलने के बाद मैच बराबर हो तो 15-15 मिनट और खेल खेली जायेगी। यदि फिर भी मैच बराबर रह जाये तो 5-5 पेनल्टी किक के दवारा फैसला किया जाता है।

खिलाड़ियों की संख्या - फुटबॉल का मैच दो टीमों के बीच खेला जाता है।
हरेक टीम में 11-11 खिलाड़ी खेलते हैं। और 7 खिलाड़ी वैकल्पिक होते हैं। एक मैच में कोई भी टीम 3 खिलाड़ी बदल सकती है।

एम्पायरों की संख्या - किसी भी खेल को खिलाने के लिए रेफरी का होना अति जरूरी है। जो खेल का नियम अनुसार मैच का संचालन करता है।

रेफरी - 1
लाइनमैन - 2
टाइम कीपर - 1.

THE COURT



SITTING BLOCK
END LINE
ENDLINE
O
BONUS LINE
P
ENDLINE
M
BAULK LINE
N
LOBBY
LOBBY
J
MIDLINE
I
LOBBY
LOBBY
ENDLINE
Q
BAULK LINE
ENDLINE
S
BONUS LINE
R
T
ENDLINE
SITTING BLOCK

TOPIC DATE PAGE 05

प्रश्न 03 - कबड्डी खेल मैदान का सचित्र वर्णन । माप लम्बाई, चौड़ाई, खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या, समयावधी, एम्पायरो की संख्या का वर्णन कीजिए ?

उत्तर - कबड्डी की लम्बाई व चौड़ाई - सिटिंग बॉक्स को छोड़कर पुरुषों के लिए इस सीमा रेखा की लंबाई चौड़ाई 13 x 10 मीटर और महिलाओं के लिए 12 8 मीटर होती है।

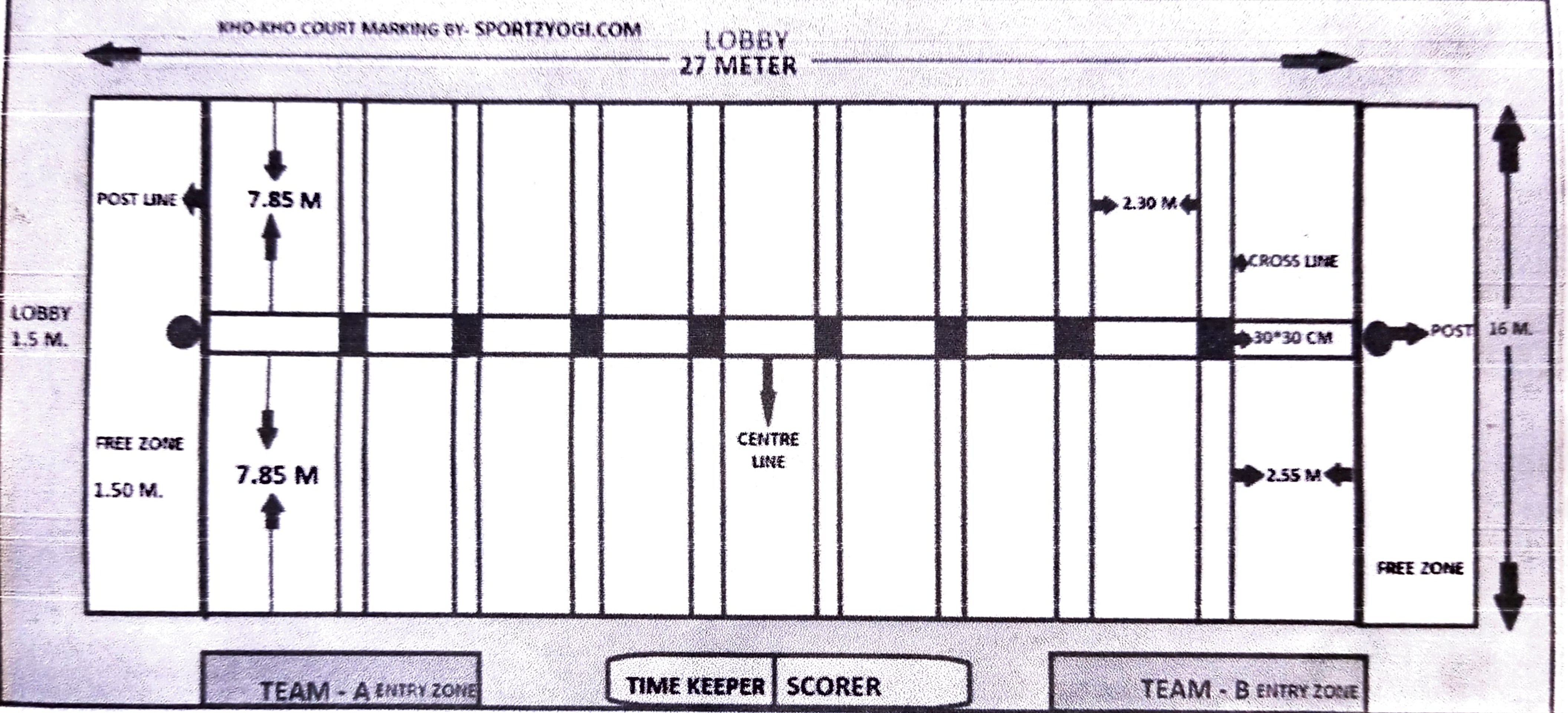
खिलाड़ियों की संख्या - कबड्डी के खेल में खिलाड़ियों की संख्या 12 होती है। पर इसमें 7 खिलाड़ी खेलते है।

समयावधी - यह नियम विलकप में फाइनल और सेमी फाइनल मैच के दौरान मौजूद होता है। फाइनल और सेमी फाइनल के दौरान यदि 40 मिनट का मैच टाई हो जाता है, तो खेल को अतिरिक्त समय के लिए बढ़ाया जाता है।

किसी सेमिफिनल या फाइनल मैच के टाई हो जाने पर (7 मिनट) अतिरिक्त मैच खेला जाता है। ये समय दो भागों में एक मिनट के ब्रेक के साथ बंटा होता है। प्रत्येक भाग तीन मिनट का होता है।

TOPIC DATE PAGE 06

एम्पायरों की संख्या - अधिकारी रैफरी - 1 अम्पायर - 2
स्कोरर - 1 और एक सहायक
मैच का टाइम भी रैफरी ही देखता है।

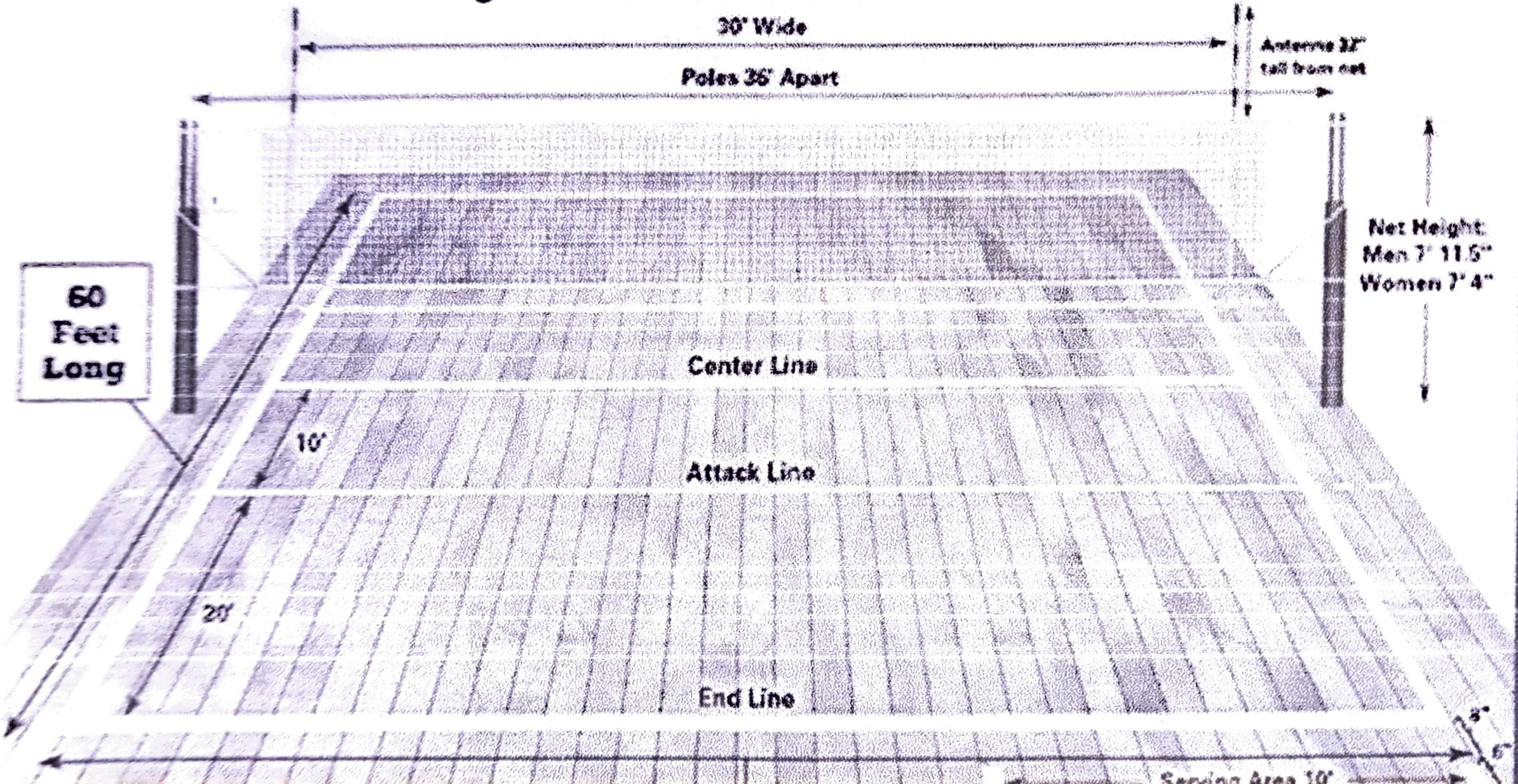

KHO-KHO COURT MARKING BY- SPORTZYOGI.COM
LOBBY
27 METER
POST LINE
7.85 M
7.85 M
LOBBY
1.5 M.
FREE ZONE
1.50 M.
CENTRE
LINE
2.30 M
CROSS LINE
30*30 CM
POST
16 M.
2.55 M
FREE ZONE
TEAM - A ENTRY ZONE
TIME KEEPER
SCORER
TEAM - B ENTRY ZONE

समयावधी :- खो-खो मैच इनिंग्स के अंदर होता है। इसमें जो पहली Inning होती है। वो (9-3-9) की होती है। जिसका मतलब है 9 मिनट का खेल - 3 मिनट का ब्रेक 9 मिनट का खेल। इसके बाद 6 मिनट का इंटरवल टाइम दिया जाता है। और फिर दुसरी Inning (9-3-3) की होती है।

अगर यहां पर टाई हो जाता है तो यहां पर दोबारा से टॉस किया जाता है। और फिर से Inning करायी जाती है। और अगर यहां पर भी कोई परिणाम नहीं निकलता है। दोनों टीमे बराबर हो जाती है। तब यहां पर Sudden death का नियम लगाया जाता है।

अम्पायरो की संख्या - अम्पायर - 2 रैफरी - 1 टाइम कीपर - 1 तथा स्कोरर।

Volleyball Court Dimensions



TOPIC ________ DATE ________ PAGE 09

प्रश्न5- वॉलीबाल खेल मैदान का सचित्र वर्णन। माप लम्बाई, चौड़ाई, वजन, खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या समयावधी एम्पायरो की संख्या का वर्णन कीजिए ?

उत्तर- वॉलीबॉल का मैदान - वॉलीबॉल का मैदान 18 मीटर लंबा और 9 मीटर चौड़ा होता है। इस मैदान में से 7 मीटर की ऊंचाई तक कोई रुकावट नही होनी चाहिए। मैदान की रेखाएं 5 सेंटीमीटर चौड़ी होती है।

लम्बाई व चौड़ाई - वॉलीबॉल के मैदान की केंद्रीय रेखा पर नैट लगाया जाता है। नैट की लंबाई 9.50 मीटर और चौड़ाई 1 मीटर होती है। नैट बीच के खानों का आकार 10×10 सेंटीमीटर होता है।

खिलाडियों की संख्या - एक टीम में 12 खिलाड़ी होते है। हरेक टीम के 6-6 खिलाडी ही खेलते हैं। और बाकी 6 खिलाडी वैकलिपक होते है। हमेशा खेल में 3 खिलाड़ी आगे में और 3 खिलाडी पीछे मौजूद होते हैं।

समयावधी - मैच पांच सेट अथवा गेम में पुरा होता है।

विश्राम काल

TOPIC DATE PAGE 10

दो गेम अथवा सेट के बीच विश्राम काल की अवधि दी जाती है। पहली तीन विश्राम काल अवधियाँ दो - दो मिनट की होते है। और चौथे और पाँचवे सेट के बीच की अवधि पाँच मिनट तक की हो सकती है। खिलाड़ियों को चोट आदि लग जाए तो तीन मिनट तक खेल रोका जा सकता है।

एम्पायरों की संख्या - वॉलीबॉल के मैच को नियम अनुसार खिलाने के लिए नीचे लिखे अधिकारी नियुक्त किये जाते है।

रैफरी - 2, स्कोरर - 1, लाइनमैन - 2 से 4 |