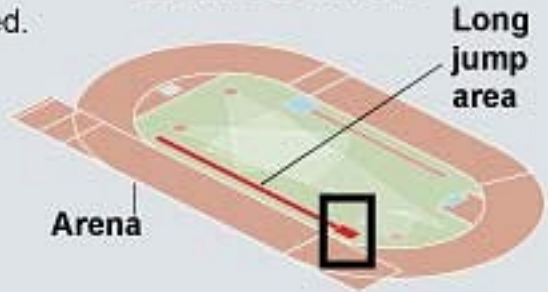
# TRIPLE JUMP

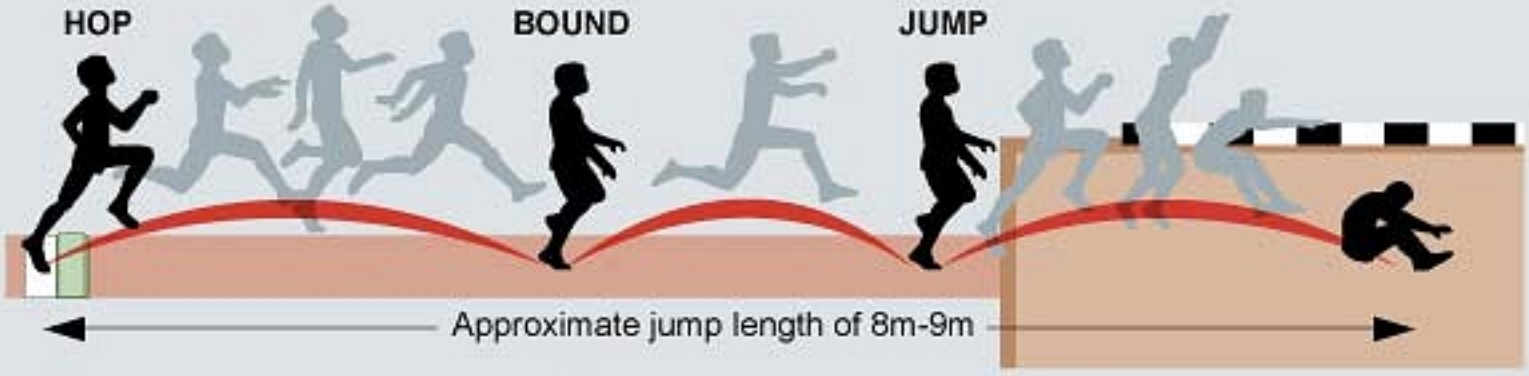
Athletes must run the 40-45m of regulation track before reaching the take-off point – at which stage the jump itself is recorded.

## EVENT LOCATION

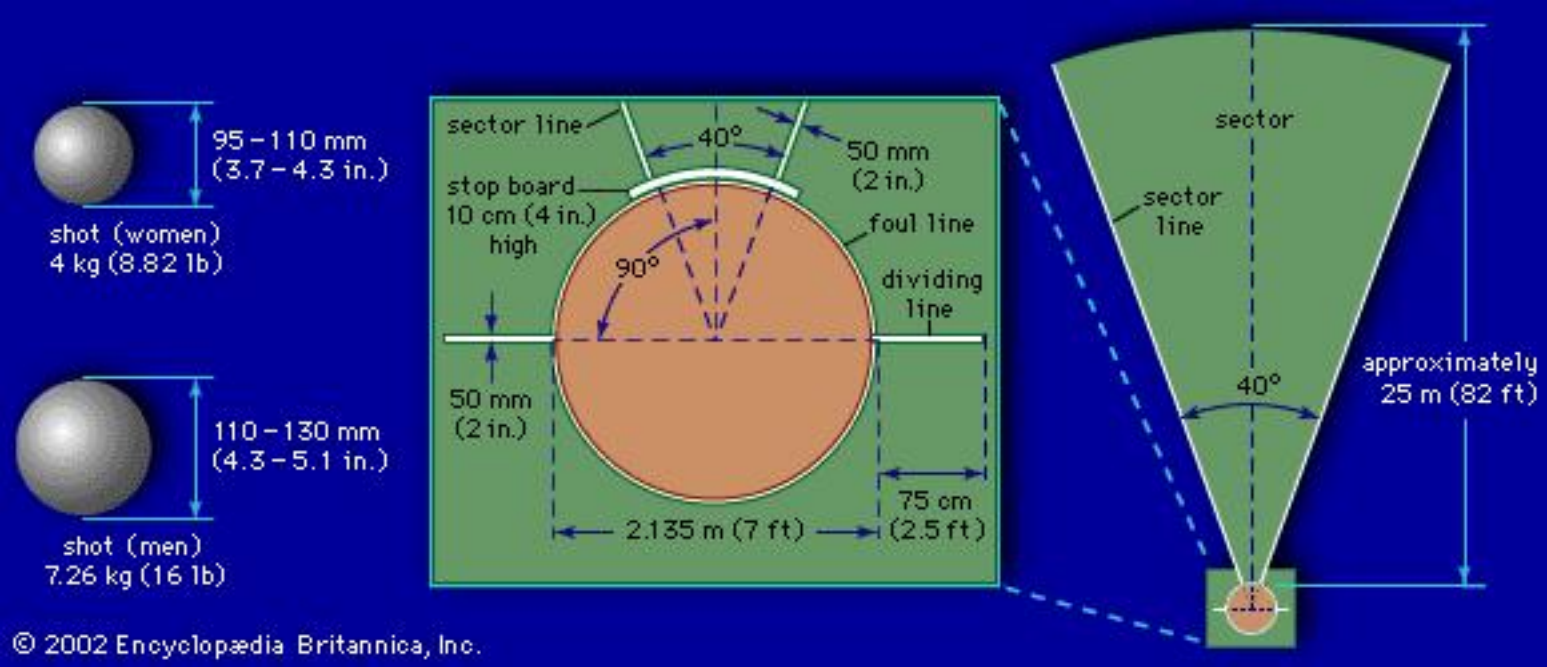



## TECHNIQUE

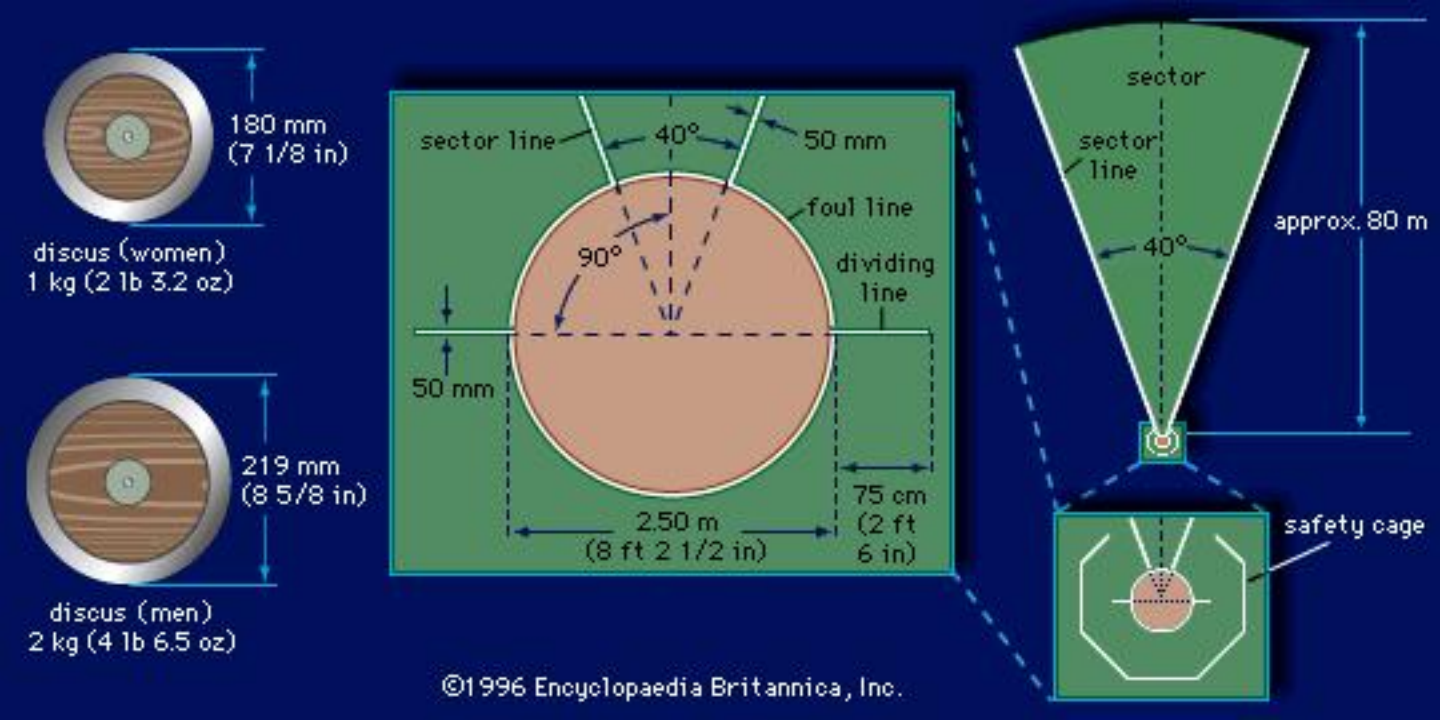
Three-phase jump sequence

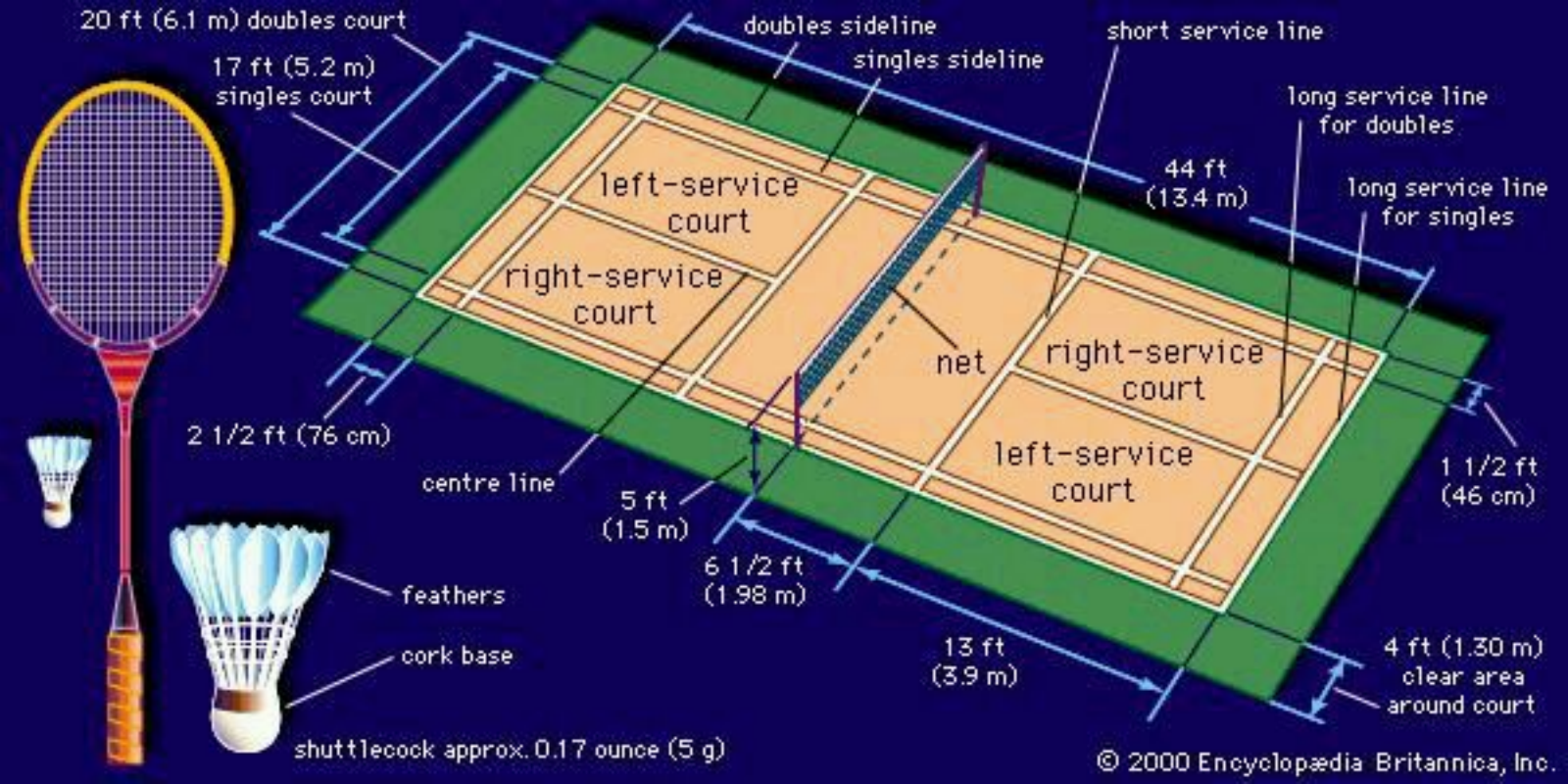



1. **HOP**
   Starts at the takeoff mark, athlete lands on the same takeoff leg
2. **BOUND**
   Immediate takeoff after the hop, this time landing on opposite leg
3. **JUMP**
   Athlete jumps from that same non-takeoff leg to land in the sand pit

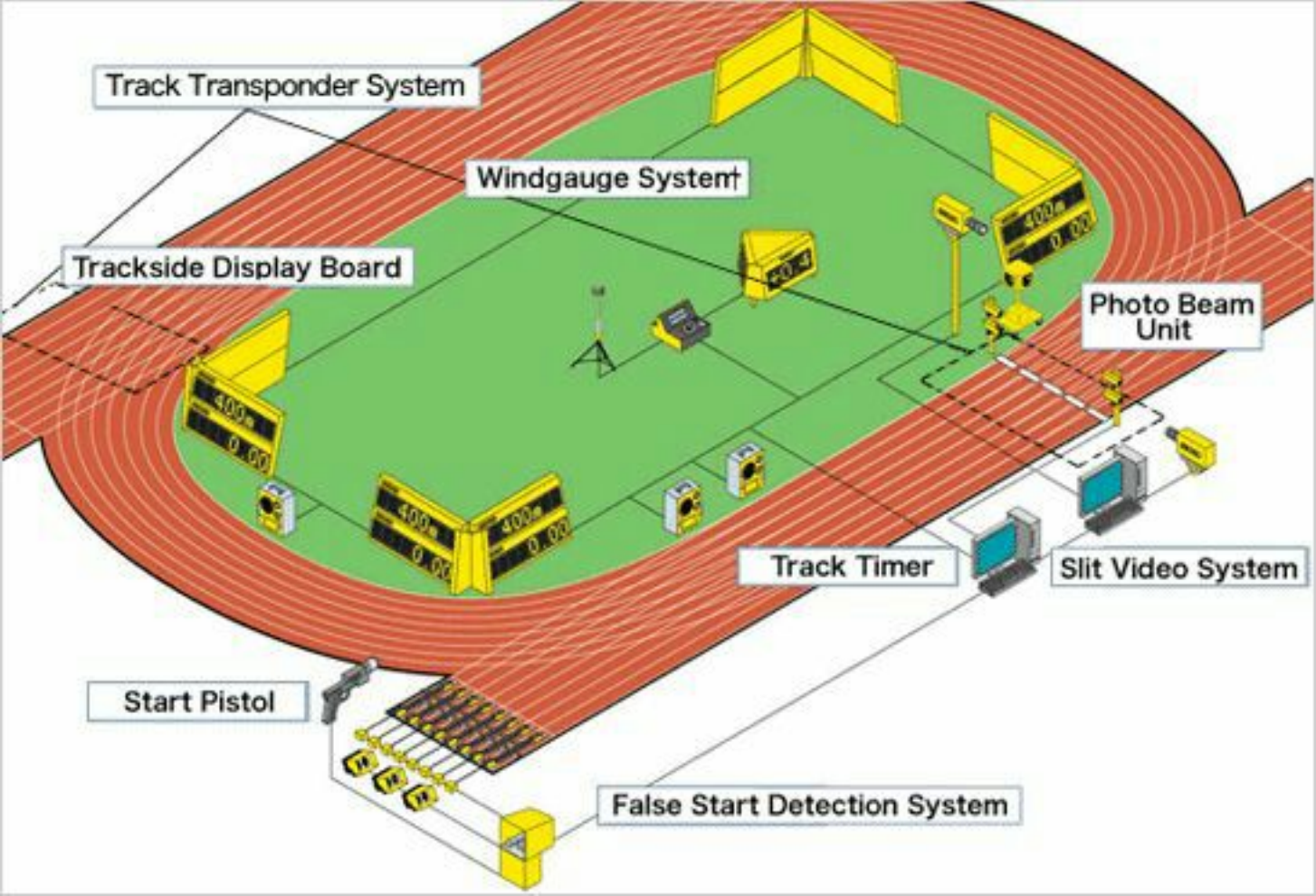


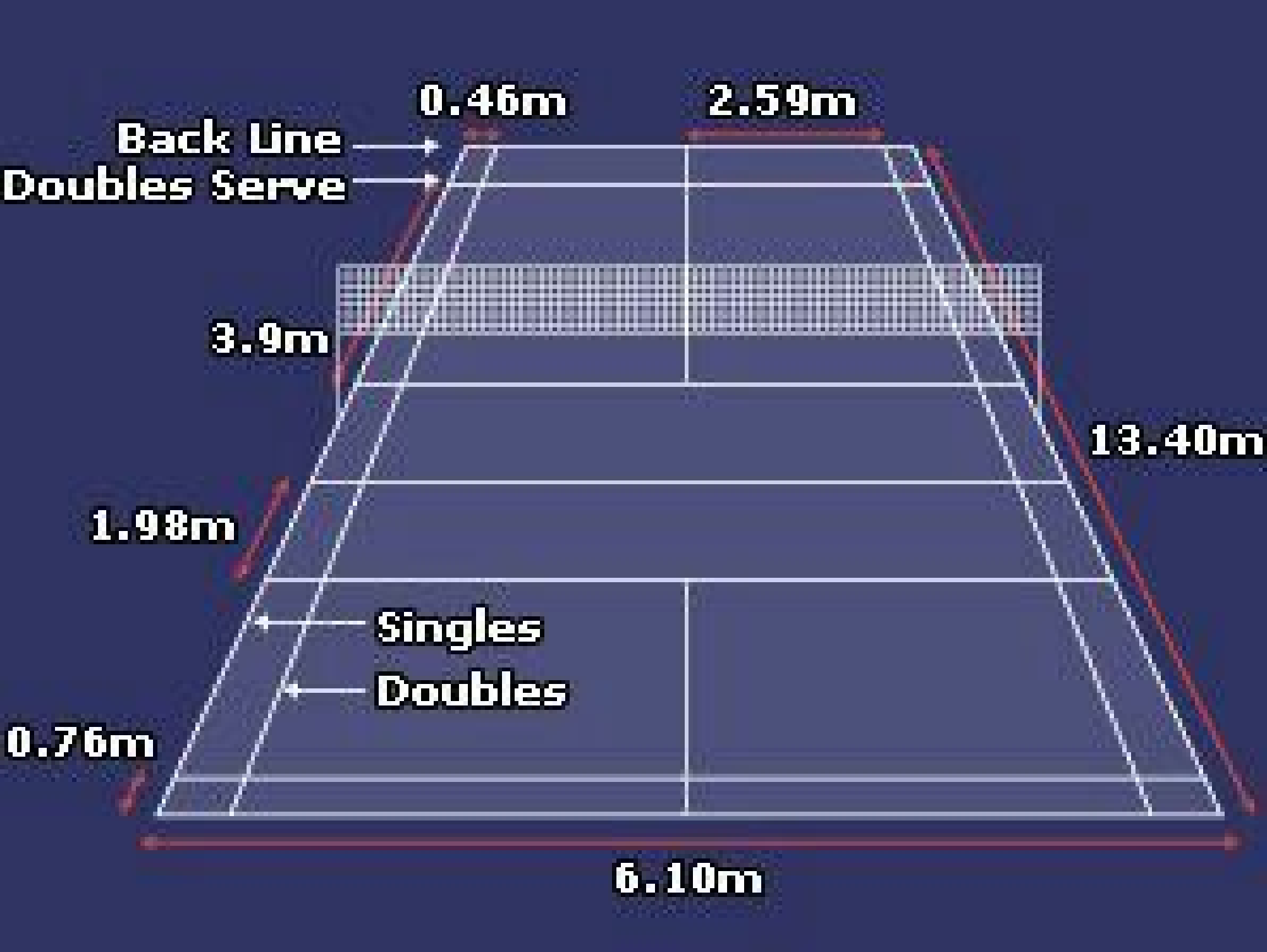
© 2002 Encyclopædia Britannica, Inc.

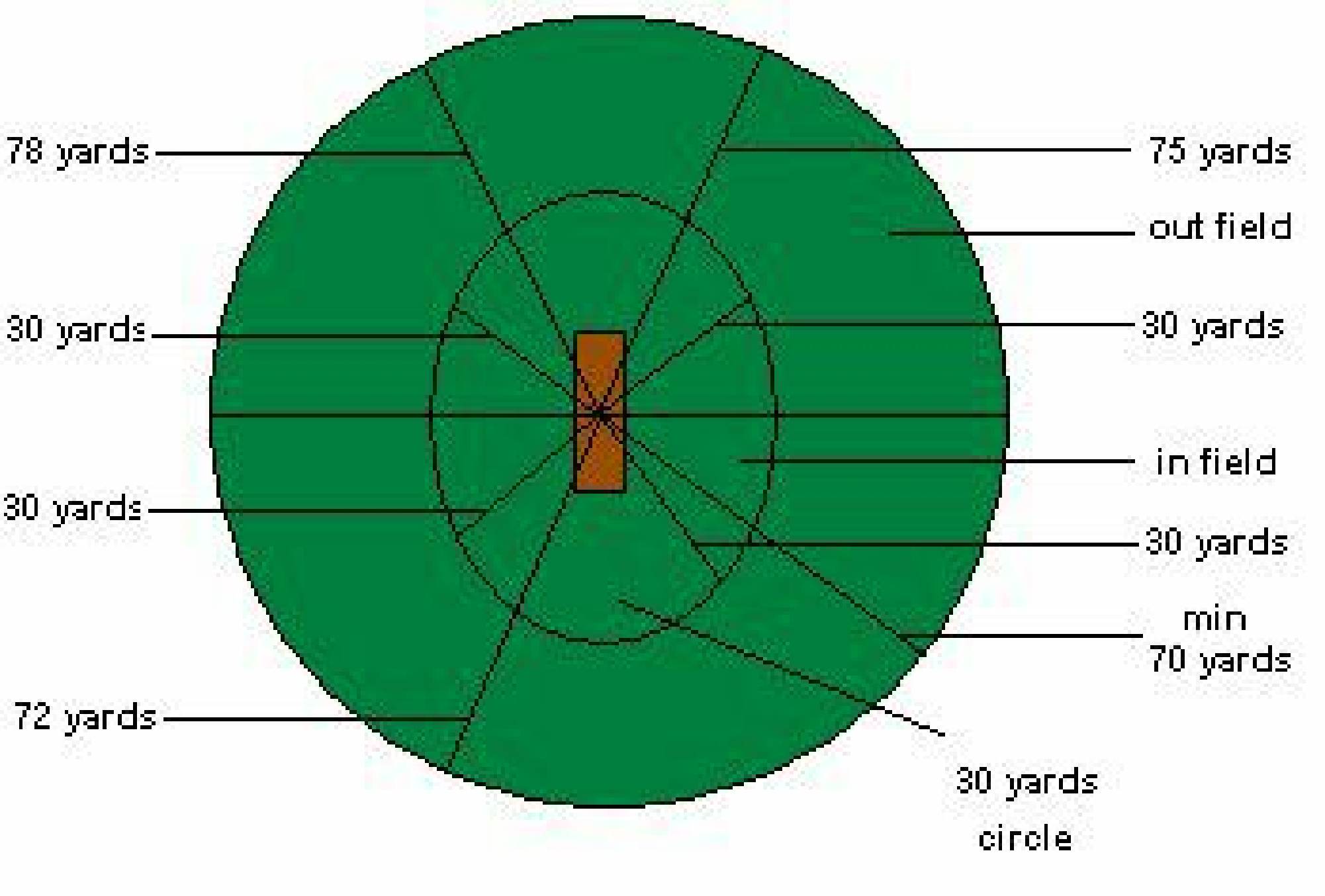

180 mm
(7 1/8 in)
discus (women)
1 kg (2 lb 3.2 oz)
219 mm
(8 5/8 in)
discus (men)
2 kg (4 lb 6.5 oz)
sector line
40°
50 mm
foul line
90°
dividing
line
50 mm
2.50 m
(8 ft 2 1/2 in)
75 cm
(2 ft
6 in)
sector
sector
line
40°
approx. 80 m
safety cage
©1996 Encyclopaedia Britannica, Inc.



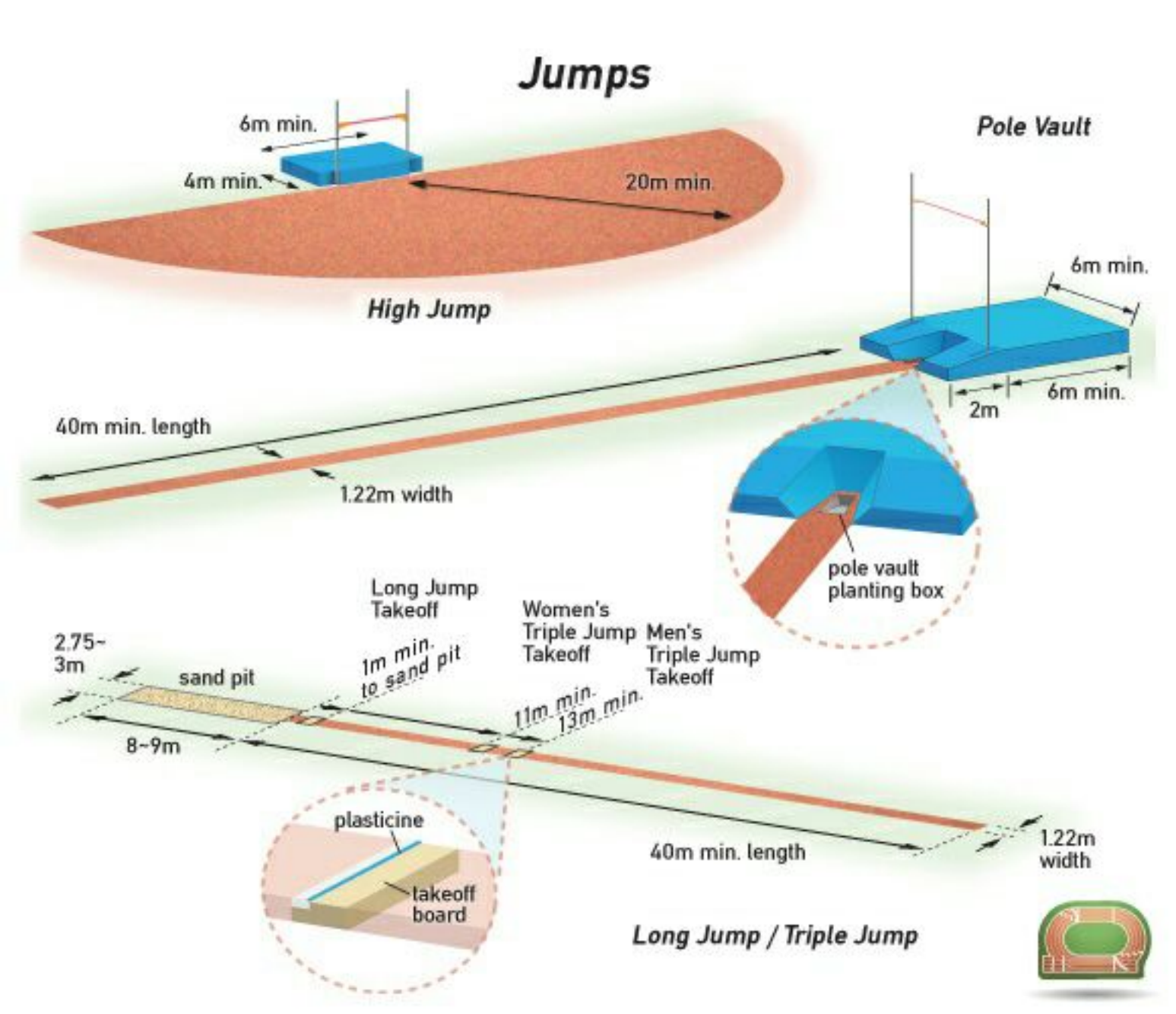
© 2000 Encyclopædia Britannica, Inc.


Track Transponder System
Windgauge System
Trackside Display Board
Photo Beam Unit
Track Timer
Slit Video System
Start Pistol
False Start Detection System


0.46m
2.59m
Back Line
Doubles Serve
3.9m
13.40m
1.98m
Singles
Doubles
0.76m
6.10m


78 yards
75 yards
out field
30 yards
30 yards
in field
30 yards
30 yards
min
70 yards
72 yards
30 yards
circle

# Jumps

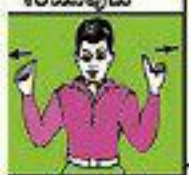

6m min.
4m min.
20m min.
High Jump
Pole Vault
6m min.
40m min. length
1.22m width
2m
6m min.
pole vault
planting box
Long Jump
Takeoff
Women's
Triple Jump
Takeoff
Men's
Triple Jump
Takeoff
2.75~
3m
sand pit
1m min.
to sand pit
11m min.
13m min.
8~9m
plasticine
takeoff
board
40m min. length
1.22m
width
Long Jump / Triple Jump

# ಕಬಡ್ಡಿ

ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭ

ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣದ ಹೊರಹೋದರೆ

ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವುದು



ಇಬ್ಬರು ರೈಡ್ ಆದಾಗ

ಅಂಕ ಪಡೆದ ತಂಡ

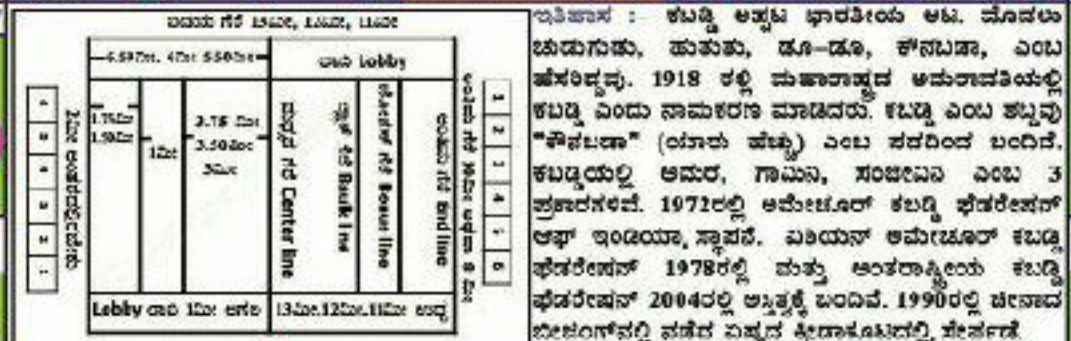
ಒರಟು/ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಟ ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗ

ಟೈಮ್ ಔಟ್ ನೀಡುವಾಗ

ಪಂಧ್ಯ ಮುಕ್ತಾಯ



ರಾಕೇಶ್‌ಕುಮಾರ್




ಇತಿಹಾಸ : ಕಬಡ್ಡಿ ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಆಟ. ಮೊದಲು ಚಡುಗುಡು, ಹುತುತು, ಡೂ-ಡೂ, ಕೌಬಡಾ, ಎಂಬ ಹೆಸರಿದ್ದವು. 1918 ರಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಮರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು. ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು "ಕೌಕಬಡಾ" (ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು) ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಮರ, ಗಾಮಿನ, ಸಂಜೀವನ ಎಂಬ 3 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. 1972ರಲ್ಲಿ ಅಮೇಚೂರ್ ಕಬಡ್ಡಿ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಸ್ಥಾಪನೆ. ಏಶಿಯನ್ ಅಮೇಚೂರ್ ಕಬಡ್ಡಿ ಫೆಡರೇಷನ್ 1978ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಬಡ್ಡಿ ಫೆಡರೇಷನ್ 2004ರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. 1990ರಲ್ಲಿ ಬೀಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಕೇಸರಡೆ.

## : ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ :

(ಪುರುಷ/ಬಾಲಕರಿಗೆ) 13ಮೀ X 10ಮೀ
(ಮಹಿಳೆ/ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ) 12ಮೀ X 8ಮೀ
(ಕಿ.ಬಾಲಕ/ಕಿ.ಬಾಲಕಿಯರು) 11ಮೀ X 8ಮೀ

## : ಸಮಯ :

ಪುರುಷರು/ಕಿ.ಬಾಲಕರಿಗೆ 20+5+20=45ನಿ,
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ/ಕಿ.ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 15+5+15=35ನಿ
ಆಟಗಾರರು : 7+5 =12 ಜನರು

## : ಕಾರ್ಡ :

ಹಸಿರು :– ಎಚ್ಚರಿಕೆ.
ಹಳದಿ :– ಪಂದ್ಯದಿಂದ 2ನೇ ಹೊರಗೆ.
ಕೆಂಪು :– ಪಂದ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಿಂದಲೇ ಹೊರಗೆ

## : ಟೈಮ್ ಔಟ್ :

ಒಂದು ತಂಡವು ಪ್ರತಿ ಹಾಫ್‌ಗೆ ಎರಡು ಸಲ 30ಸೆಕೆಂಡ್ ಟೈಮ್ ಔಟ್ ಪಡೆಯಬಹುದು.

## : ಅಧಿಕಾರಿಗಳು :

ಒಬ್ಬರು ರೆಫರಿ, ಇಬ್ಬರು ಅಂಪೈರ್, ಒಬ್ಬರು ಸ್ಕೋರರ್, ಇಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕ ಸ್ಕೋರರ್.

## : ಕೌಶಲ್ಯಗಳು skills :

### ದಾಳಿಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Affensive)

ರೈಡ್ :– ಲೀಡಿಂಗ್ ಫುಟ್‌ರೈಡ್ ಮತ್ತು ಸಫಲಿಂಗ್ ಫುಟ್‌ರೈಡ್.
ಟಚ್ :– ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್, ಟೋ ಟಚ್ ಮತ್ತು ಫುಟ್ ಟಚ್.
ಕಿಕ್ :– ಬ್ಯಾಕ್‌ಕಿಕ್, ಸೈಡ್‌ಕಿಕ್, ಫ್ರಂಟ್‌ಕಿಕ್ ಮತ್ತು ಕರ್ವ್ ಕಿಕ್.

### ಹಿಡಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Defensive)

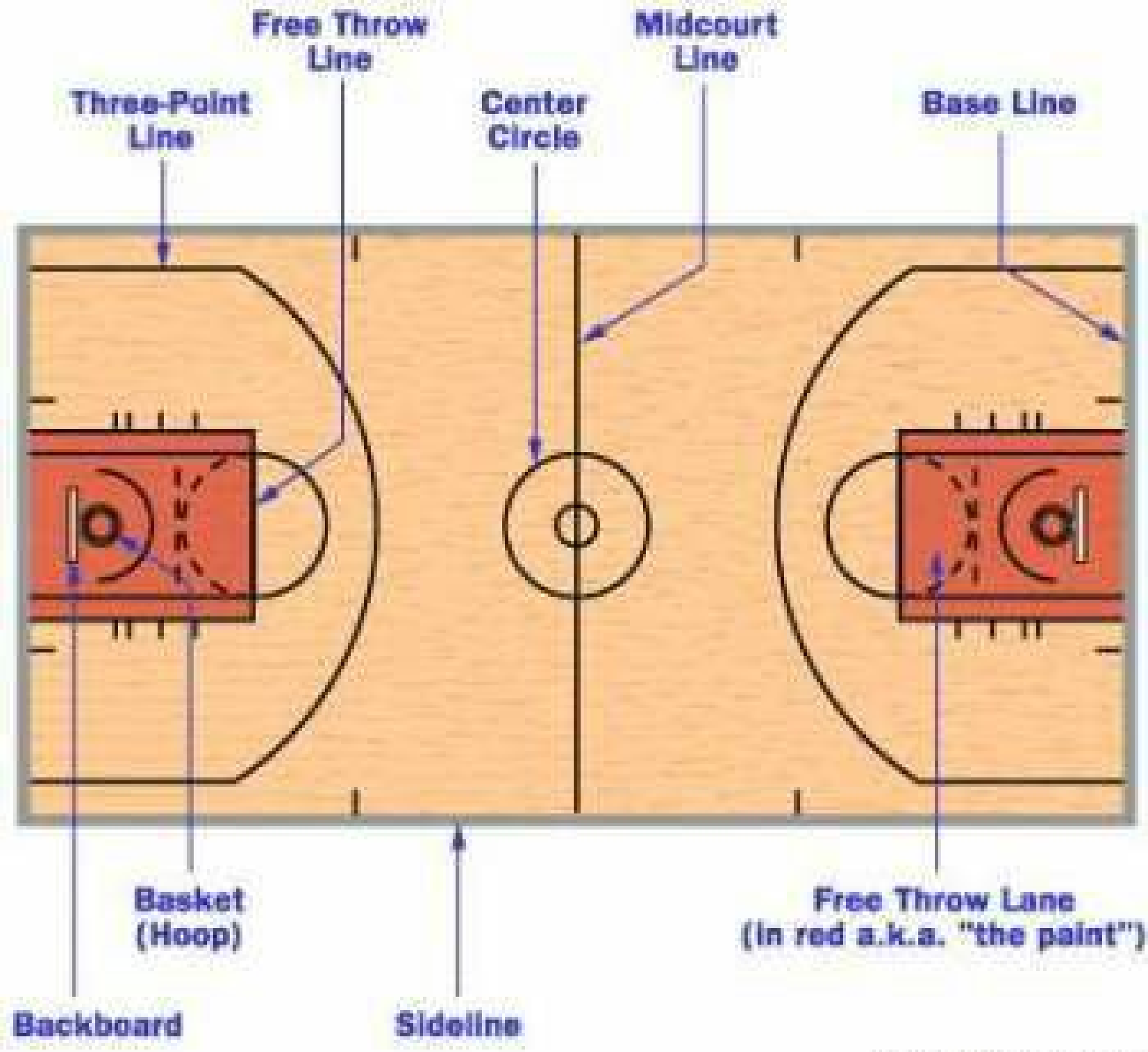
ಹೋಲ್ಡ್ :– ಆ್ಯಂಕಲ್ ಹೋಲ್ಡ್, ನೀ ಹೋಲ್ಡ್, ವೇಸ್ಟ್ ಹೋಲ್ಡ್, ಥೈ ಹೋಲ್ಡ್, ಟ್ರಂಕ್ ಹೋಲ್ಡ್,
ಚೈನ್ ಪುಶ್, ಚೈನ್ ಕವರ್ (V – ವಿ & U - ಯು ಕವರ್)

## ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

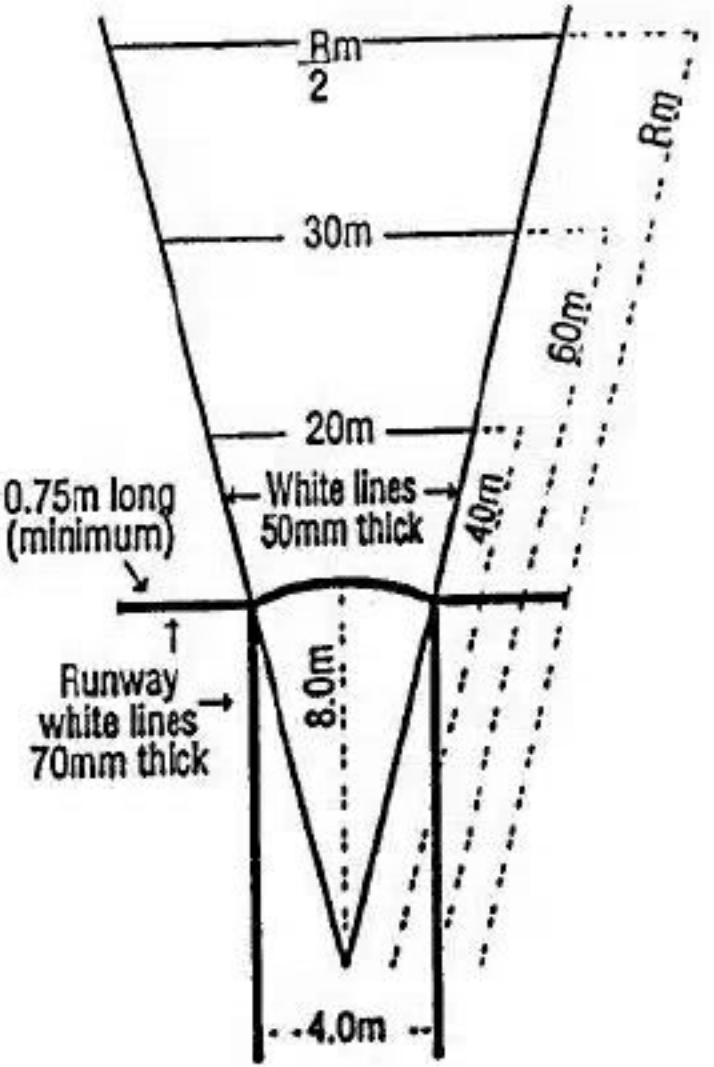
1. ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಟಗಾರರು ತನ್ನ ಅಂಕಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
2. ರೈಡ್ ಮಾಡುವ ಸರದಿ ಒಂದಿರುವ ತಂಡವು 5 ಸೆಕೆಂಡ ಒಳಗೆ ರೈಡ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವಿದ್ದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ
3. ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಾಬಿ ಮುಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಘರ್ಷದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಬಹುದು.
4. ಟೋನಾ : ಒಂದು ತಂಡದ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಔಟ ಆದಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡುವ 2 ವಿಶೇಷ ಅಂಕ. ಟೋನಾ ಆದ 10 ಸೆಕೆಂಡ ಒಳಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರು ಅಂಕಣ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಬೋನಸ್ ಅಂಕ : ದಾಳಿ ಮಾಡುವವರ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 6 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಇದ್ದಾಗ ಬೋನಸ್ ಗೆರೆ ದಾಟಿದರೆ, ನೀಡುವ ಒಂದು ಅಂಕ.
6. ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಟ್ (ಒಂದೇ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಹೇಳುವುದು) ಕಳದುಕೊಂಡರೆ ಔಟ್.
7. ರೈಡರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ
8. ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾದಾಗ ಎರಡು ತಂಡಕ್ಕೆ 5 ರೈಡ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು. ಸರದಿಯಂತೆ ರೈಡ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಪ್ರಾರಂಭದ ನಂತರ ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ. ರೈಡ್ ಮಾಡುವವರು ಅಥವಾ ಹಿಡಿಯುವವರು ಔಟ್ ಆದರೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಬರುವ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಅಂಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಸ್ ಲೈನ್‌ಗೆ ಬೋನಸ್ ಗೆರೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು
9. ಸೂಪರ್ ಟೆಕ್ : (ಗೋಲ್ಡನ್ ರೈಡ್) ಐದು ರೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂಕ ಸಮವಾದರೆ ಹೊಸವಾಗಿ ಟಾಸ್ ಮಾಡುವದು ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡ ಮೊದಲ ರೈಡ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಒಂದಾವ ತಂಡದ ಒಂದರಂತೆ ರೈಡ್ ಮಾಡುವುದು. ಯಾವ ತಂಡ ಮೊದಲು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಆ ತಂಡವು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

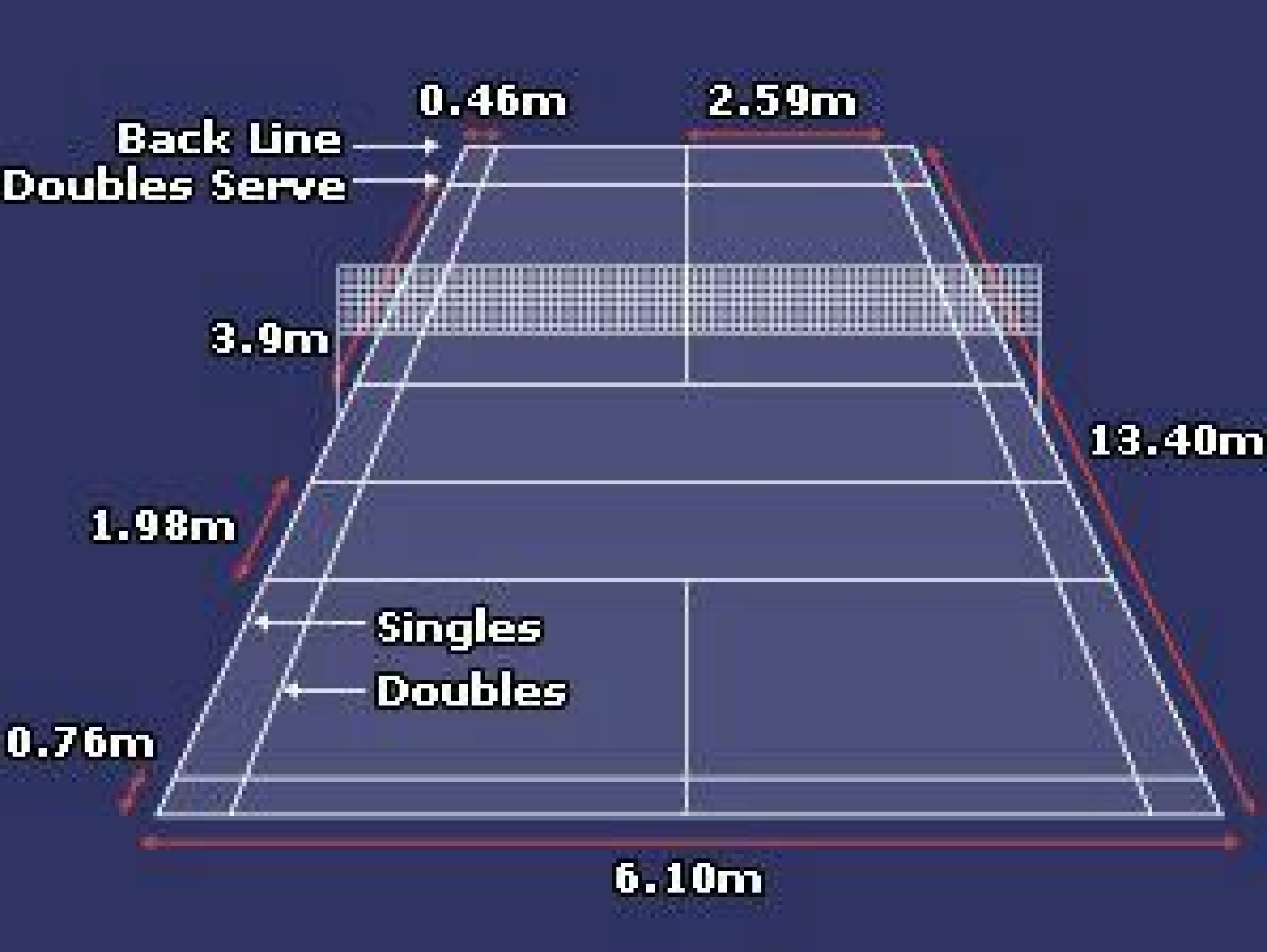
| | |
|---|---|
| SGFI ನಿಯಮಾವಳಿಯಂತೆ ಪಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೂಕ | ಪ್ರಾಥಮಿಕ U-14 :–ಬಾಲಕರಿಗೆ 51ಕೆ.ಜಿ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 48ಕೆ.ಜಿ ಅಂಕಣ (11X8ಮೀ)<br>ಪ್ರೌಢ U-17 :–ಬಾಲಕರಿಗೆ 57ಕೆ.ಜಿ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 53ಕೆ.ಜಿ ಅಂಕಣ (12X8ಮೀ)<br>ಕಾಲೇಜು U-19 :–ಬಾಲಕರಿಗೆ 65ಕೆ.ಜಿ (13X10ಮೀ) ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 59ಕೆ.ಜಿ (12X8ಮೀ) |

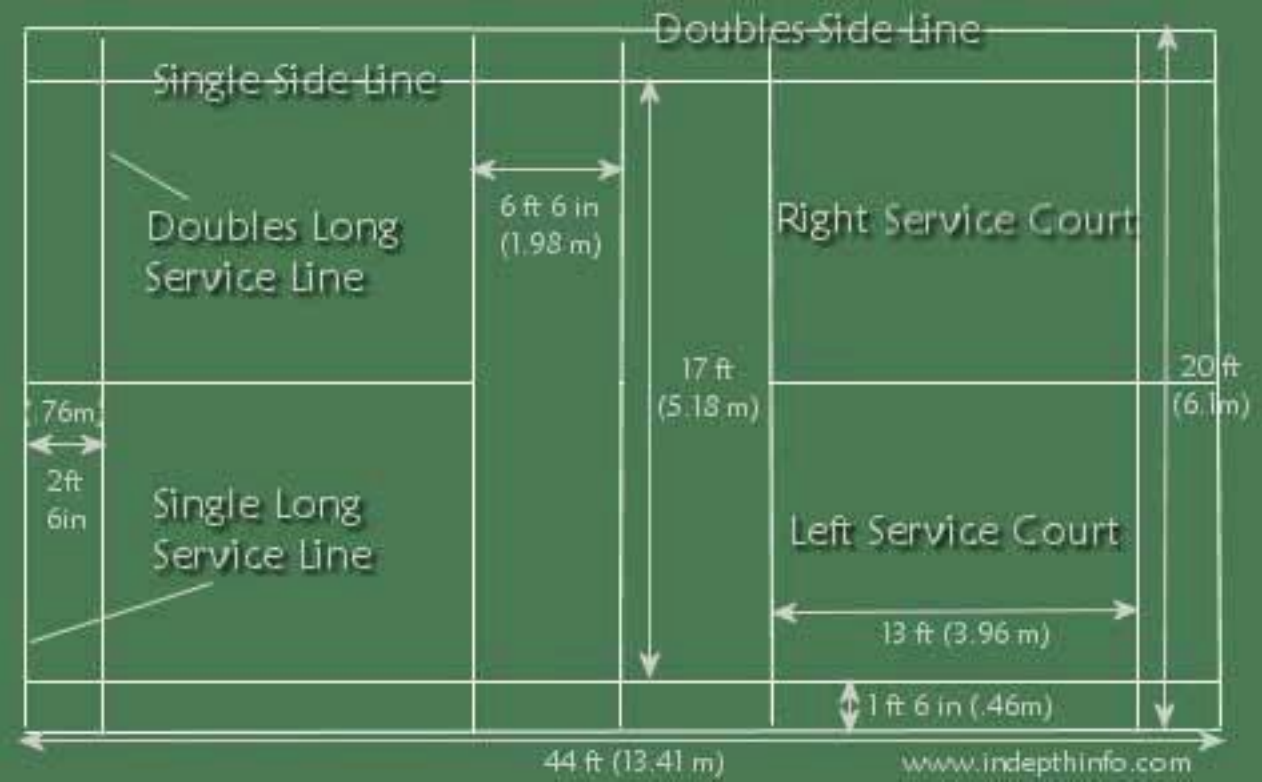
ಅಂಕ ಗುರುತಿಸುವ ವಿಧಾನ :- ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಕ :- ( / ), ಟೋನಾ ಅಂಕ :- (▭) ಬೋನಸ್ ಅಂಕ :- (△) ಕ್ಯಾಂಟ್ ಅಂಕ :- (○), ಟೈಮ್ ಔಟ್ :- ( T )

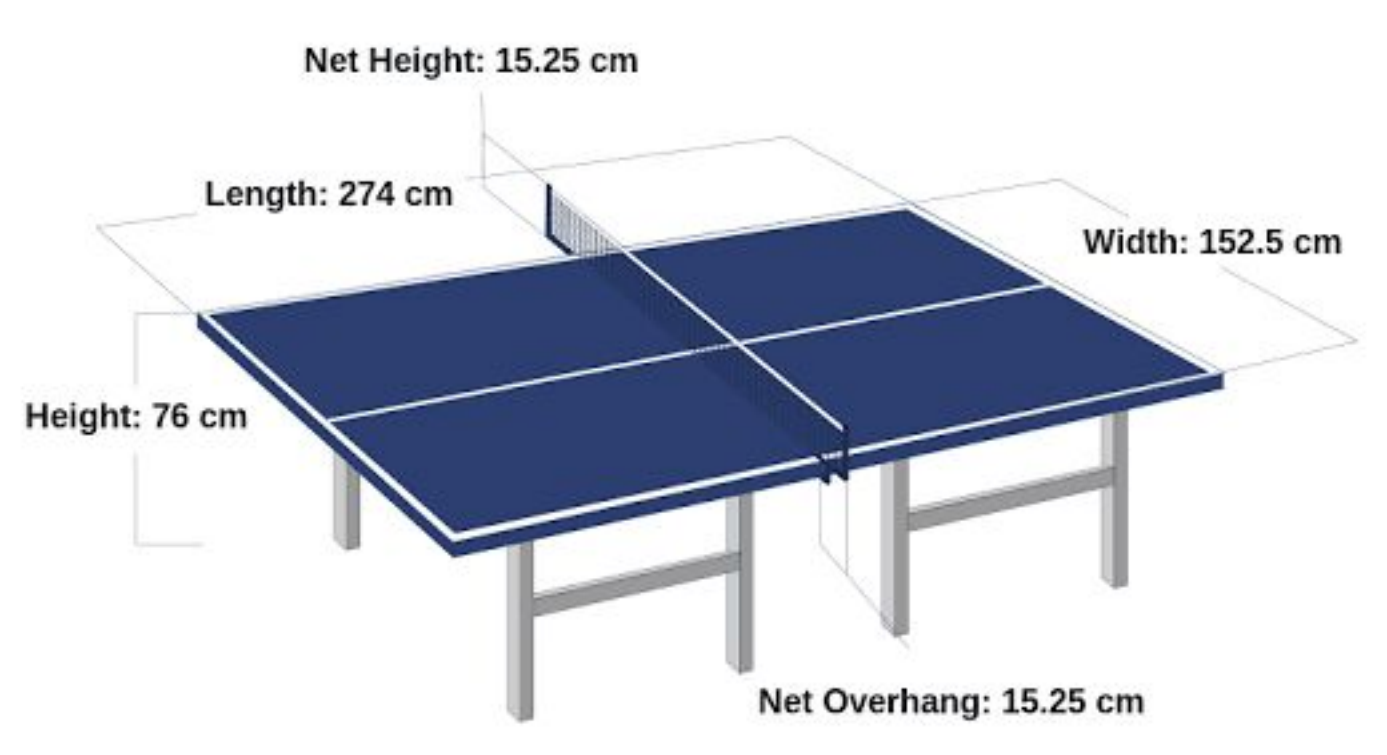


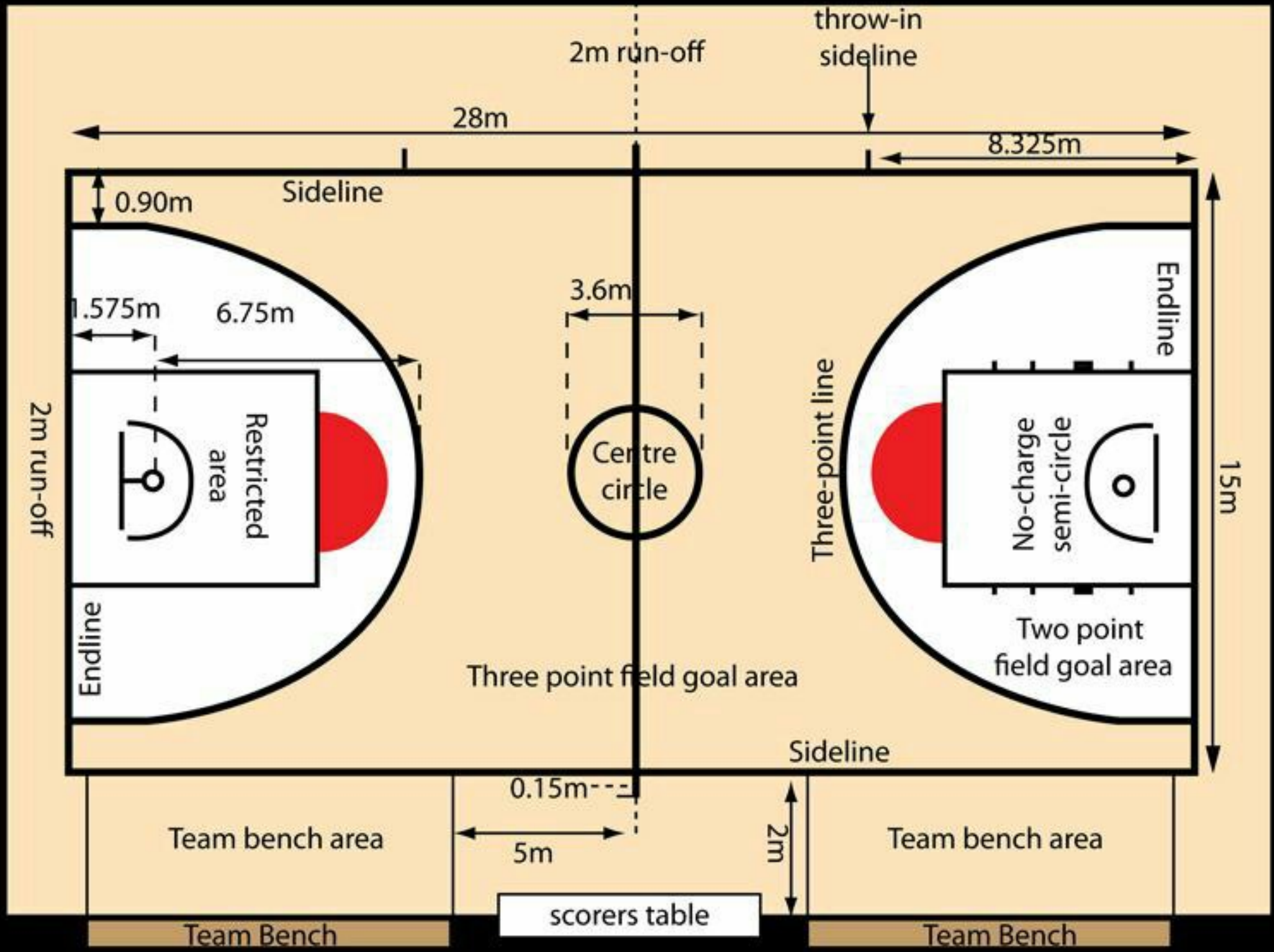

©2003 HowStuffWorks


Rm
2
Rm
30m
60m
20m
40m
0.75m long
(minimum)
White lines
50mm thick
Runway
white lines
70mm thick
8.0m
4.0m


0.46m
2.59m
Back Line
Doubles Serve
3.9m
13.40m
1.98m
Singles
Doubles
0.76m
6.10m


Doubles Side Line
Single Side Line
Doubles Long Service Line
6 ft 6 in (1.98 m)
Right Service Court
17 ft (5.18 m)
20 ft (6.1m)
76m
2ft 6in
Single Long Service Line
Left Service Court
13 ft (3.96 m)
1 ft 6 in (.46m)
44 ft (13.41 m)
www.indepthinfo.com


Net Height: 15.25 cm
Length: 274 cm
Width: 152.5 cm
Height: 76 cm
Net Overhang: 15.25 cm


2m run-off
throw-in sideline
28m
8.325m
Sideline
0.90m
3.6m
1.575m
6.75m
Endline
2m run-off
Restricted area
Centre circle
Three-point line
No-charge semi-circle
15m
Endline
Two point field goal area
Three point field goal area
Sideline
0.15m
Team bench area
5m
2m
Team bench area
scorers table
Team Bench
Team Bench

SPORTS
NAME
SKILL
• HEADING - Downward, Sideward, Forward
• TACKLING - Side Tackle, Direct Tackle
• KICKING, TRAPPING, GOAL KEEPING
FOOTBALL
SKILL
• SERVICE - Under hand, Tennis, Flat
• PASSING - Underhand & Both Hands
Jump & Pass, Smashing, Blocking
VOLLEYBALL
SKILL
• The Approach Run
• Take off • Clearance of the Bar • Landing
HIGH JUMP
SKILL
• The Approach Run
• Take off • Hang Style / • High Kick • Landing
LONG JUMP
SKILL
• GRIP - American/Hungerian
• Carry the Javelin
• Throw Action • Follow Throw
JAVELIN
SKILL
• GRIP • Putting the shot
• Throwing - Pureobrien/Discopat
• Follow Throw
SHOTPUT
SKILL
• GRIP
• Releasing • Turning • Follow Throw
DISCUS
SKILL
• PASSING - One Hand Pass, Hook Pass, Chest Pass, SHOOTING - Set Shot, Lay up Shot
DRIBBLING - Two Handed Dribble
BASKETBALL
SKILL
• CATCH & TURN
• BLOCKIN • SHOOTING
• RAISING • CARRYING
HANDBALL
SKILL
BATTING - Square Cut, Drives, Hook Shot
BALLING - Off Spin, Leg Spin,
Fast Yorker WICKET KEEPING
CRICKET
SKILL
• PASSING - Back pass,
Cross Pass • DRIBBLING
• GAOL KEEPING • SCOOPING
HOCKEY
SKILL
• Spin Service • Fore Hand
• Back Hand • Drop
• Smash • Floating
BALL BADMINTON
SKILL
• SERVICE - Fore hand, Back Hand
• SMASH - Fore Hand, Back Hand
• Spin • Foot Works
TABLE TENNIS
SKILL
Flat service, Spin Service,
Fore Hand, Back Hand,
Floating, Smash
BADMINTON
SKILL
• CANT • RAIDING • SQUAT LEG
TRUST • TOE-TOUCHING
• BACK KICK • THIE HOLD
KABADDI
SKILL
• Posing around the Pole • Pole drive
Monkey/ Mix Style • Reg
• Covering • Moving on the cross line -
KHO-KHO
खेळाडू
11
PLAYERS
DIAGONAL
Cross Bar
Men
Women
Toe Board
Rail
SHOT-PUT
HIGH JUMP
गुण
- Nil -
POINTS
आकारमान
120 x 100 M.
MEASUREMENT
Service Rotation
VOLLEY BALL
VOLLEY BALL NET
MEN'S - Height 2.43 M
Women - Height 2.24 M
V.B. - POST 2.25 M
Antenna - 80 cm
Net Length - 9.50 M x 1 M
DISCUS THROW
TABLE TENNIS
वजन
396 to 453 gm.
WEIGHT
JAVELIN
THROW
LONG
JUMP
CRICKET
परिघ
27" to 28"
CIRCUMFERENCE
इतर रेषा
5 Cm.
OTHER LINES
वेळ
40 Min.
TIME
कौशल्य
Defence
Offence
SKILL
पुरस्कार
N. Vijayan
AWARDS
BASKETBALL
Chest Pass
Dribble
Overhead Pass
Jump Shot
Long Pass
Lay-Up Shot
Forward Defensive Stroke
Backward Defensive Stroke
On-Drive
Off-Drive
Pull
Hook
Square Cut
Leg Glance
Wicket-keeper
Bowler
Umpire
Non-Striking Batsman
67 M & Above Cricket Ground
Throw
Shot
Swing
Release
Thrust
Crouch
Run
Stride
Follow Through
Grip
Take-off
Flight
Landing
Stretch
High-kick
Hop
Step
Jump
Sprint
Start
Finish
Relay
Baton
Pass
Run
Foul Line
Take-off Board
Sand Pit
Basket
End Line
Restraining Circle
Semicircle
Centre-Line
Centre
Side-Line
Free-Throw Line
Three point Line
Backboard
Net
Rim

# ಕಬಡ್ಡಿ

ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭ

ಅಂಕಣದ ಅಳತೆಯ ಹೊಂದಿರುವುದು

ಒಂದಕ್ಕೆ ಕೆರೆಯುವುದು

ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವುದು

ಅಂಕಣ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು

ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವುದು

ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು

: ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ :

(ಪುರುಷರು/ಬಾಲಕರಿಗೆ) 13ಮೀ x 10ಮೀ
(ಮಹಿಳೆ/ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ) 12ಮೀ x 8ಮೀ
(ವಿಶೇಷಚೇತನರಿಗೆ/ಬಾಲಕರಿಗೆ) 11ಮೀ x 8ಮೀ

: ಸಮಯ :

ಪುರುಷರು/ಬಾಲಕರಿಗೆ 2ಅವಧಿ×20ನಿಮಿಷ,
ಮಹಿಳೆಯರು/ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 2ಅವಧಿ×15ನಿಮಿಷ

ಅವಧಿಯಾದರು : 5 ನಿಮಿಷ ಅವಧಿ ವಿರಾಮ

ಅಂಪೈರ್ – ಮುಖ್ಯ :– ಮಧ್ಯಸ್ಥ.
ಸಹಾಯಕ :–ಮಧ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು
ಸ್ಕೋರರ್ :– ಅಂಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವವರು

: ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ :

ಒಂದು ತಂಡದ ಪ್ರತಿ ರಾಡ್‌ಗೆ ಎರಡು ಸರಿ 3ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.

: ಅಧಿಕಾರಿಗಳು :

ಒಬ್ಬರು ರೆಫ್ರಿ, ಇಬ್ಬರು ಅಂಪೈರ್, ಒಬ್ಬರು ಸ್ಕೋರರ್, ಇಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕ ಸ್ಕೋರರ್.

ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪರಿಹಾರ ಸಹ ಸಿಗುವ ಸಹಾಯಕ ಸಿಗುವ

ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪರಿಹಾರ ಸಹ ಸಿಗುವ ಸಹಾಯಕ ಸಿಗುವ

ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪರಿಹಾರ ಸಹ ಸಿಗುವ ಸಹಾಯಕ ಸಿಗುವ

: ಕೌಶಲ್ಯಗಳು skills :

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Offensive)

ರೈಡ್ (ಟಚ್‌ಮಾಡಿ ಮರಳಿ ರೈಡ್ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಾಟಿಂಗ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ)
ಕ್ಯಾಚ್ ಟಚ್, ಚೈನ್ ಟಚ್, ಕೂಲ್ ಟಚ್, ಕೈ (ಭುಜಗಳ, ಸೈಡ್‌ಗಳ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳ, ಕಾಲ್ ಟಚ್)

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Defensive)

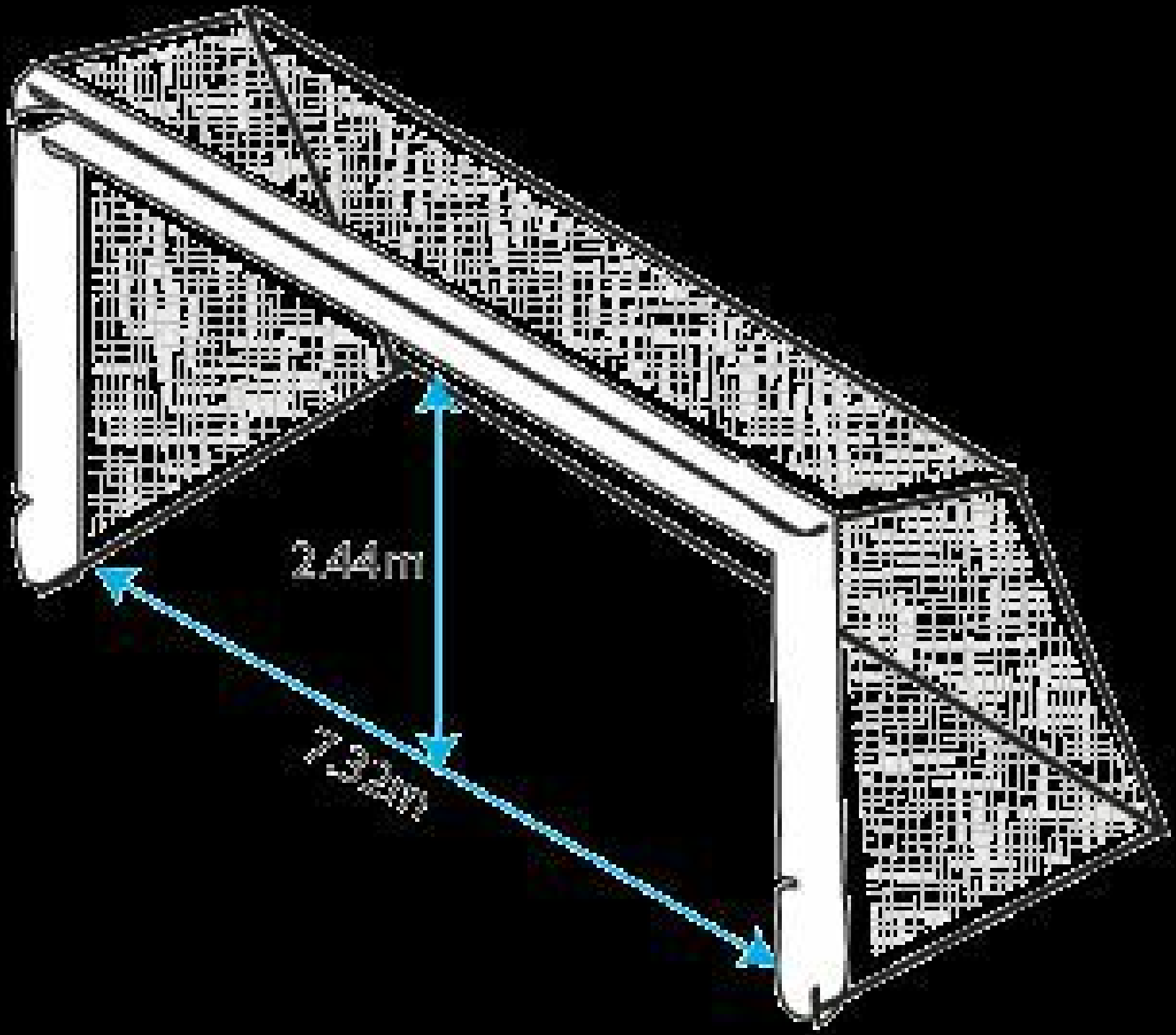
ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಹೊಡೆತ್ತ, ಸೈಡ್ ಹೊಡೆತ್ತ, ಚೈನ್ ಹೊಡೆತ್ತ, ಕೈ ಹೊಡೆತ್ತ, ಬ್ಲಾಕ್ ಹೊಡೆತ್ತ, ಚೈನ್ ಟಚ್, ಕೈಯ ಸಹಾಯ (V- ಕೈ & U- ಮೂಲ ಸಹಾಯ)

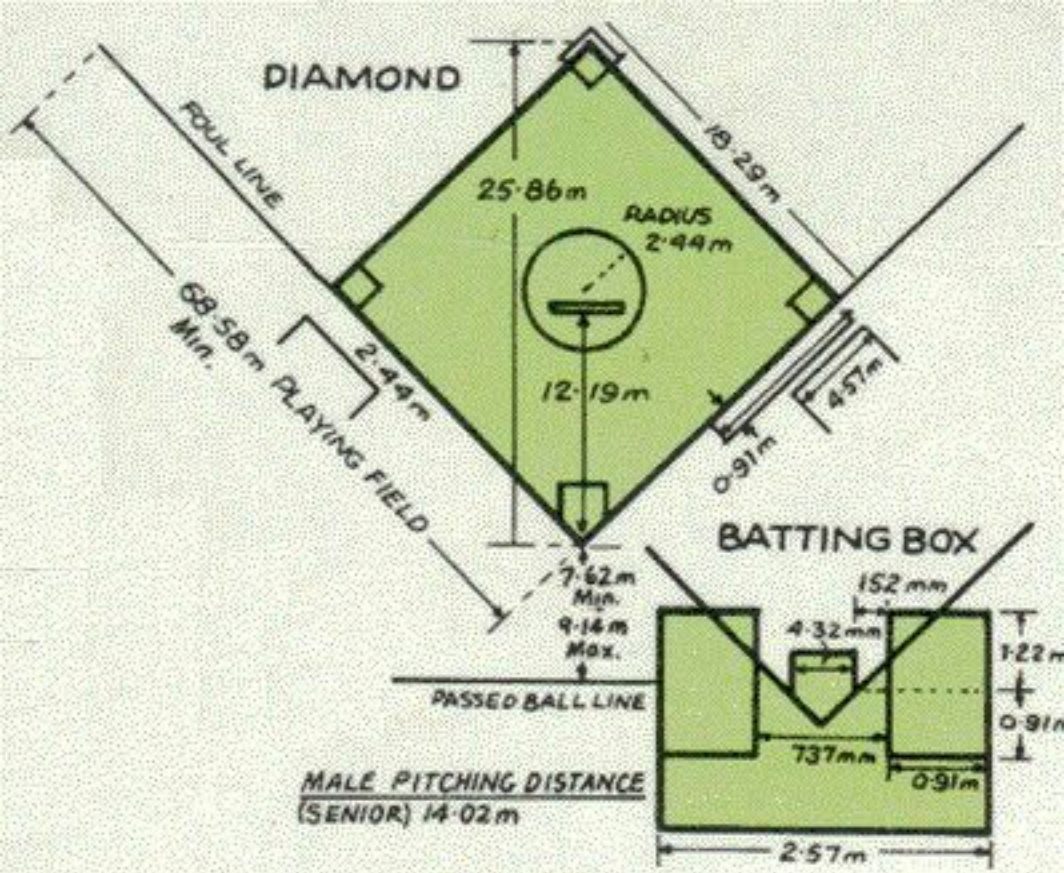
ಪ್ರಾಥಮಿಕ U-14 :–ಬಾಲಕರಿಗೆ 51ಕೆ.ಜಿ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 46ಕೆ.ಜಿ ಅಂಕಣ (31X8ಮೀ)
ಪ್ರೌಢ U-17 :–ಬಾಲಕರಿಗೆ 57ಕೆ.ಜಿ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 53ಕೆ.ಜಿ ಅಂಕಣ (12X8ಮೀ)
ಕಿರಿಯರು U-19 :–ಬಾಲಕರಿಗೆ 65ಕೆ.ಜಿ (13X10ಮೀ) ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 59ಕೆ.ಜಿ (12X8ಮೀ)

ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಧಾನ :- ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಅಂಕ :- ( / ), ಸೋಲಾ ಅಂಕ :- ( ▭ ) ಮೋಸ ಅಂಕ :- ( . ) ಅಂಪೈರ್ ಅಂಕ :- ( | ), ಫೈಲ್ ರೆಫ್ :- ( T )

## ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

1. ಒಂದೇ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕೆಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
2. ರೈಡ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯ ಬಂದಿರುವ ತಂಡವು 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗೆ ರೈಡ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮುಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಂಘರ್ಷದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ.
4. ಔಟ್ : ಒಂದು ತಂಡದ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಔಟ್ ಆದಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡುವ 2 ವಿಶೇಷ ಅಂಕ. ಔಟ್ ಆದ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರು ಅಂಕಣ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಬೋನಸ್ ಅಂಕ : ಮಾರ್ ಮಾಡುವವರ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 2ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಟಗಾರರಿದ್ದಾಗ ಬೋನಸ್ ಗೆರೆ ದಾಟಿದರೆ, ನೀಡುವ ಒಂದು ಅಂಕ.
6. ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಚ್ (ಎಲ್ಲರೇ ಅಂಪೈರ್‌ಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಹೇಳುವುದು) ಕಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಔಟ್.
7. ರೈಡರನ್ನು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಿಡಿದರೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
8. ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾದಾಗ ಎರಡು ತಂಡಕ್ಕೆ 5 ರೈಡ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ರೈಡ್ ಮಾಡಲು ಅಡಚಣೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ. ರೈಡ್ ಮಾಡುವವರು ಅಥವಾ ಹಿಡಿಯುವವರು ಔಟ್ ಆದರೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಬರುವ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಅಂಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆ ಕ್ಯಾಚ್ ರೈಡ್‌ಗೆ ಮೋಸರ್ ರೈಡ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗುವುದು
9. ಸಡಿಲ ಚೆಕ್ : (ಸೋಲ್ಡ್ ರೈಡ್) ಐದು ರೈಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಕ ಸಮವಾದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಾರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾರ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡ ಮೊದಲ ರೈಡ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ರೈಡ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಪಡೆದ ತಂಡವು ವಿಜಯಿ ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.


2.44m
7.32m


DIAMOND
FOUL LINE
25·86m
18·29m
RADIUS
2·44m
68·58m
Min.
2·44m
PLAYING FIELD
12·19m
4·57m
0·91m
BATTING BOX
7·62m
Min.
9·14m
Max.
152mm
4·32mm
1·22m
PASSED BALL LINE
0·91m
737mm
0·91m
MALE PITCHING DISTANCE
(SENIOR) 14·02m
2·57m

# SOFTBALL

Left D
Left Forward
Right D
Right Forward
Left Mid
Left Center D
Right Mid
Right Center D
Goalie
Right Forward
Right Center D
Right Mid
Left Mid
Left Center D
Right D
Left Forward
Left D

# ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

** ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ್ ಎಸ್. ತಂಕಸಾಲೆ ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿ ಹೊತ್ತ ಕಾವ್ಯ ಯುವಕವಿಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಪೀಳಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿದ ಜನಪದ ಮೂಲ : ಅಂಕಸಾಲೆ email:-tankasale@gmail.com

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಂಶೋಧಕ
ಜೇಮ್ಸ್ ನೈಸ್ಮಿತ್

ಪ್ಯಾಸ್ ಪಾಸ್

ಹೆಂಡತ್ತಿ ಓಡಿದು ಹೆತ್ತಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅರಿಸಿಕಲ

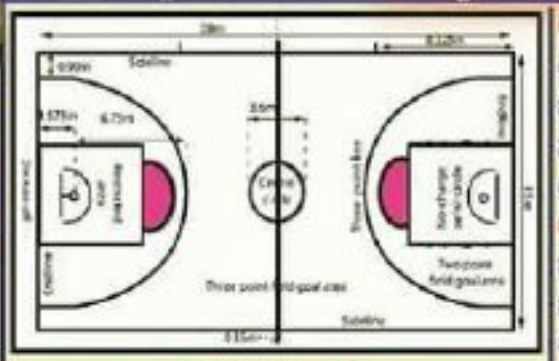
ಬೌಲ್ ಥ್ರೂ ಅಥವಾ ಬೋಡಕೊಡುವ ಥ್ರೂ

ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನ ನೋಡುವುದು ಸುಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಿದಾಗ

ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಓಡಿಯೊಯ್ದಿದಾಗ

ದೋಷಪೂರಿತ ತಪ್ಪು ಎಸಗಿದಾಗ (ಫೌಲಿಂಗ್)

ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೆಂಡಮ್ಮ ಹಾರಿಸಿದ ಒಪ್ಪತೆ.



## : ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ :

ಉದ್ದ 28ಮೀ ಅಗಲ 15ಮೀ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 1.80ಮೀ ತ್ರಿಜ್ಯದ ಒಂದು ವೃತ್ತವಿರುತ್ತದೆ.

## : ಆಟಗಾರರು :

5+7ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರು = 12 ಜನರು. ಜೆರ್ಸ್‌ನಂಬರ 04–15ರವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

## : ಬಾಲ್ :

ಪುರುಷರಿಗೆ ತೂಕ 567ಗ್ರಾಂ–650ಗ್ರಾಂ, ಸುತ್ತಳತೆ 74.9ರಿಂದ 78ಸೆ.ಮೀ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೂಕ 510ಗ್ರಾಂ–567ಗ್ರಾಂ, ಸುತ್ತಳತೆ 72.4–73.7ಸೆ, ಮೀದಾಗಿರಬೇಕು. [illegible] ಪರಿಕ್ಷೀಸಲು, ಬಾಲ್ 1.80ಮೀ ಎತ್ತರದಿಂದ ಬೀಳಿಸಿದಾಗ ಅದು 1.20ಮೀ ದಿಂದ 1.40ಮೀ ಪುಟಿಯಬೇಕು.

## : ಹಲಗೆ (ಬ್ಯಾಕ್ ಬೋರ್ಡ್) :

3 ಸೆ.ಮೀ. ದಪ್ಪವಾದ ಹಲಗೆ, 1.80ಮೀ ಉದ್ದ, 1.05ಮೀ ಅಗಲ, ಮೈದಾನದ ಕೆಳತುದಿಯಿಂದ 2.90ಮೀ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಸುತ್ತಲು 5ಸೆ.ಮೀ ಜೌಕವು ಹಾಕುವುದು. ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಕೆಳತುದಿಯಿಂದ 15ಸೆ.ಮೀ ಮೇಲೆ 59ಸೆ.ಮೀ ಅಗಲ ಹಾಗೂ 45ಸೆ.ಮೀ ಉದ್ದದ ಇನ್ನೊಂದು ಜೌಕ್ ಹಾಕುವುದು.

## : ರಿಂಗ್ :

ನೆಲದಿಂದ 3.05ಮೀ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ 45ಸೆ.ಮೀ ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಕಬ್ಬಿಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಿಂಗನ್ನು ಒಳಗಿನ ಚಿಕ್ಕ ಜೌಕದ ಕೆಳತುದಿಗೆ 15 ಸೆ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು.

## : ಆಟದ ಅವಧಿ :

ಒಟ್ಟು 40 ನಿಮಿಷ, 10 ನಿಮಿಷದ ನಾಲ್ಕು ಅವಧಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. 10+5+10 (15 ವಿಶ್ರಾಂತಿ) 10+5+10 ನಿಮೀಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

## : ಟೈಮ್ ಔಟ್ :

ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಪಂದ್ಯದ ಒಟ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ 5 ಟೈಮ್ ಔಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾವಧಿ 1 ನಿಮಿಷ.

## : ಸಬ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ :

ಬಾಲ್ ಡೆಡ್ ಆದಾಗ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಲ ಸಬ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.

## : ಅಂಕಗಳು :

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ, ಮೂರು ಅಂಕದ ಗೆರೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದರೆ 3 ಅಂಕ, ಉಳಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 2 ಅಂಕ, ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಮಾಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 1 ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

**ಇತಿಹಾಸ :-** ಡಾ। ಲೂಥರ್ ಗುಲಿಕ್‌ರವರ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಅಮೇರಿಕದ ಡಾ। ಜೇಮ್ಸ್ ನೈಸ್ಮಿತ್‌ರವರು 1891 ರಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗುವ ಆಟವನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಮೊದಲು ಪೀಚ್ ಹಣ್ಣಿನ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಹಾಕಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಎಂದು ಕರೆದರು. "ಸಂಡಾ ಆಬೌಟ್" ಎಂಬುವರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಜೂನ್–18–1932ರಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ರಚನೆಯಾದರೆ, Yvan Mainini ಈಗಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. 1950ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಸಧ್ಯ Mr. RS Gill ಈಗಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. 1936ರಲ್ಲಿ ಬರ್ಲಿನ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

## ** ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು **

1) ಜಂಪ್ ಬಾಲ್ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಸುವುದು. 2) ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆದ ನಂತರ, ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಯಾವುದೇ ಆಟಗಾರನು 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗೆ ಬಾಲ್ ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯಿಂದ ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಥ್ರೋ ಇನ್ ಮಾಡುವುದು. 3) ಡ್ರೀಬಲ್ ಮಾಡಿ ಬಾಲ್ ಹಿಡಿದ ನಂತರ 3 ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಅಥವಾ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೋಮ್ಮೆ ಡ್ರೀಬಲ್ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. 4) ಒಂದು [illegible] ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಬಹದುದು , ಅದು 3 ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗೆ ಬಾಲ್ ಪಾಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. 5) ಬಾಲ್ ಅಧಿನಕ್ಕೆ ಬಂದ 8 ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗೆ ಮಧ್ಯಗೆರೆ ದಾಟಿ, ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಥ್ರೋ ಇನ್ ನೀಡುವುದು. 6) ಮಧ್ಯಗೆರೆ ದಾಟಿದ ಬಾಲ್ ಮರಳಿ ತನ್ನ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ (ಬ್ಯಾಕ್ ಪಾಸ್) ಎಸೆಯಬಾರದು. 7) ಬಾಲ್ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಬಂದ 24 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬಾಲ್ ರಿಂಗಿಗೆ ತಗಲಬೇಕು.

## ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

## : ಕಪ್ ಅಥವಾ ಟ್ರೋಫಿ :

ವಿಯಿಯಂ ಜೋನ್ಸ್ ಕಪ್, ಫೆಡರೇಷನ್ ಕಪ್, ಬಸಂತ ಜೋ ಟ್ರೋಫಿ, ಬಿಸಿ ಗುಪ್ತಾ ಟ್ರೋಫಿ, ಅರ್ಜುನ ರಾಣಾ ಟ್ರೋಫಿ, ಎನ್.ಬಿ.ಎ ಚಾಂಪಿಯನ್

## : ಅಧಿಕಾರಿಗಳು :

1. ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರು (ಒಬ್ಬರು) 2. ಸ್ಕೋರರ್ (ಒಬ್ಬರು) 3. ಸಹಾಯಕ ಸ್ಕೋರರ್ (ಒಬ್ಬರು) 4. ಟೈಮ್‌ಕಿಪರ್ (ಇಬ್ಬರು)

ಮೊದಲ ಸೆಕೆಂಡ ನಿಯಮದ ಉಲ್ಲಂಘನೆ

ಐದು ಸೆಕೆಂಡ ನಿಯಮದ ಉಲ್ಲಂಘನೆ

ಎಂಟು ಸೆಕೆಂಡ ನಿಯಮದ ಉಲ್ಲಂಘನೆ

ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಸೆಕೆಂಡ ನಿಯಮದ ಉಲ್ಲಂಘನೆ

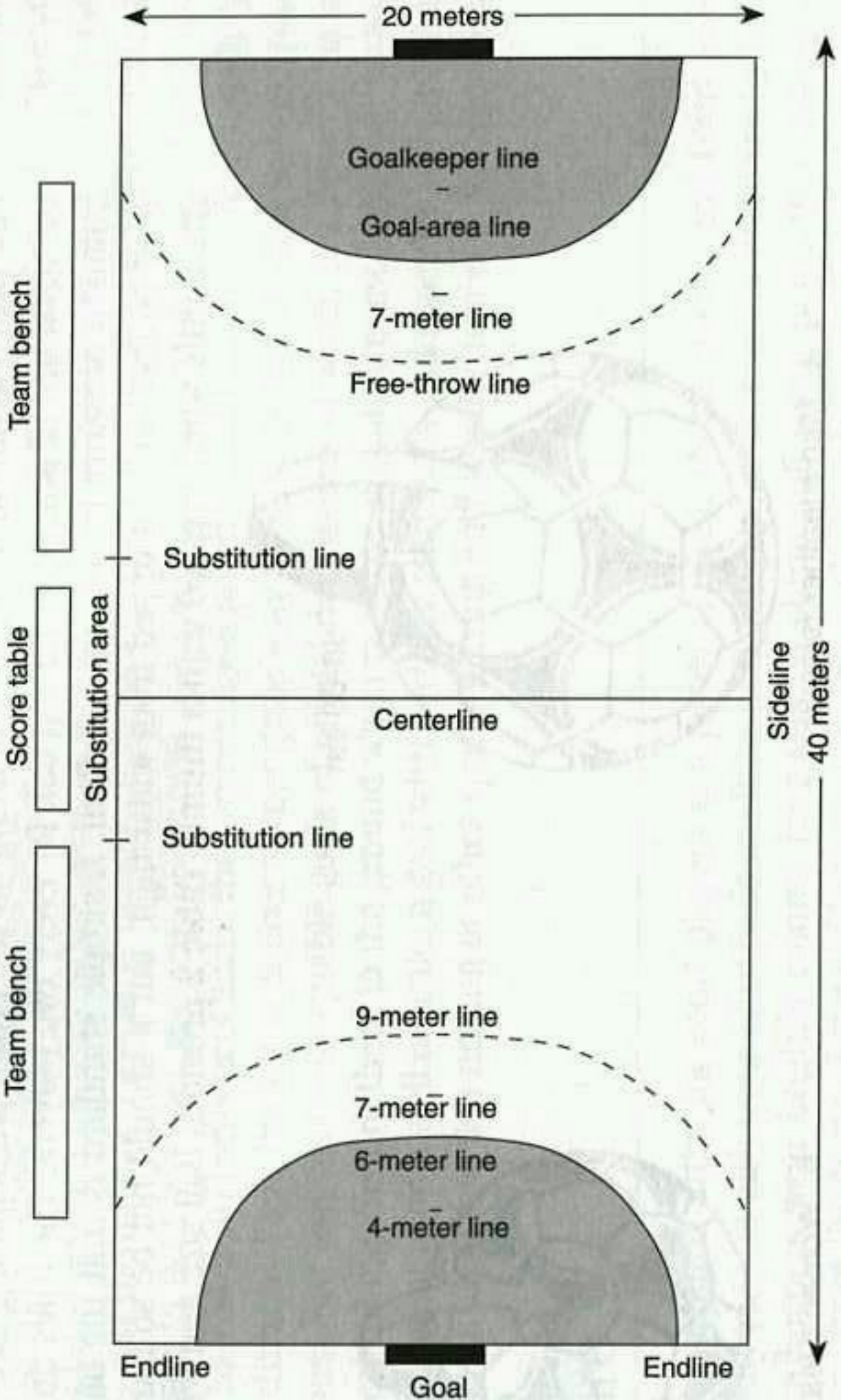
ಜಂಪ್ ಬಾಲ್

ಆಟಗಾರರ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು

ಸೈಲ್ ಅಥವಾ ಅಟ್ಟಾಕ್

ಟೈಮ್ ಔಟ್ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ

MALLIKARJUN TANKASALE


20 meters
Goalkeeper line
Goal-area line
7-meter line
Free-throw line
Team bench
Substitution line
Score table
Substitution area
Centerline
Sideline
40 meters
Substitution line
Team bench
9-meter line
7-meter line
6-meter line
4-meter line
Endline
Goal
Endline

ಗೋಲ್ ಗೆರೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜ

ನೂಕುವುದು, ತಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಿದಾಗ

ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾ ಫ್ರೀ

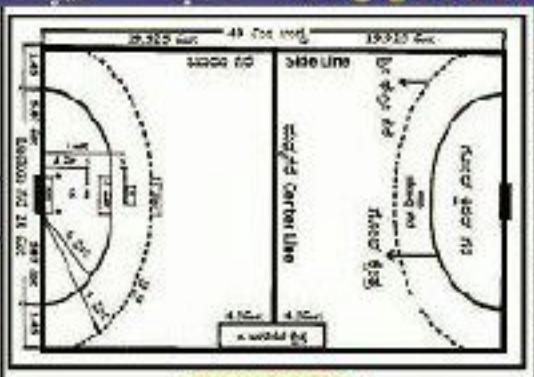
ಟೈಮ್ ಔಟ್

ಆಟಗಾರ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು

ಥ್ರೋ-ಆಫ್

ಫ್ರೀ-ಥ್ರೋ




### : ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ :

40ಮೀ ಉದ್ದ, 20ಮೀ ಅಗಲ ಆಗಿರಬೇಕು.

### : ಆಟಗಾರರು :

7+5 (ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟ ಆಟಗಾರರು) = 12 ಜೆರ್ಸಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಿಂದ 20ರವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

### : ಬಾಲ್ :

ಪುರುಷ/ 16ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಯುವಕರಿಗೆ ತೂಕ 425–475ಗ್ರಾಂ, ಸುತ್ತಳತೆ 58–60ಸೆ.ಮೀ, ಸಂಖ್ಯೆ–3 ಮಹಿಳೆಯರು/14ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತರುಣಿಯರು, 12ರಿಂದ16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು 325–375ಗ್ರಾಂ, ಸುತ್ತಳತೆ 54–56 ಸೆ.ಮೀ, ಗಾತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ–2. 8ರಿಂದ14 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ/8ರಿಂದ12 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 290–330ಗ್ರಾಂ ಸುತ್ತಳತೆ 50–52ಸೆ.ಮೀ. ಸಂಖ್ಯೆ 1

### : ಕಂಬಗಳು :

ಗೋಲ್ ಲೈನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ 3ಮೀ ಅಗಲ ಮತ್ತು 2ಮೀ ಎತ್ತರದ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಬೇಕು. 28ಸೆ.ಮೀ ಕಪ್ಪು, 28ಸೆ.ಮೀ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಲೇಪನ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

### : ಸಮಯ :

ಪುರುಷರು ಮತ್ತು 16ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಯುವಕರಿಗೆ 30+10+30 ನಿಮಿಷ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು 12ರಿಂದ16 ವರ್ಷದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ 25+10+25 ನಿಮಿಷ. 8ರಿಂದ12 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕರಿಗೆ 20+10+20 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತು 8ರಿಂದ12 ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 15+10+15 ನಿಮಿಷದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಟೈಮ್ ಔಟ್ :–** ಒಂದು ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಡ 1 ನಿಮಿಷದ ಎರಡು ಟೈಮ್ ಔಟ್ (ಮೊದಲ ಹಾಫ್‌ಗೆ ಒಂದು, ಕೊನೆಯ ಹಾಫ್‌ಗೆ ಒಂದು) ಪಡೆಯಬಹುದು.

### : ಕಾರ್ಡ್ :

ಹಳದಿ (ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಅಮಾನತು)

ಕೆಂಪು (ಪಂದ್ಯಾಟದಿಂದಲೇ ಹೊರಹಾಕಬಹುದು)

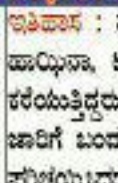
### : ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1 ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್ 2 ಥ್ರೋಯಿಂಗ್(ಪಾಸ್) : ಓವರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸ್, ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ ಪಾಸ್, ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್. 3 ಬಾಲ್ ಕಂಟ್ರೋಲಿಂಗ್ 4. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ : ಹೈಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಿಡಿಯಂ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಲೋಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್.

**ಇತಿಹಾಸ :** ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಬಾ, ಟೋರಾಚಾಂ, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬೋಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. 1906 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದವು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಜಗ್ಮೋಹನ್ ಚೌಹಾಣ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. 1928ರಲ್ಲಿ ಅಮೆಚೂರ್ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡು 11–ಜುಲೈ–1946ರಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಯಿತು. 1974ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದ Handball Federation of India (HFI) ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. 1936 ಬರ್ಲಿನ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತ & 1972ರ ಮ್ಯೂನಿಚ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ & 1976ರ ಮಾಂಟ್ರಿಯಾಲ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹ್ಯಾಂಡಬಾಲ್ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿದರು.

### *** ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ***

1)ಥ್ರೋ ಆಫ್ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭ 2)ಆಟಗಾರನು ಬಾಲ್ 3 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ, ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದರೆ, ಚೆಂಡು ಮುಂಡಿಯ ಕೆಳಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದ್ದರೆ. ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಆಟಗಾರರು ಗೋಲ್ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಫೌಲ್ (ತಪ್ಪು) ಆಗುತ್ತದೆ. 3) ಚಲಿಸುವ ಆಟಗಾರ ನಿಂತ ನಂತರ ಒಂದು ಕಾಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಚಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ 3 ಸೆಕೆಂಡ ಒಳಗಾಗಿ ಬಾಲ್ ಪಾಸ ಇಲ್ಲವೇ ಗೋಲ್ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. 4) ಚೆಂಡು ಗೋಲ್ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋದರೆ ಥ್ರೋ–ಇನ್ ನೀಡಬೇಕು. 5) ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಆದ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಿದ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಫ್ರೀ–ಥ್ರೋ ನೀಡಬೇಕು. 6)ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಗೋಲ್ ಗೆರೆಯಿಂದ ಬಾಲ್ ಹೊರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಕಾರ್ನರ್ ಥ್ರೋ ನೀಡಬೇಕು. 7) ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ತಾಗಿ ಬಾಲ್ ಗೋಲ್ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋದರೆ, ಗೋಲ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಬಾಲ್ ಹಿಡಿದರೆ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಥ್ರೋ ಮಾಡಬೇಕು. 8) ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ಗೋಲ್ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಿದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ–ಥ್ರೋ ನೀಡಬೇಕು. ರೆಫರಿ ಸಿಳ್ಳು ಊದಿದ 3ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗೆ ಥ್ರೋ ಮಾಡಬೇಕು.


ಮೊಣಕೈವರೆಗೆ ಪುಲ್

3ಮೀ ಅಂತರ

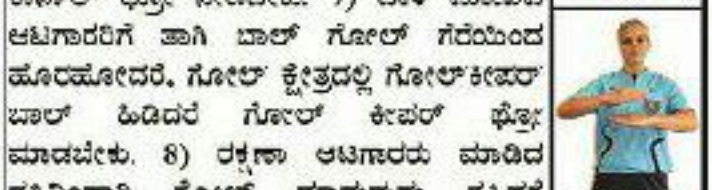
ಕೈ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆತ

ಜಂಪಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್, ಜಂಪಿಂಗ್

ಗೋಲ್ ಆದಾಗ

ಬಾಲ್ ಹಿಡಿದು ನಡೆದಾಗ

### ಕೌಶಲ್ಯಗಳು



### : ಅಧಿಕಾರಿಗಳು :

1 ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರು (ಒಬ್ಬರು) 2 ಗೋಲ್‌ಗೆರೆ ನಿರ್ಣಾಯಕರು (ಇಬ್ಬರು) 3 ಸ್ಕೋರರ್ (ಒಬ್ಬರು) 4 ವೇಳಾಧಿಕಾರಿಗಳು/ಟೈಮ್‌ಕೀಪರ್

# ಫ್ಲೋಬಾಲ್

ರಚನೆ :- ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ್ ಎಂ. ಟಂಕಸಾಲೆ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ ಯಸಳೂರು ತಾ॥ ಬೇಲೂರು ಜಿ॥ ಹಾಸನ ಮೋ : 9880277185 email:-tankasale@gmail.com

Rutation Flat

Service Delay

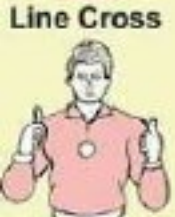
Double Contact

Body Touch

Boll in

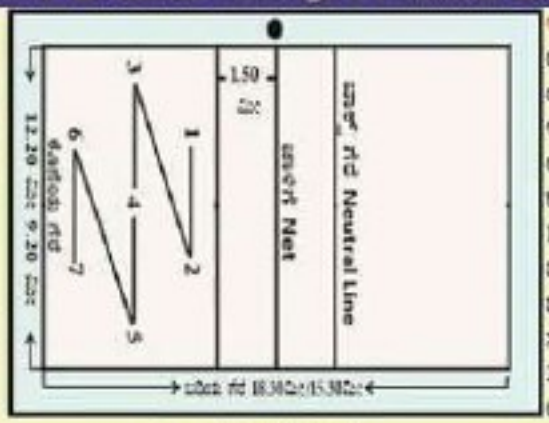
Boll Out

Line Cross



Common Ball

Clash




: ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ :

**a) Senior & Junior 18.30 x 12.20mts.**
**b) Sub-Junior -15.30 x 9.20mts.**

: ಆಟಗಾರರು :

7+5 (ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟ ಆಟಗಾರರು) = 12

: ಬಾಲ್ :

ಬಾಲತೂಕ 400–450ಗ್ರಾಂ, ಸುತ್ತಳತೆ 68–70ಸೆ.ಮೀ. ಪೋಲ್ : ಮಧ್ಯಗೇರೆ ಹೊರಗೆ 45–90ಸೆ.ಮೀ. ಹಾಕಬೇಕು. ಎತ್ತರ 2.28–2.35ಮೀ.ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

: ಜಾಳಿಗೆ :

12.20ಮೀ ಉದ್ದ, 1ಮೀ ಅಗಲ, **Senior-2.30mtr, Junior-2.20mtr, sub-junior-2.00 mtr** ಎತ್ತರ. ಜಾಳಿಗೆಯ ಚೌಕ 10x10ಸೆ.ಮೀ.

: ಆ್ಯಂಟೆನಾ :

1.80ಮೀ ಉದ್ದ, ಜಾಳಿಗೆ ಮೇಲೆ 80ಸೆ.ಮಿ ಇದ್ದು ಇದರ ವ್ಯಾಸವು 10 ಮೀ.ಮೀ (ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ).

: ಟೈಮ್ ಔಟ್ :

ಪ್ರತಿ ಸೆಟ್‌ಗೆ ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ 30 ಸೆಕೆಂಡಿನ 2 ಟೈಮ್ ಔಟ್ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 11 ಪಾಯಿಂಟ್ ನಂತರ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

: ಸಬ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ :

ಒಂದು ಸೆಟ್ಟಿಗೆ 5 ಸಬ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಇರುತ್ತದೆ.

: ಕಾರ್ಡ್ :

ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡ್ (ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಾಗಿ).
ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡ್ : ಸೆಟ್‌ನಿಂದ, ಪಂದ್ಯದಿಂದ, ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು.

: ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

1 ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್ (ಹಿಡಿಯುವುದು) 2 ಸರ್ವಿಸ್, 3 ಥ್ರೋಯಿಂಗ್ (ಎಸೆಯುವುದು) 4 ಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್

: ಅಧಿಕಾರಿಗಳು :

1.ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರು (ಒಬ್ಬರು) 2.ಸಹ ತೀರ್ಪುಗಾರರು (ಒಬ್ಬರು) 3.ಗೇರೆ ನಿರ್ಣಾಯಕರು (ಇಬ್ಬರು) 4.ಸ್ಕೋರರ್ (ಒಬ್ಬರು) 5.ಸಹಾಯಕ ಸ್ಕೋರರ್ (ಒಬ್ಬರು)

ಇತಿಹಾಸ : 1930ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಈ ಆಟವು ಆಡುತಿದ್ದರು. ನ್ಯೂಕಾಂಬೋ ಇದರ ಮೂಲ ಹೆಸರು. 1934ರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಫ್ಲೋಬಾಲ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಫ್ಲೋಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ 1940ರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನೈನ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜಿನ ಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಎಚ್.ಸಿ. ಬಕ್ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಇದರು 1955ರಲ್ಲಿ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ಡಿಸೆಂಬರ್-15-1978ರಲ್ಲಿ ಹರಿಯಾಣದ ಹೋ ಜಗತ್‌ಸಿಂಗ ಚೌಹಾಣ ಅವರಿಂದ ಫ್ಲೋಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಥಾಪನೆ. Mr. Kamal Goswami ಸಧ್ಯದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರೆ. 2002ರಂದು ಟಿ.ರಾಮನ್ ಅವರ ಉದ್ದೇಶದಂತೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಫ್ಲೋಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆ.

: ತಪ್ಪುಗಳು (Foul) :

ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲು 5ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡವಾದರೆ, ರ್ಯಾಲಿ ಬಾಲ 3 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡವಾದರೆ, ಡಬಲ್ ಟಚ್, ಸಿಫ್ಟಿಂಗ್, (ಬಲಗಡೆ ಹಿಡಿದ ಬಾಲ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಎಸೆದರೆ) ಮುಮೇಂಟ್ (ಬಾಲ್ ಹಿಡಿದು ಒಂದಕ್ಕಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದರೆ) ಕ್ಲಾಸ್ ಆದರೆ, ಬಾಡಿ ಟಚ್, ಬಾಲ್ ಬಾಕ್ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಗೇರೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಫಾಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

***** ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು *****

* ಅಂಕಗಳು : ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯು 3 ಸೆಟ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಸೆಟ್‌ಗೆ 25 ಅಂಕ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸೆಟ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡವು ಪಂದ್ಯ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎರಡು ತಂಡ ಅಂಕಗಳು 24–24ಕ್ಕೆ ಸಮವಾದರೆ "ಡ್ಯೂಸ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
* ಪ್ರತಿ ಸೆಟ್‌ಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 27 ಅಂಕಗಳು, ಎರಡು ತಂಡಗಳು 26 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸಮವಾದಾಗ 27 ಮೊದಲು ಪಡೆದ ತಂಡ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.
* ಪ್ರತಿ ತಂಡವು ಒಂದೊಂದು ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಅಂತಿಮ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಡವು 13 ಅಂಕ ಪಡೆದ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಂಕಣ

ಸೆಕೆನೀ MALLIKARJUN TANKASALE

ಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ,

* ಜಿಗಿದು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ, ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದಾದರು ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.
* ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಎಸೆದ ಬಾಲು ಜಾಳಿಗೆಗೆ ತಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿಳುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯಬಹುದು ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.
* ಬಾಲ ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದರೆ ಅದು ಕ್ಲಾಸ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
* ಸರ್ವೀಸ್ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಆ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಲ್ ಜಾಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಟೆನ್‌ಗೆ ತಾಗಬಾರದು. ರ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಳಿಗೆಗೆ ತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ್ಯಂಟೆನ್‌ಗೆ ತಾಗುವಂತಿಲ್ಲ.

Time out

Substitution

Movement

Pushing

Carry

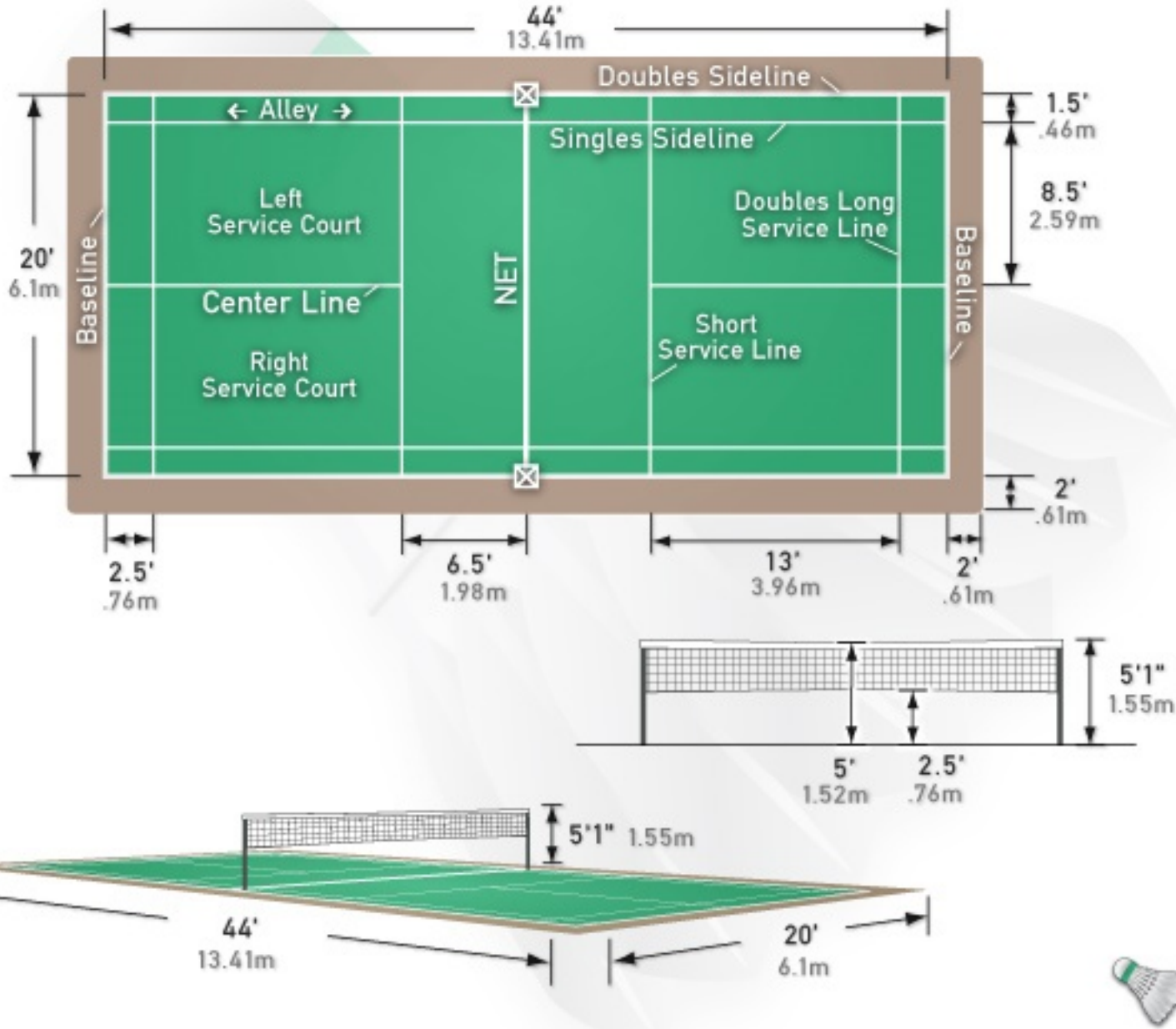
Shift

Wriest Touch

3sec Delay

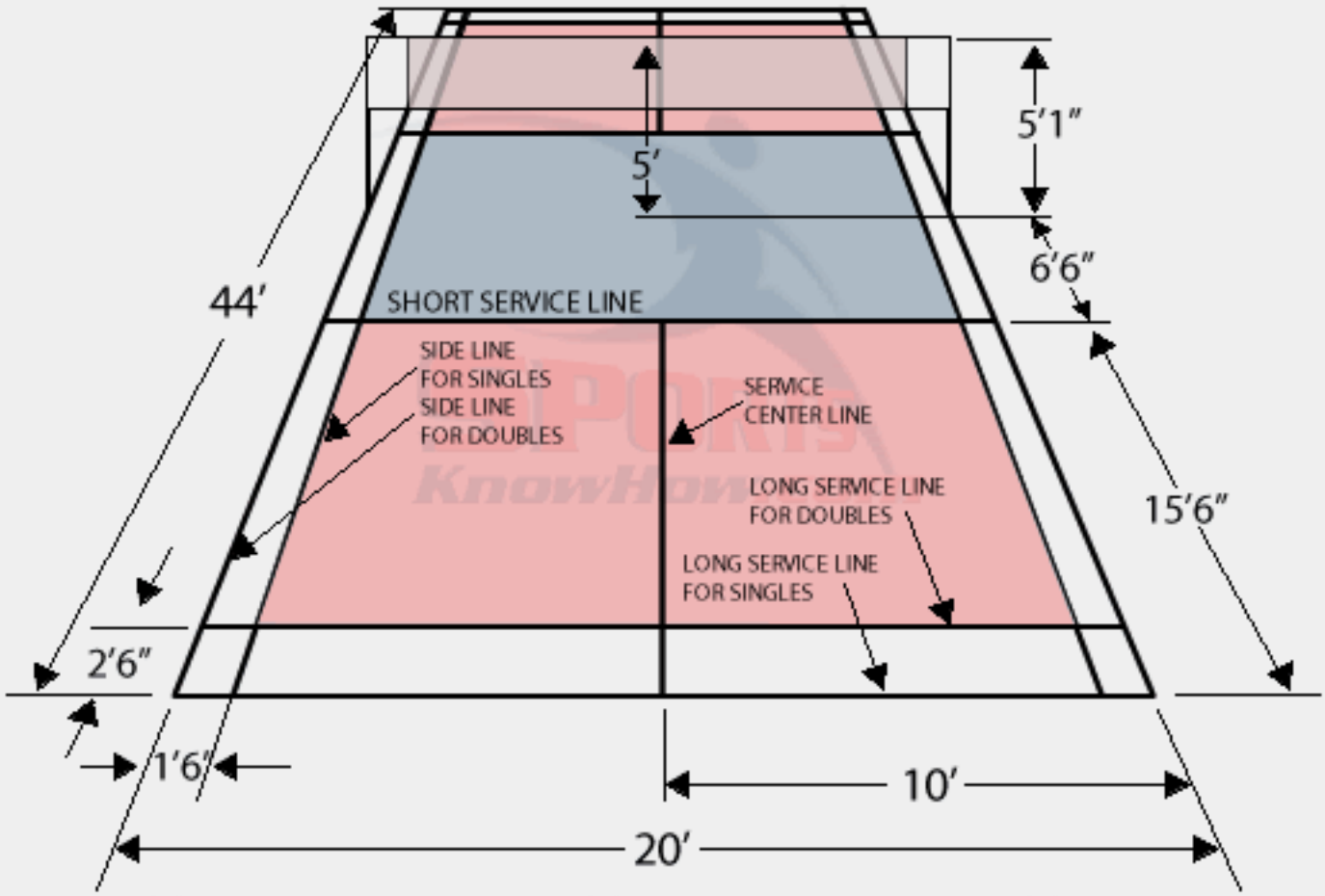
End of Set

# Badminton Court



SPORTS KnowHow.com

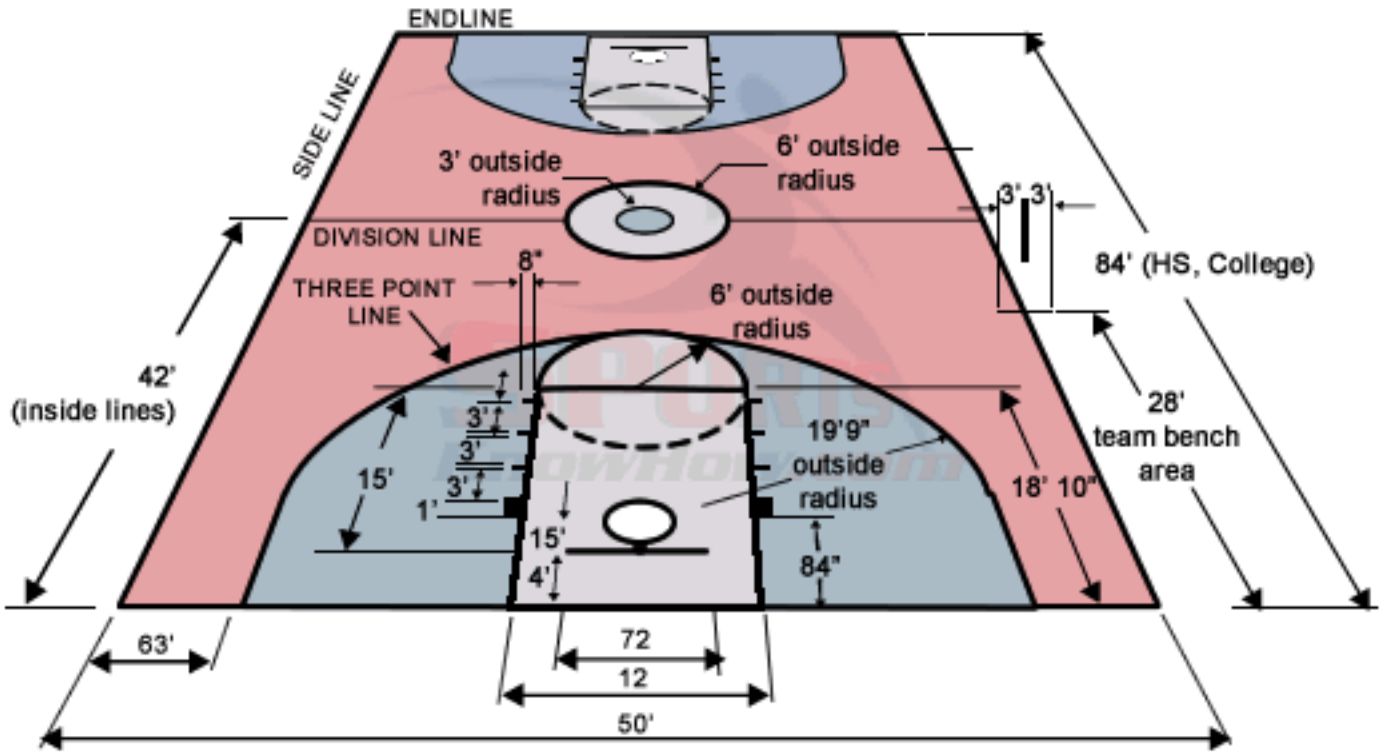
# badminton diagram



SPORTS KnowHow.com

# High School Basket Ball Court

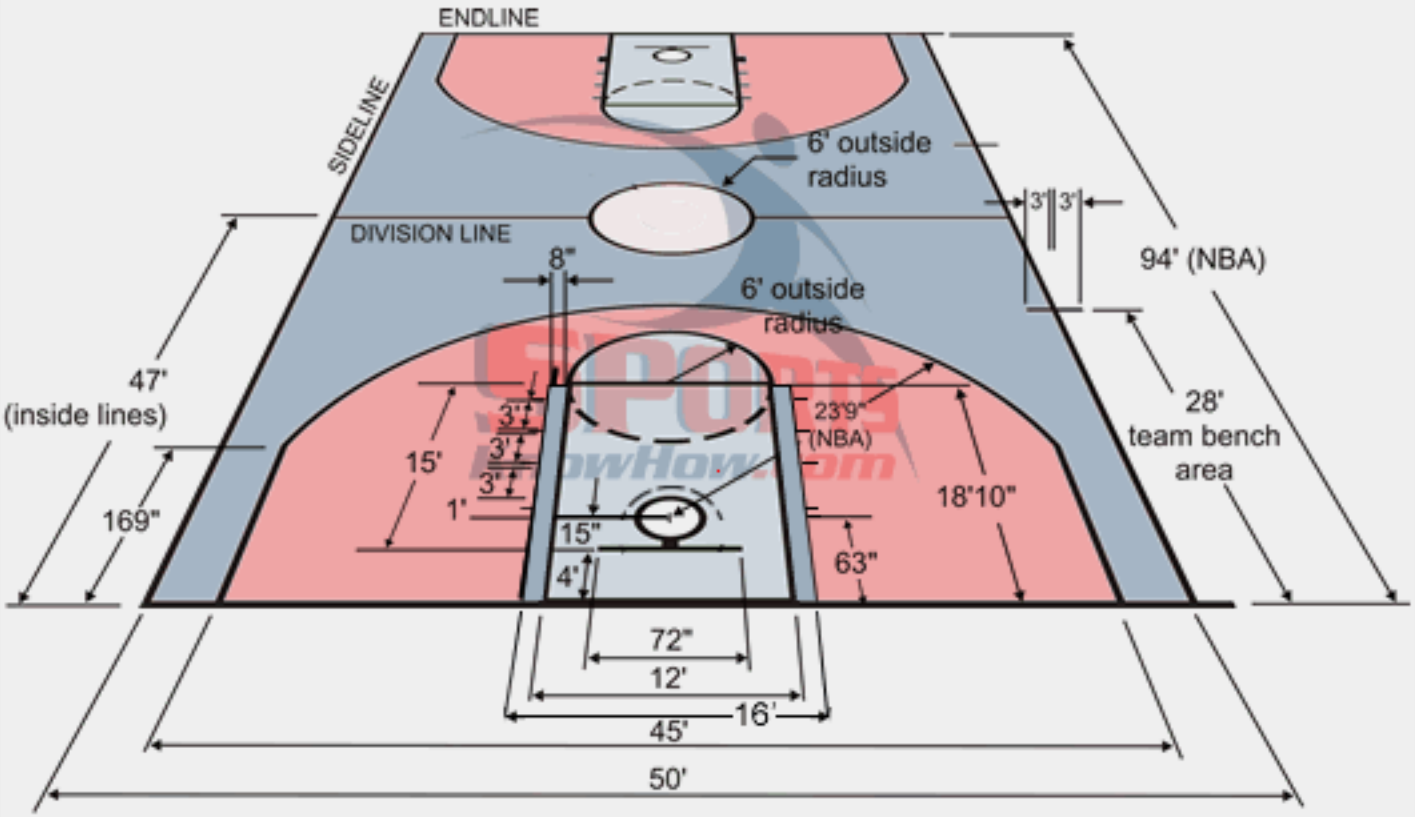
diagram



SPORTS KnowHow.com

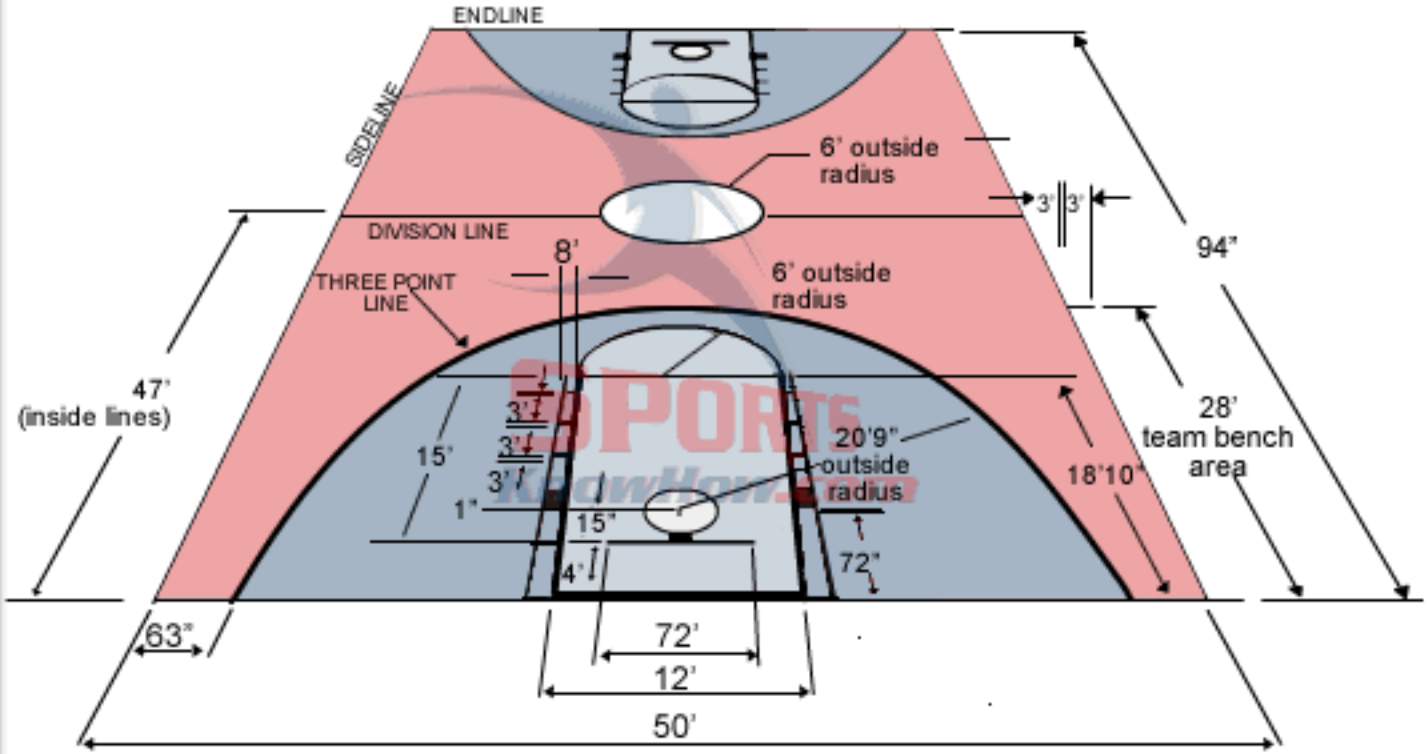
# NBA Basketball Court

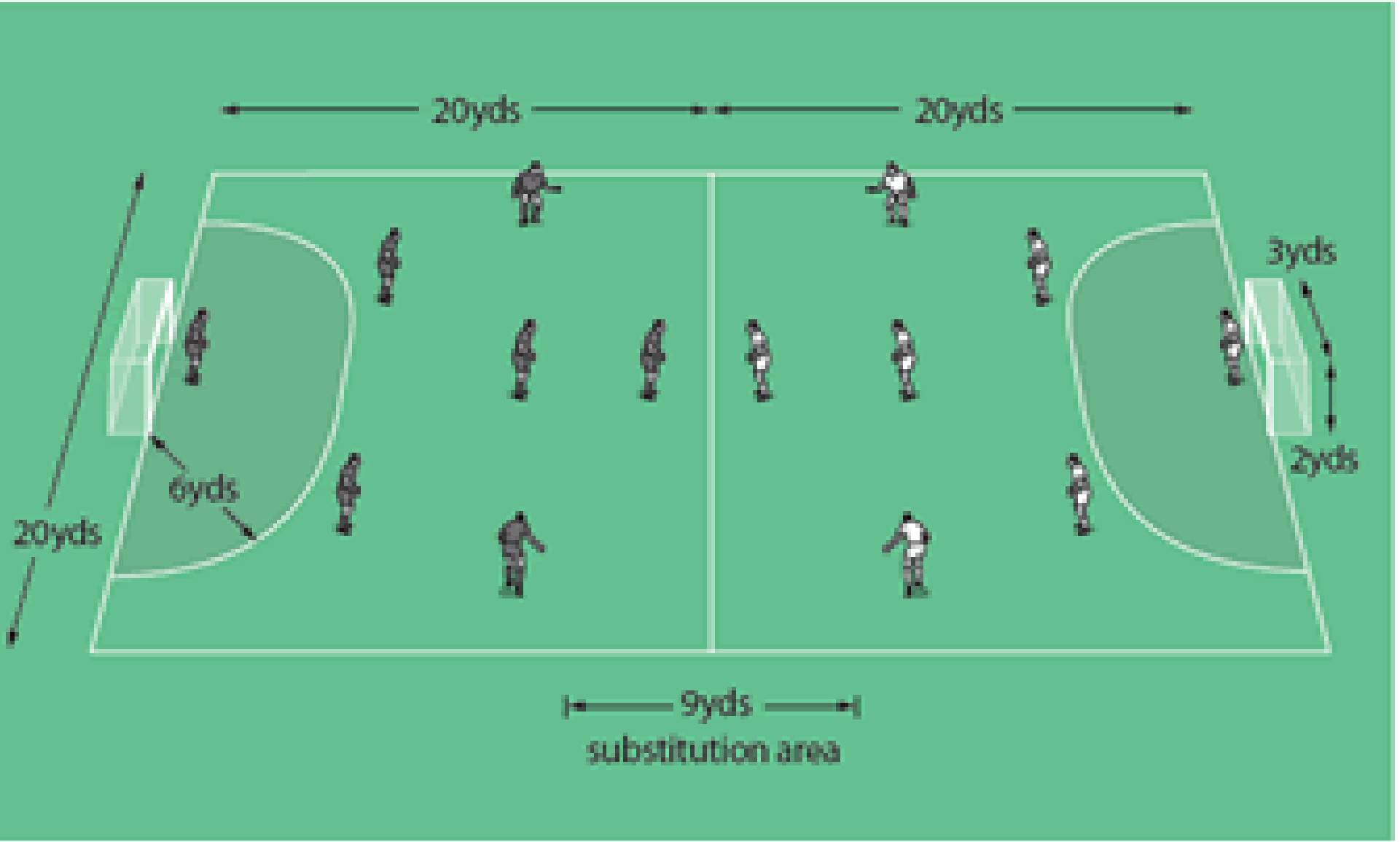
diagram

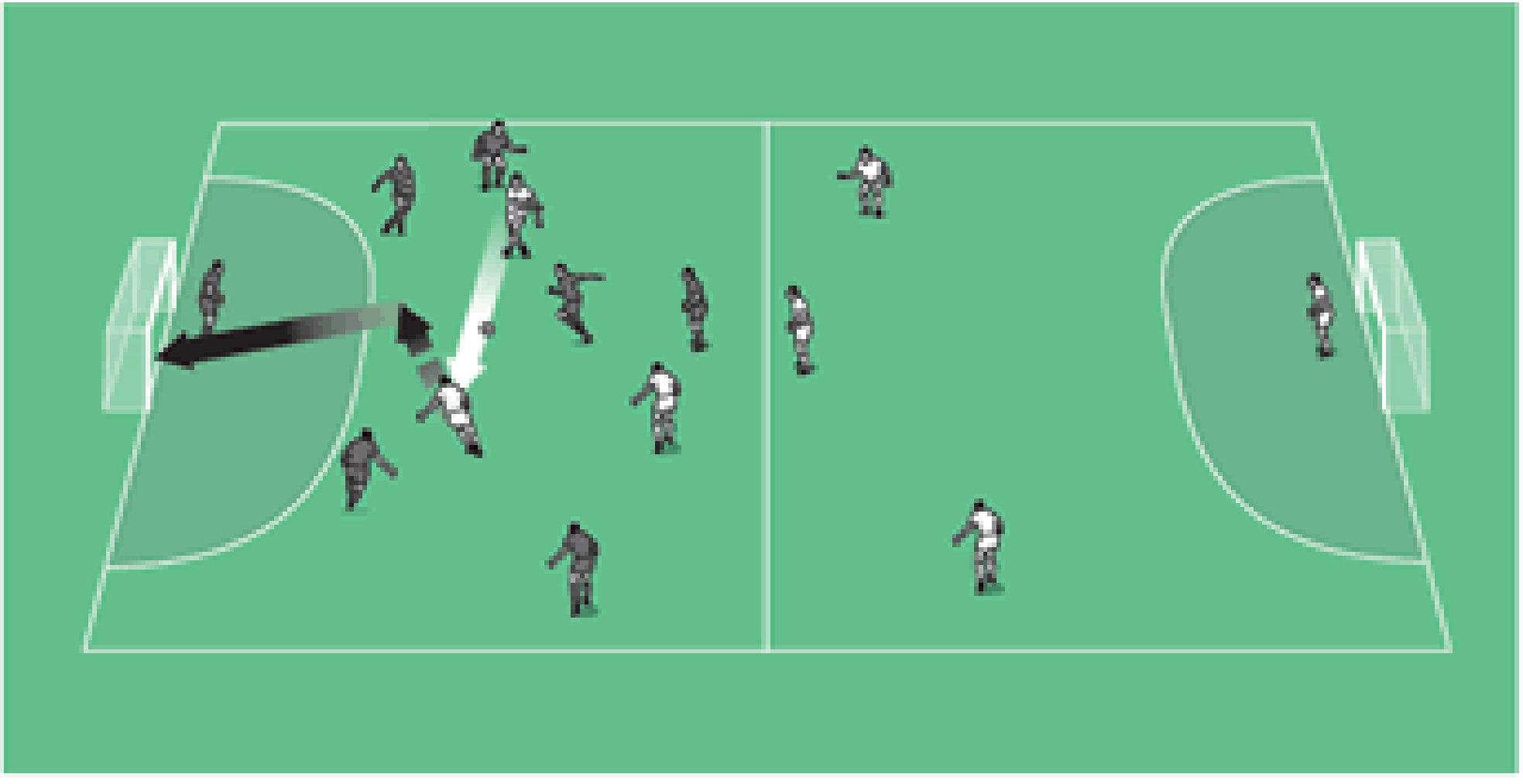


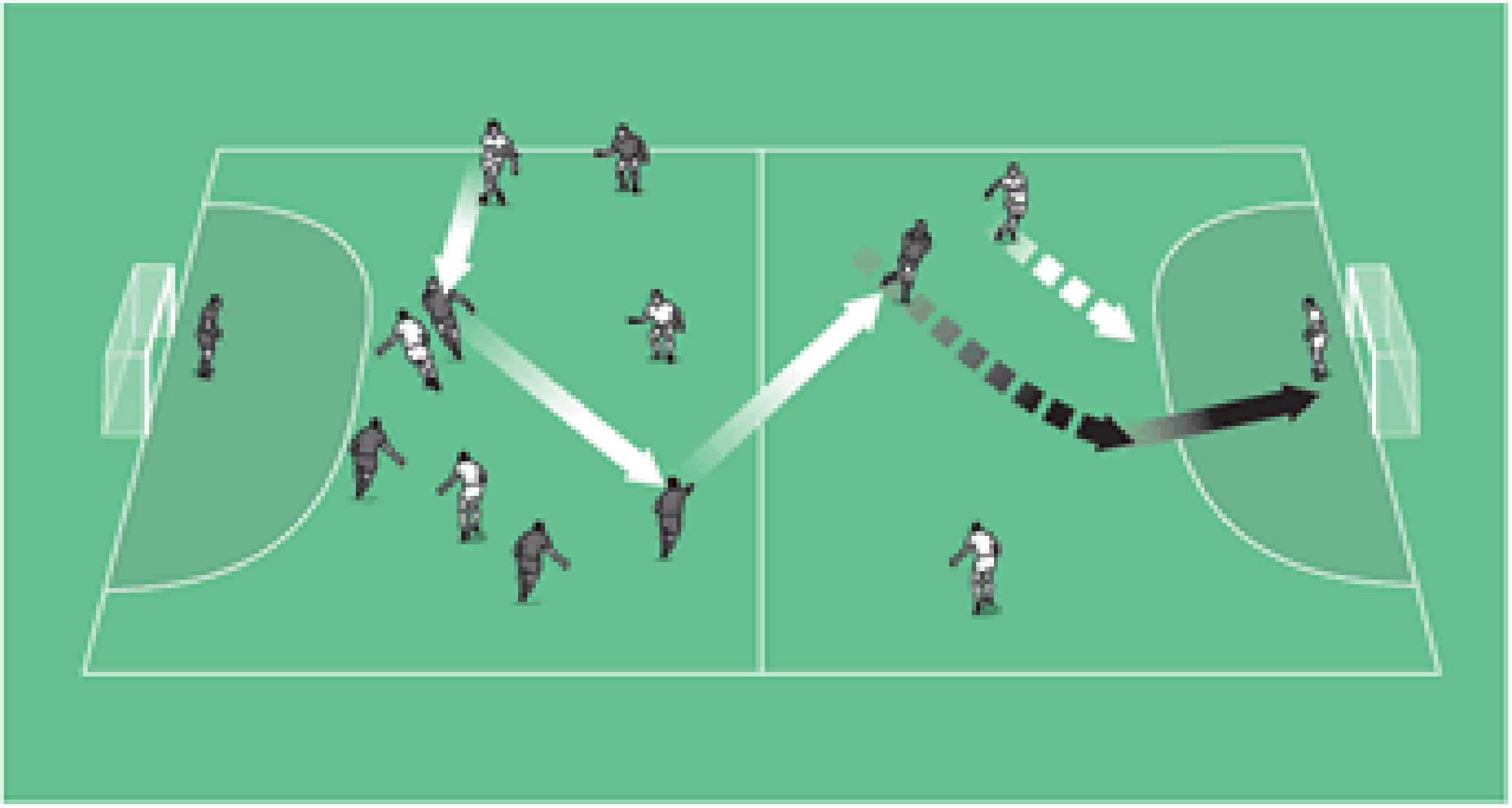
# Womens College (NCAA) Basketball Court

## Diagram

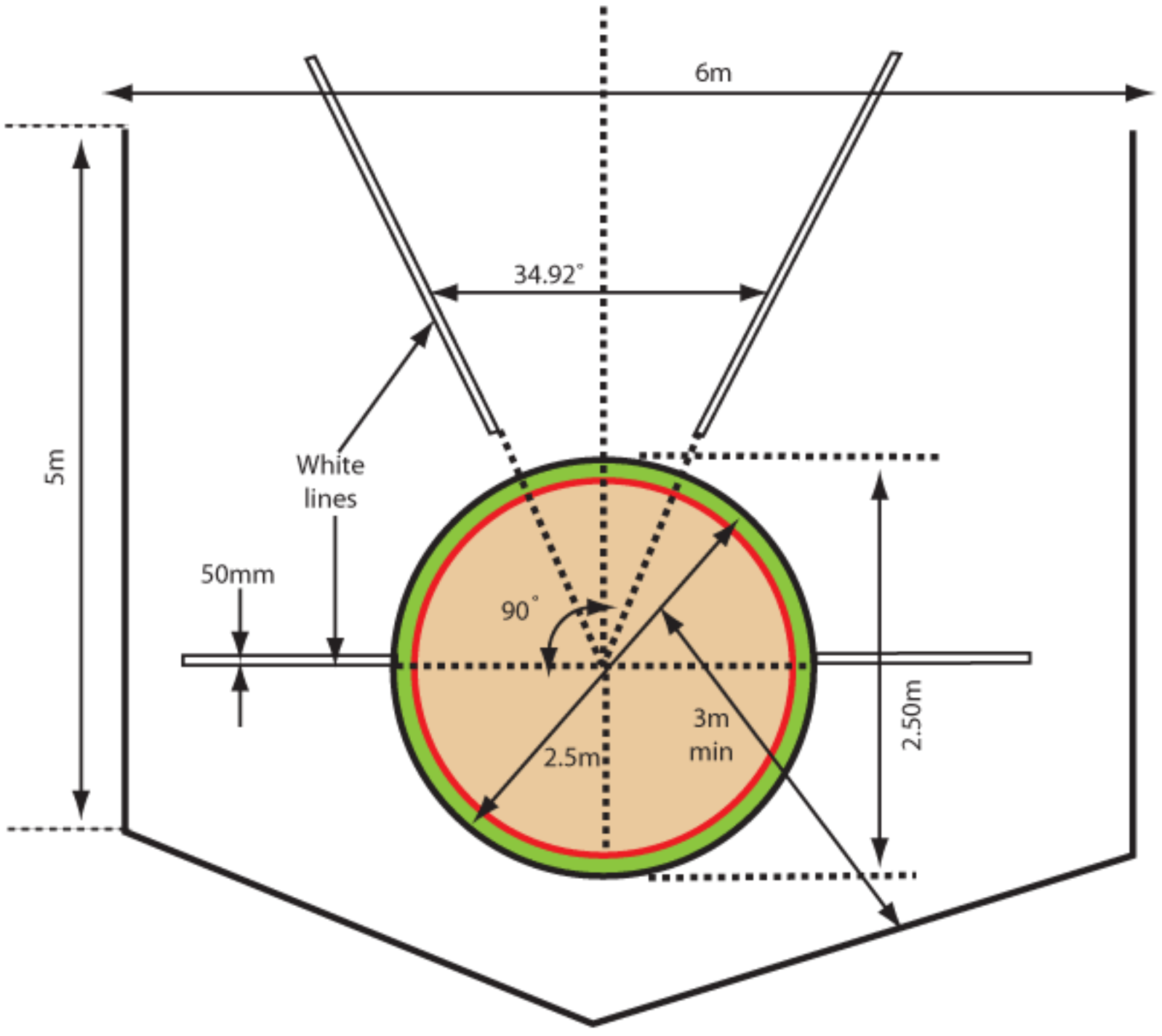



20yds
20yds
3yds
2yds
6yds
20yds
9yds
substitution area

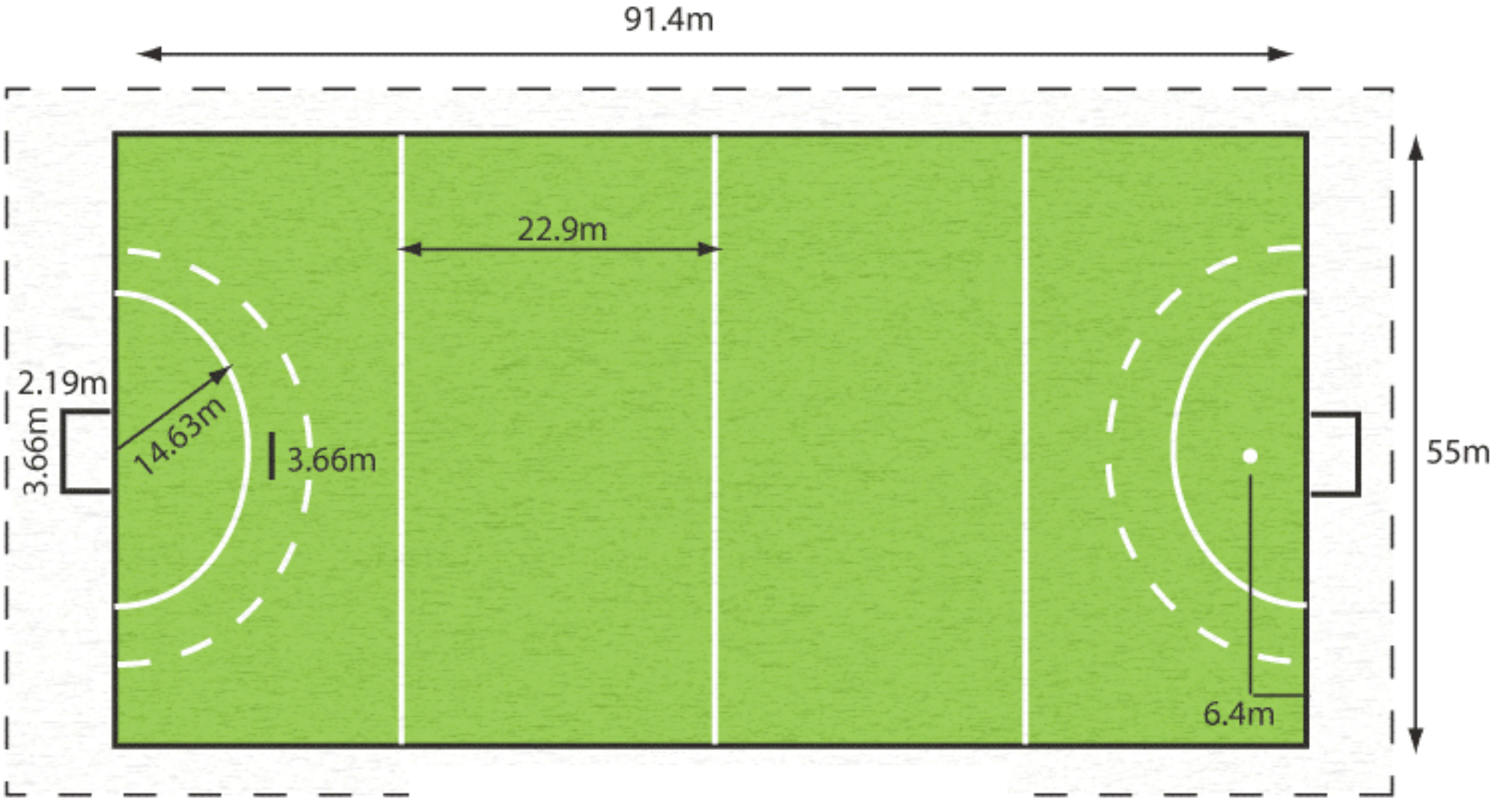




player movement pass
run with ball shot


6m
34.92°
5m
White
lines
50mm
90°
2.5m
3m
min
2.50m

| Discus | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Minimum weight for admission to competition and acceptance of a Record : | 1.000kg | 1.500kg | 1.750kg | 2.000kg |
| Information for manufacturers: Range for supply of implement for competition | | | | |
| | 1.005kg<br>1.025kg | 1.505kg<br>1.525kg | 1.755kg<br>1.775kg | 2.005kg<br>2.025kg |
| Outside diameter of metal rim | | | | |
| Min. | 180mm | 200mm | 210mm | 219mm |
| Max. | 182mm | 202mm | 212mm | 221mm |
| Diameter of metal plate or flat centre area | | | | |
| Min. | 50mm | 50mm | 50mm | 50mm |
| Max. | 57mm | 57mm | 57mm | 57mm |
| Thickness of metal plate or flat centre area | | | | |
| Min. | 37mm | 38mm | 41mm | 44mm |
| Max. | 39mm | 40mm | 43mm | 46mm |
| Thickness of metal rim (6mm from edge) | | | | |
| Min. | 12mm | 12mm | 12mm | 12mm |
| Max. | 13mm | 13mm | 13mm | 13mm |

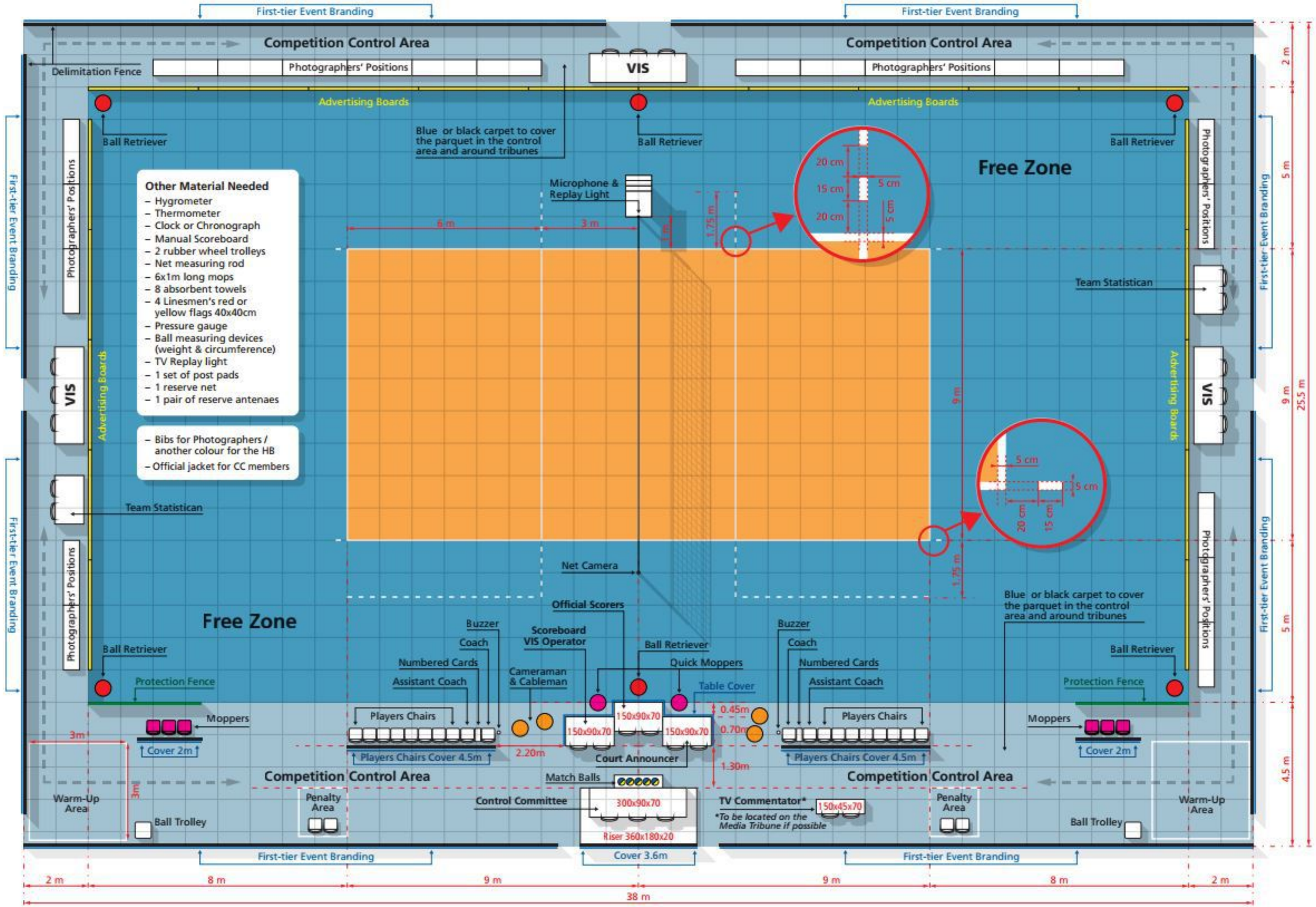

91.4m
22.9m
2.19m
3.66m
14.63m
3.66m
55m
6.4m

FIVB

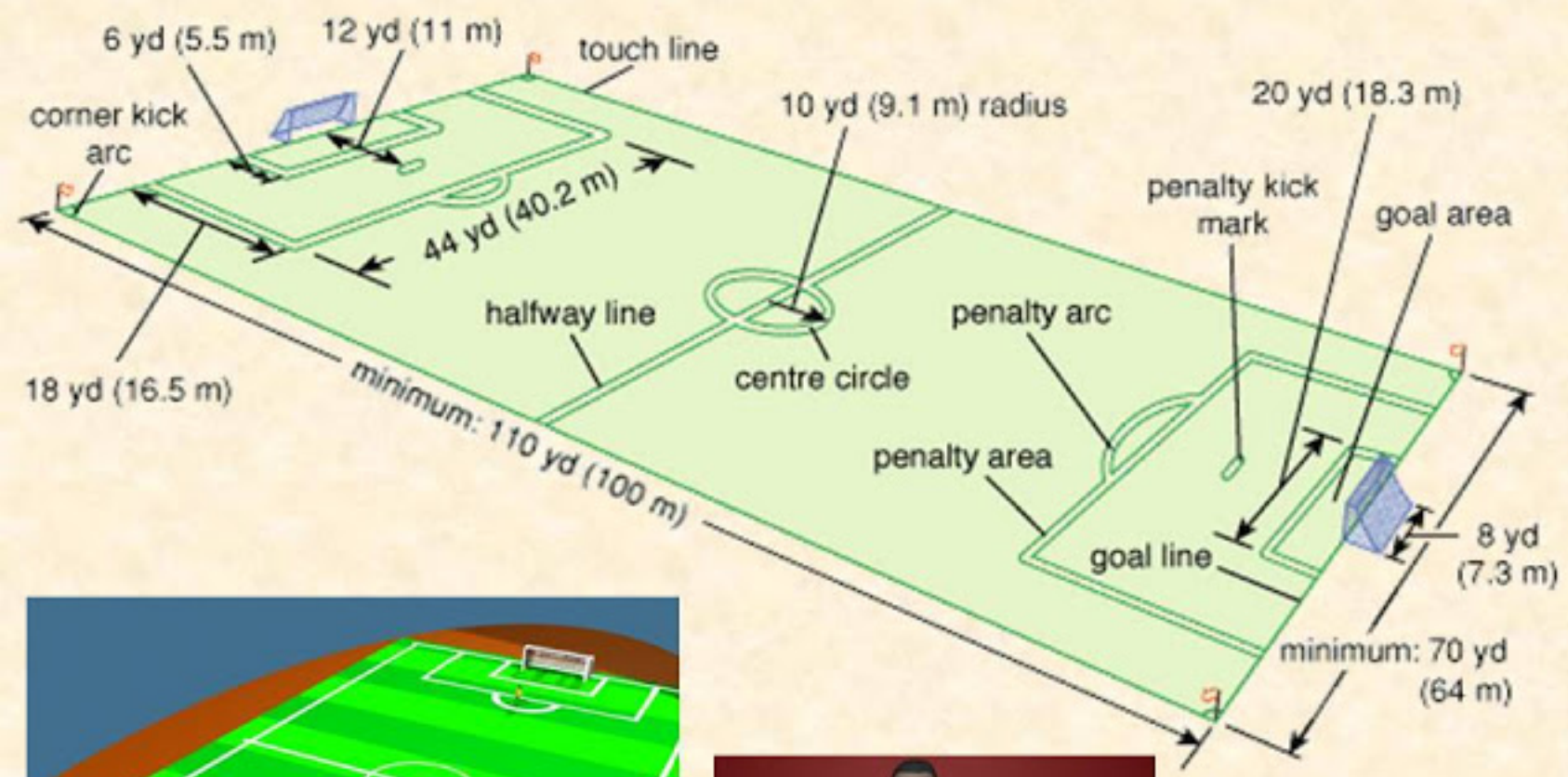
**FIVB Volleyball**

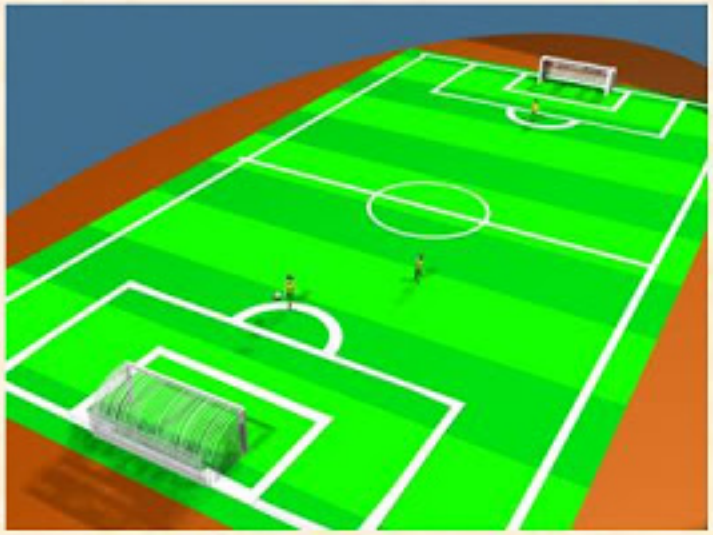
**Official Competition Court Layout**
**OCL-1**

**Configuration Plan of Playing Area under Exclusive FIVB Control**
Back, Free Zone, Playing Court, Dimensions, Panels, Enlargement, Personnel and Branding



**Ideal Football Field with different Areas with their Names.**

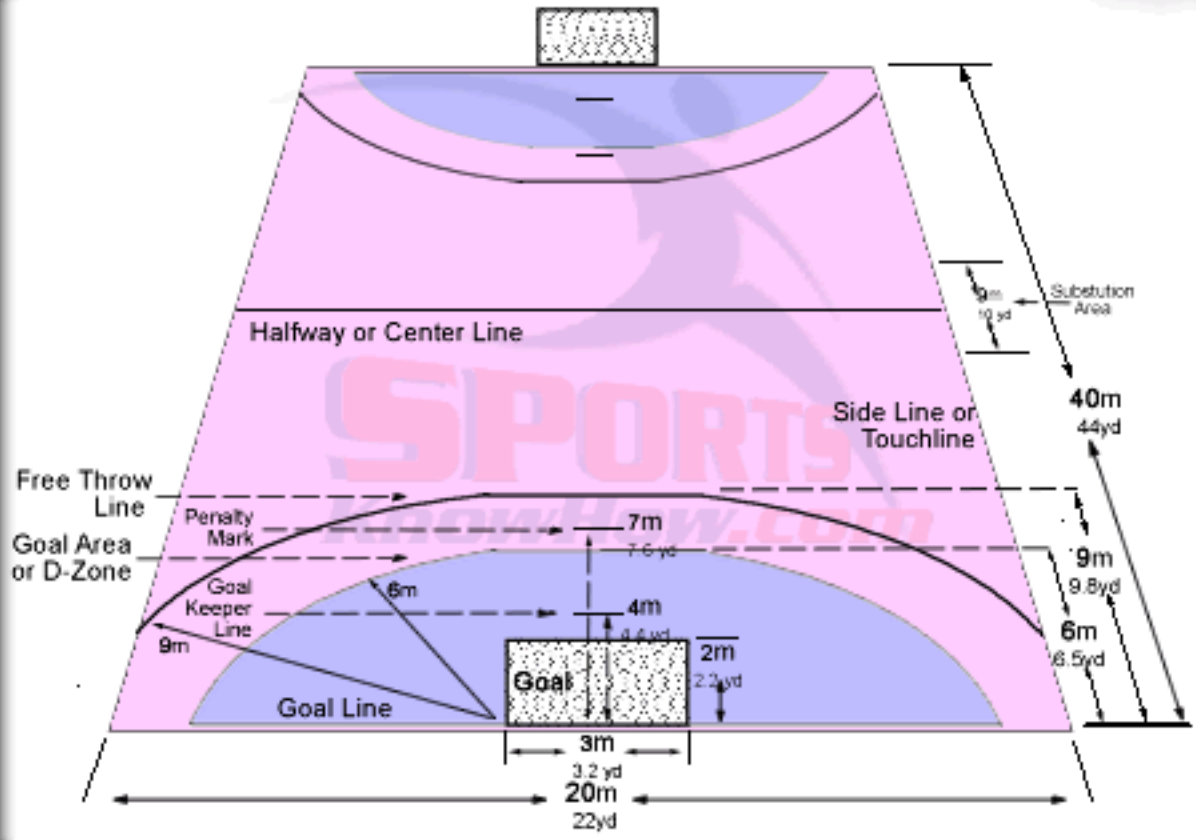


SPORTS KnowHow.com

# Team Handball Court Dimensions

diagram

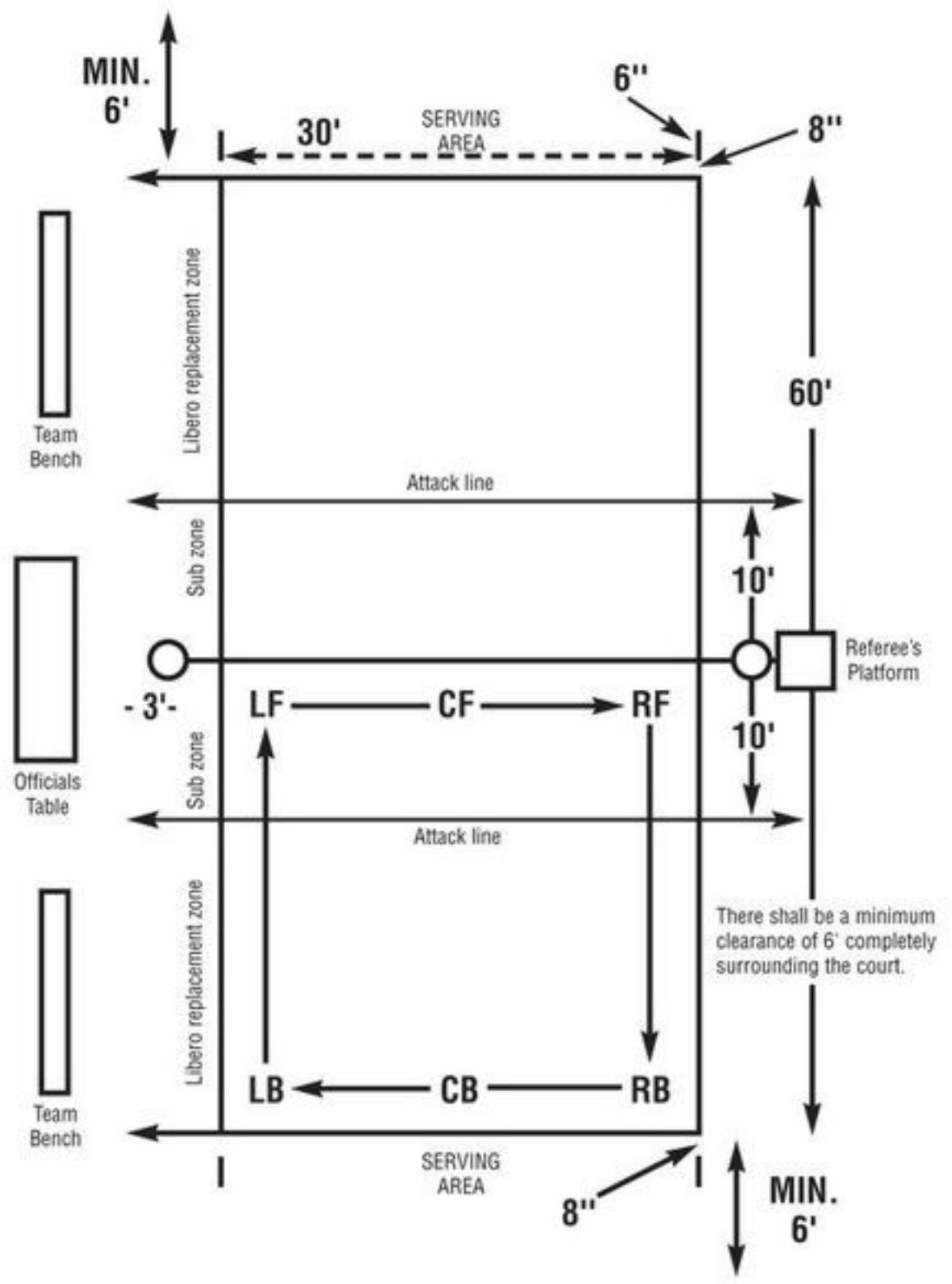


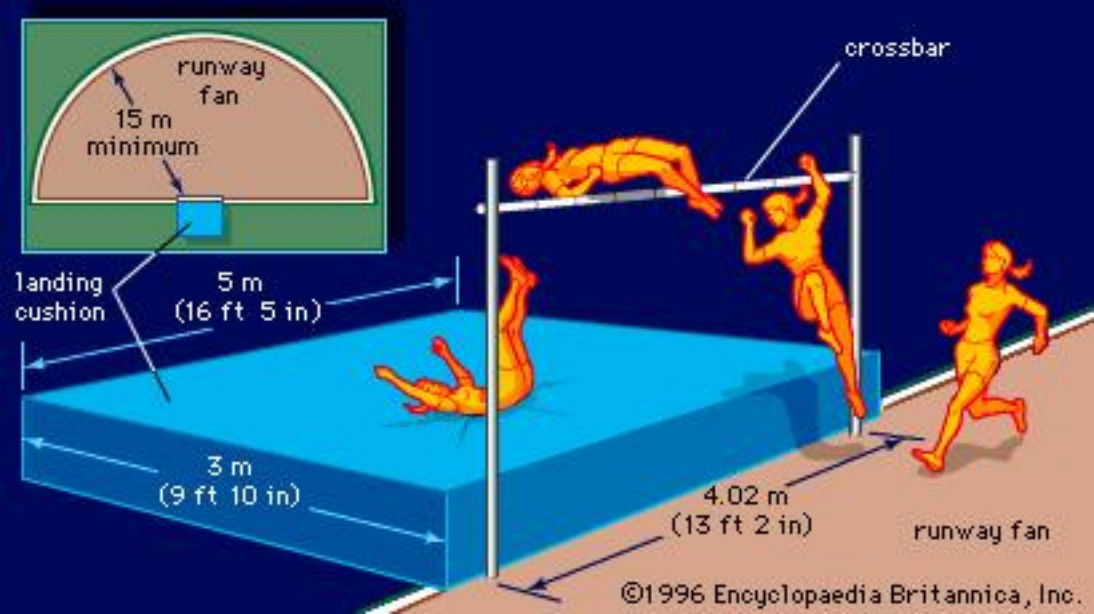
# OFFICIAL VOLLEYBALL SIGNALS

1 - Illegal Alignment/
Improper Server
2 - Line Violation
3 - Illegal Hit
4 - Delay of Service
5 - Over-The-Net
6 - Net Foul or Net Serve
7 - Legal Back Row Attack
8 - Back Row Attacker

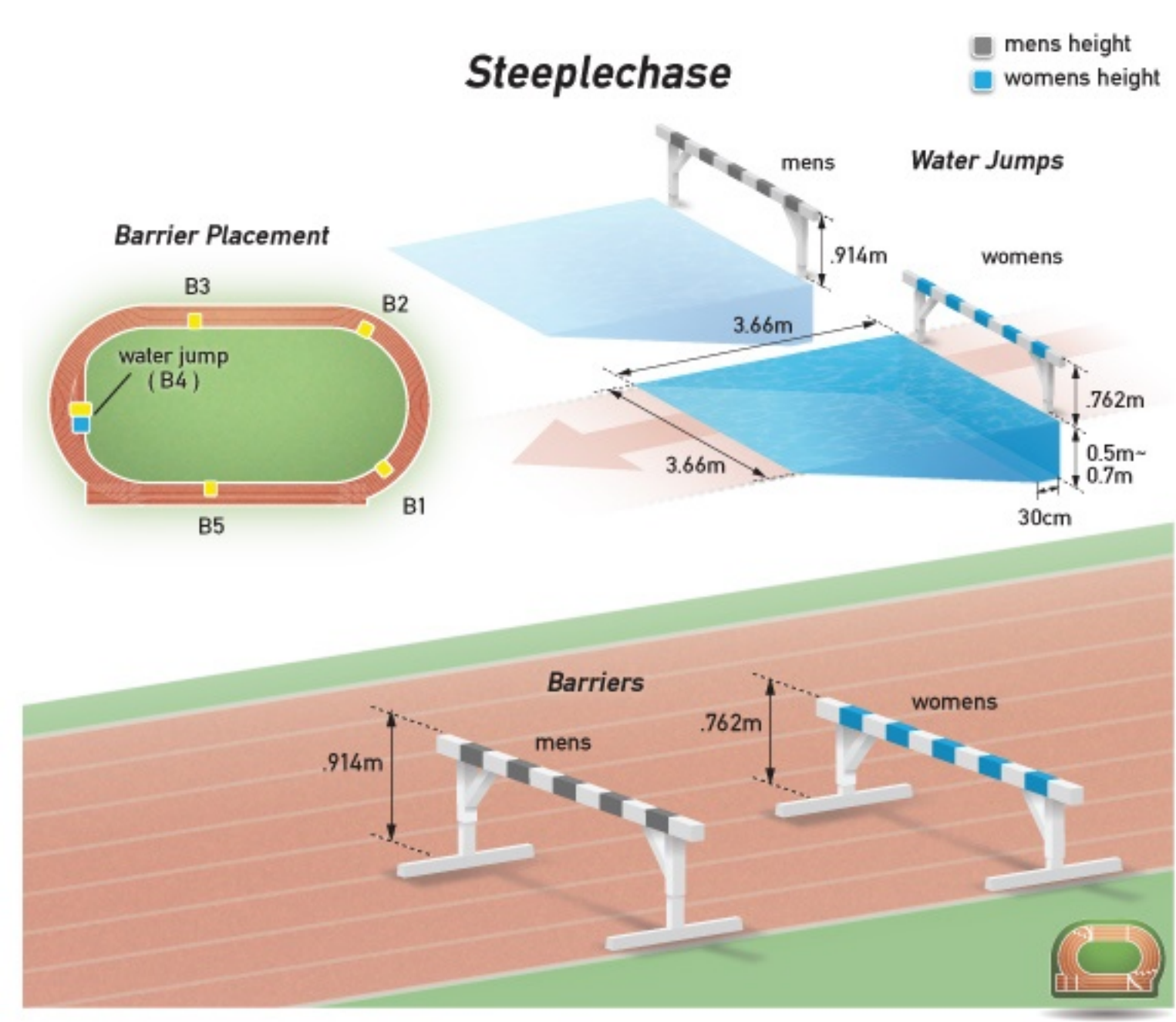
9 - Illegal Blocker-Screening
10 - Ball Touched
11 - Four Hits
12 - Double Hit
13 - Ball Lands In-Bounds
14 - Out-of-Bounds/
Antenna Violation
15 - Begin Serve
16 - Side-Out

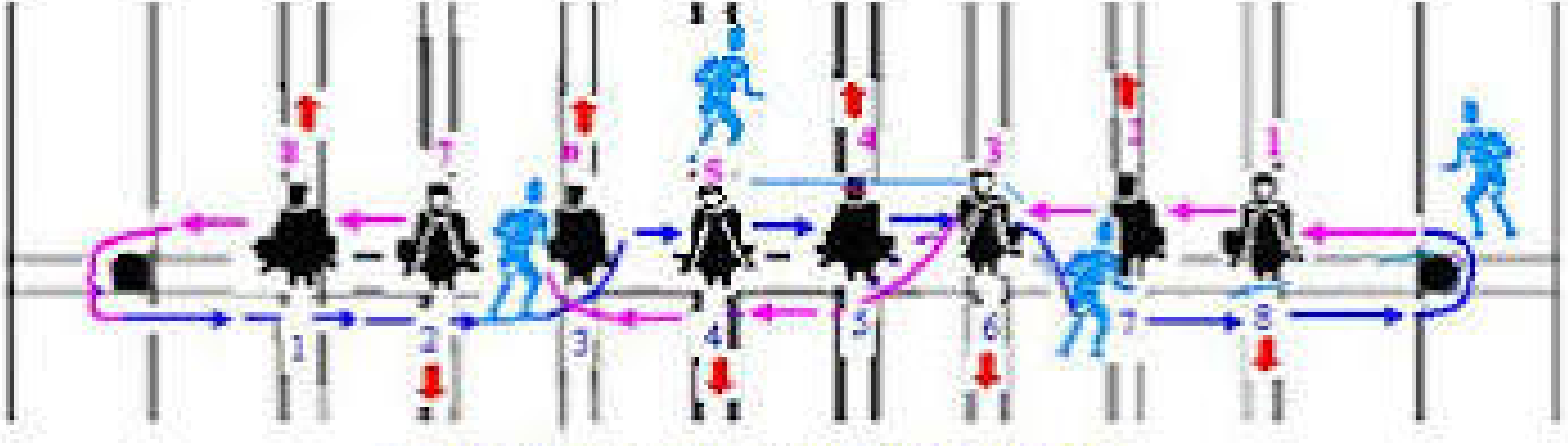
17 - Point
18 - Replay-Re-serve
19 - Substitution
20 - Illegal Substitution
21 - Team Time-Out
22 - Officials Time-Out
23 - Unnecessary Delay
24 - End of Game
25 - Change of Courts


MIN.
6'
30'
SERVING
AREA
6"
8"
Libero replacement zone
60'
Team
Bench
Attack line
Sub zone
10'
Referee's
Platform
- 3'-
LF
CF
RF
10'
Officials
Table
Sub zone
Attack line
There shall be a minimum clearance of 6' completely surrounding the court.
Libero replacement zone
LB
CB
RB
Team
Bench
SERVING
AREA
8"
MIN.
6'


runway fan
15 m minimum
crossbar
landing cushion
5 m (16 ft 5 in)
3 m (9 ft 10 in)
4.02 m (13 ft 2 in)
runway fan
©1996 Encyclopaedia Britannica, Inc.

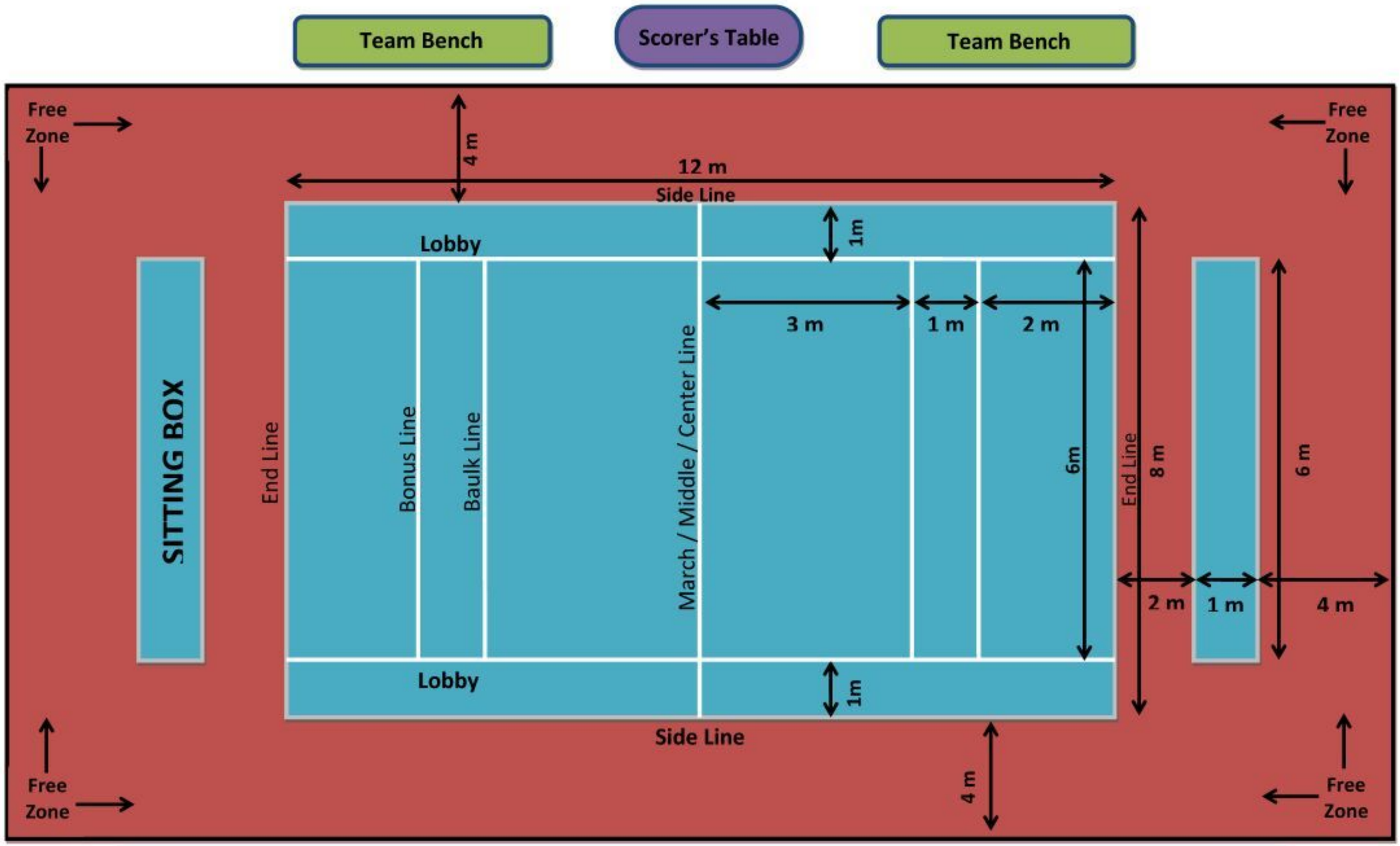
# Steeplechase




Defender going from left pole to right pole
Defender going from right pole to left pole

# KABADDI COURT MEASUREMENTS

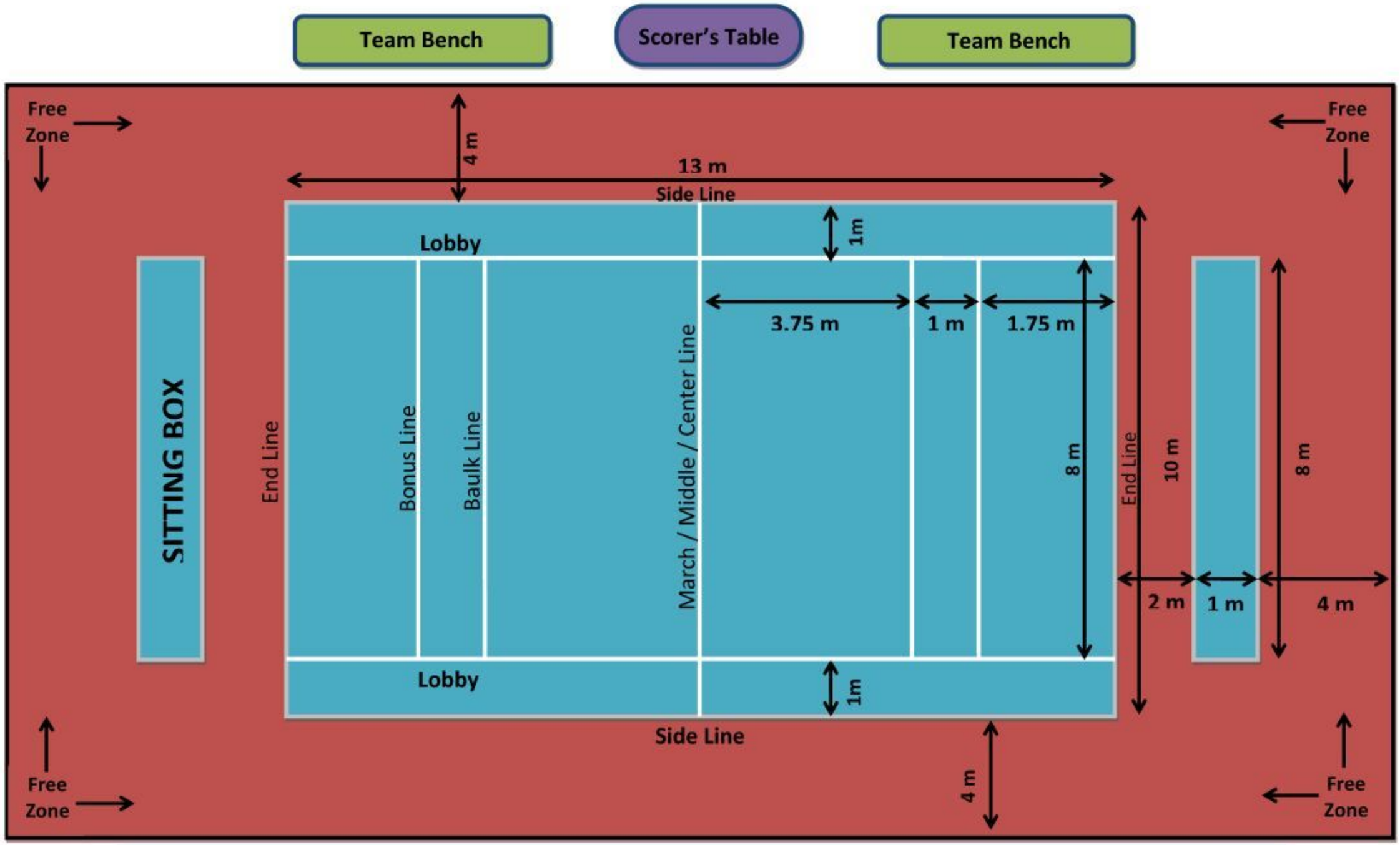
## Senior Women and junior Girls Court Measurements




Prepared By - SUDHEER RAO. K, Lecturer Shri K. G. Nadgir College of Physical Education, Dharwad.

# KABADDI COURT MEASUREMENTS

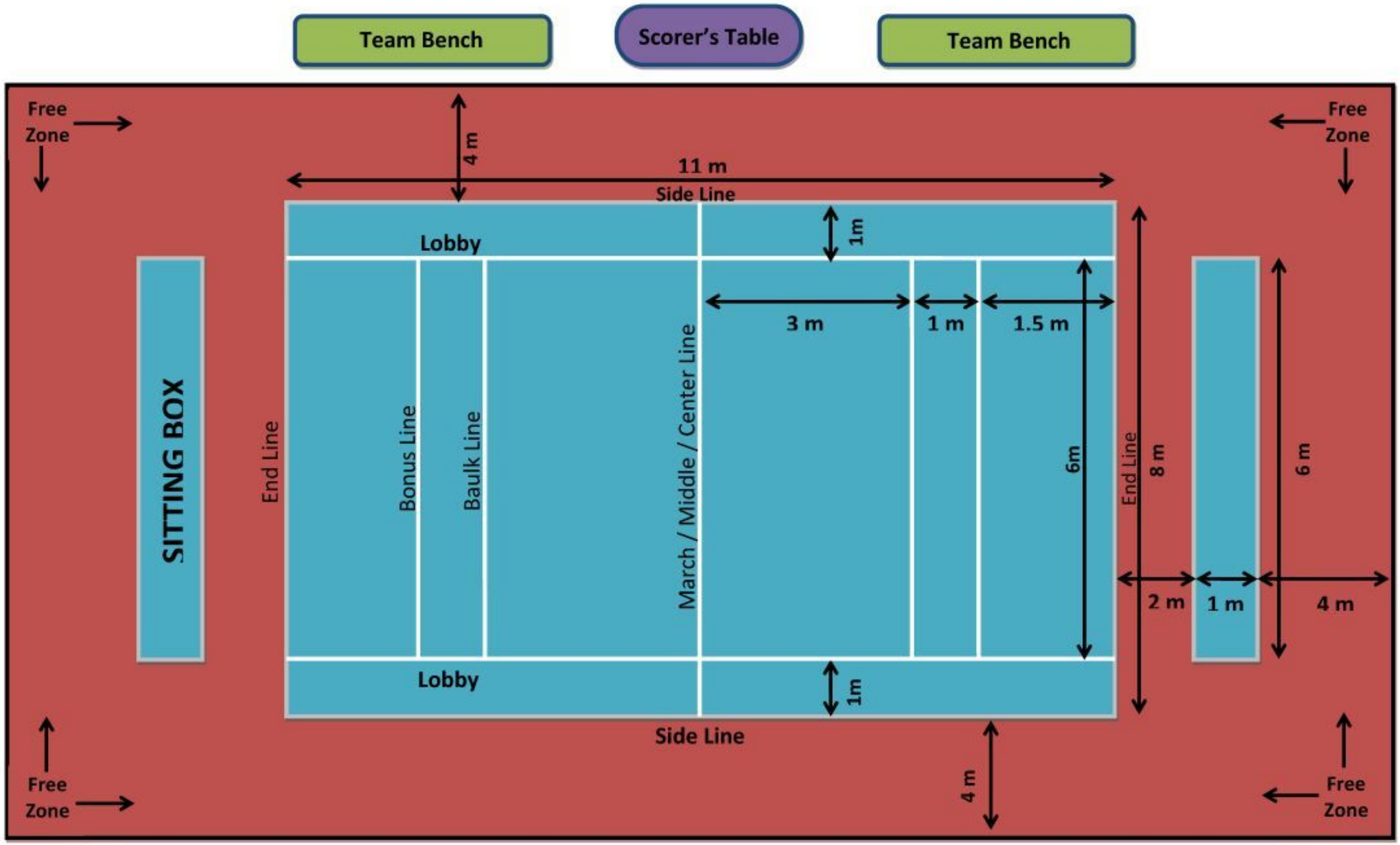
## Senior Men and junior boys Court Measurements




Prepared By - SUDHEER RAO. K, Lecturer Shri K. G. Nadgir College of Physical Education, Dharwad.

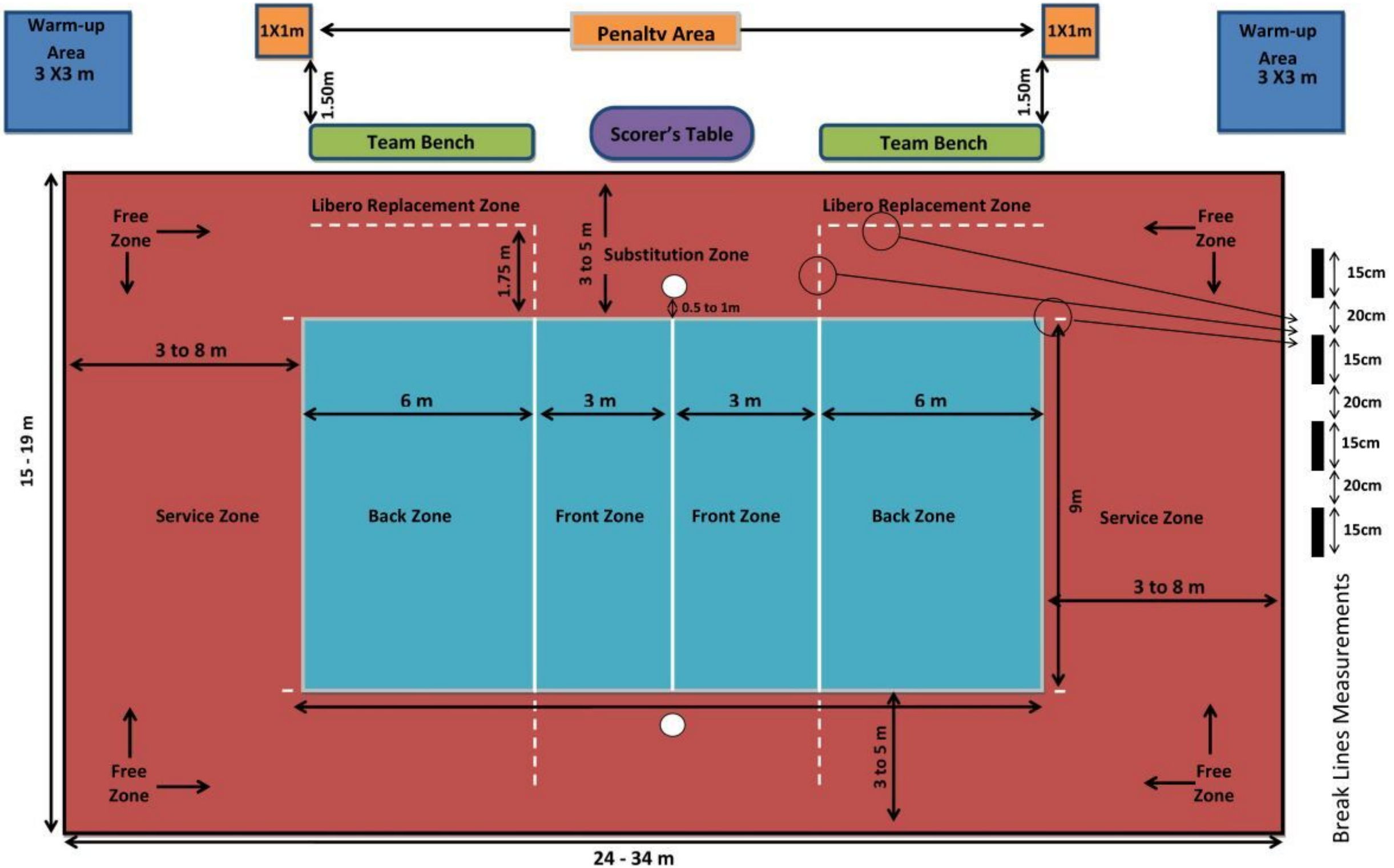
# KABADDI COURT MEASUREMENTS

## Sub junior Boys and Girls Court Measurements

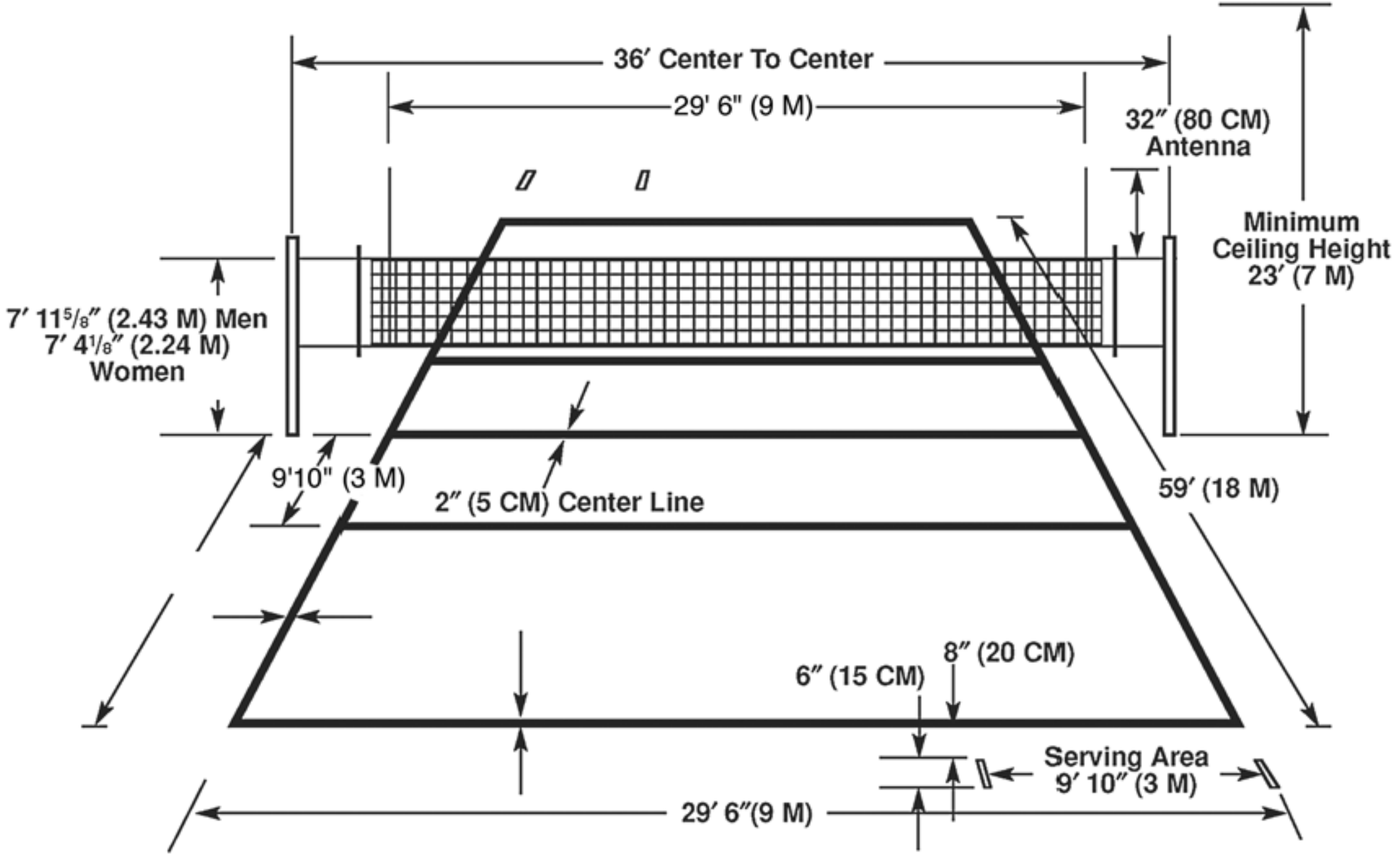


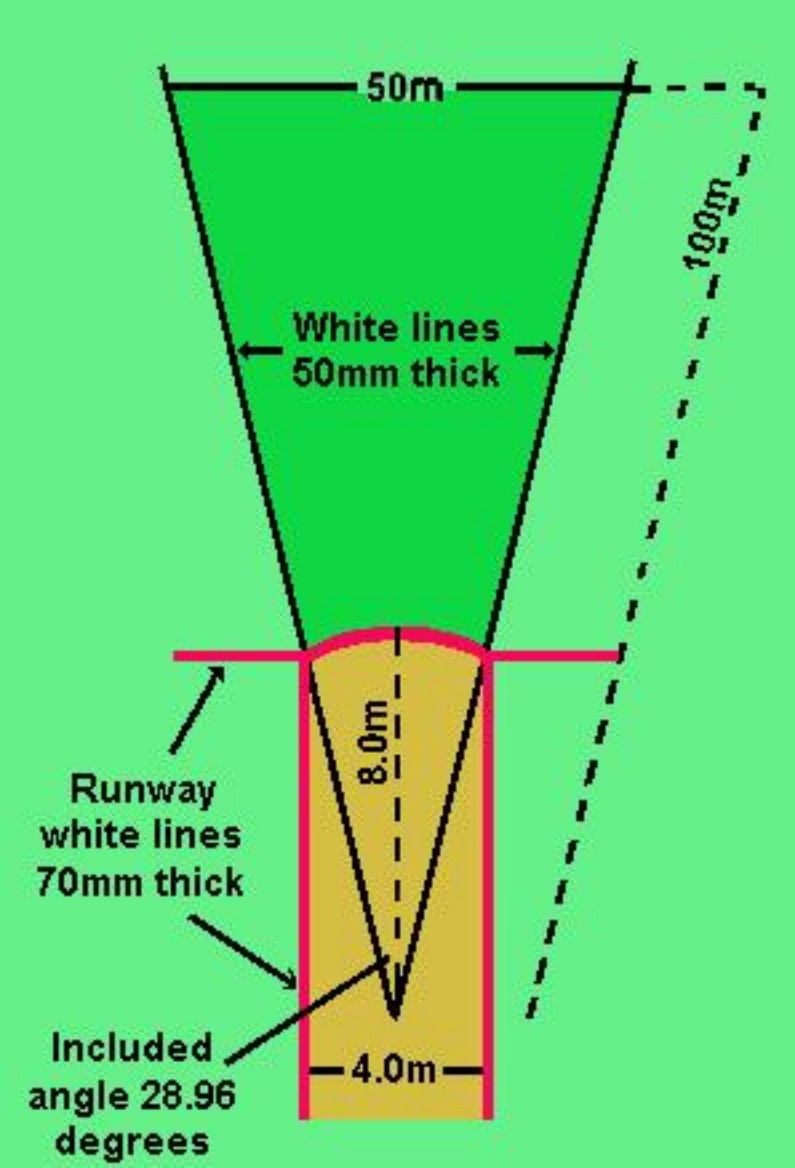

Prepared By - SUDHEER RAO. K, Lecturer Shri K. G. Nadgir College of Physical Education, Dharwad.

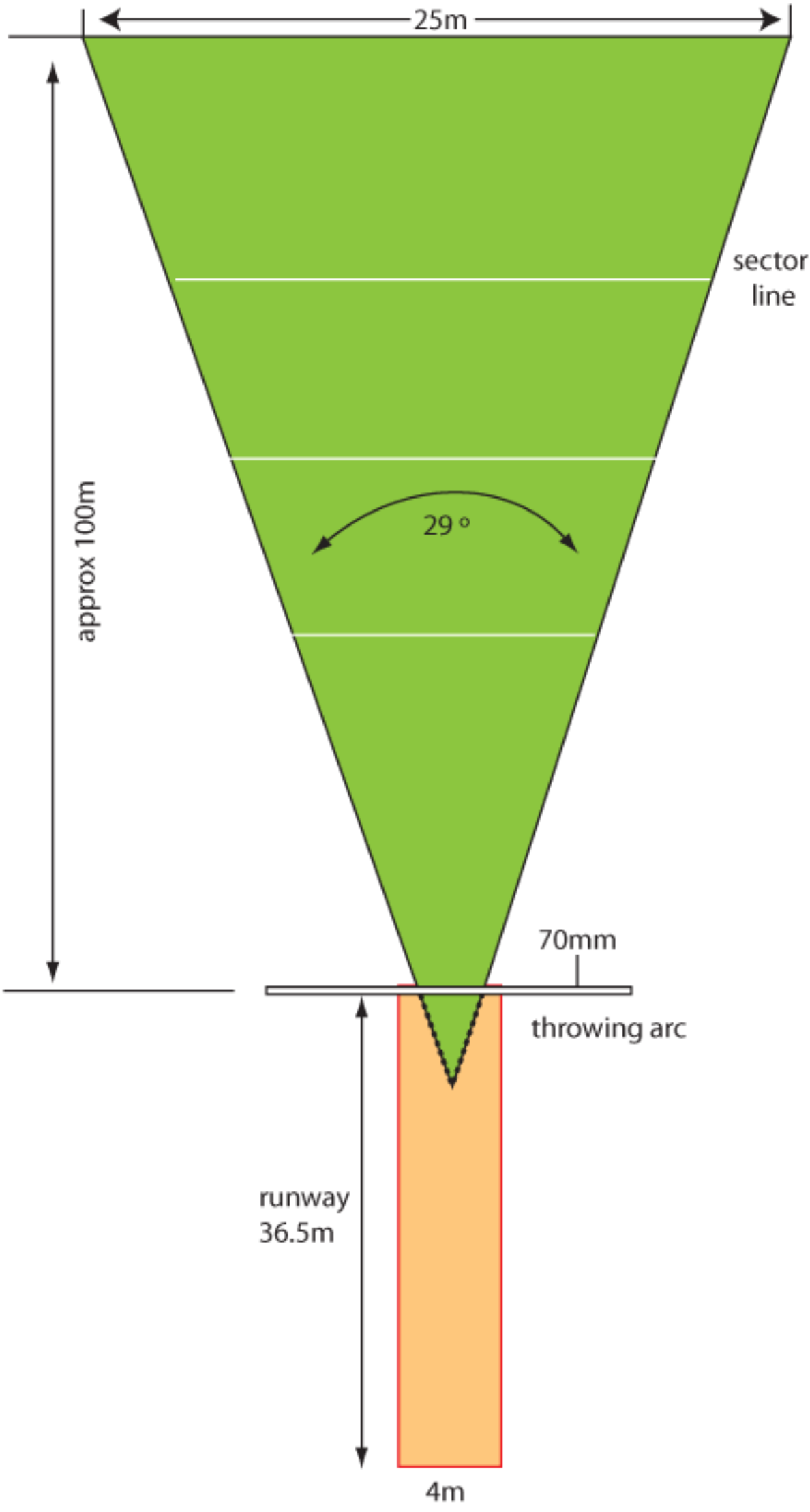
# VOLLEYBALL COURT MEASUREMENTS

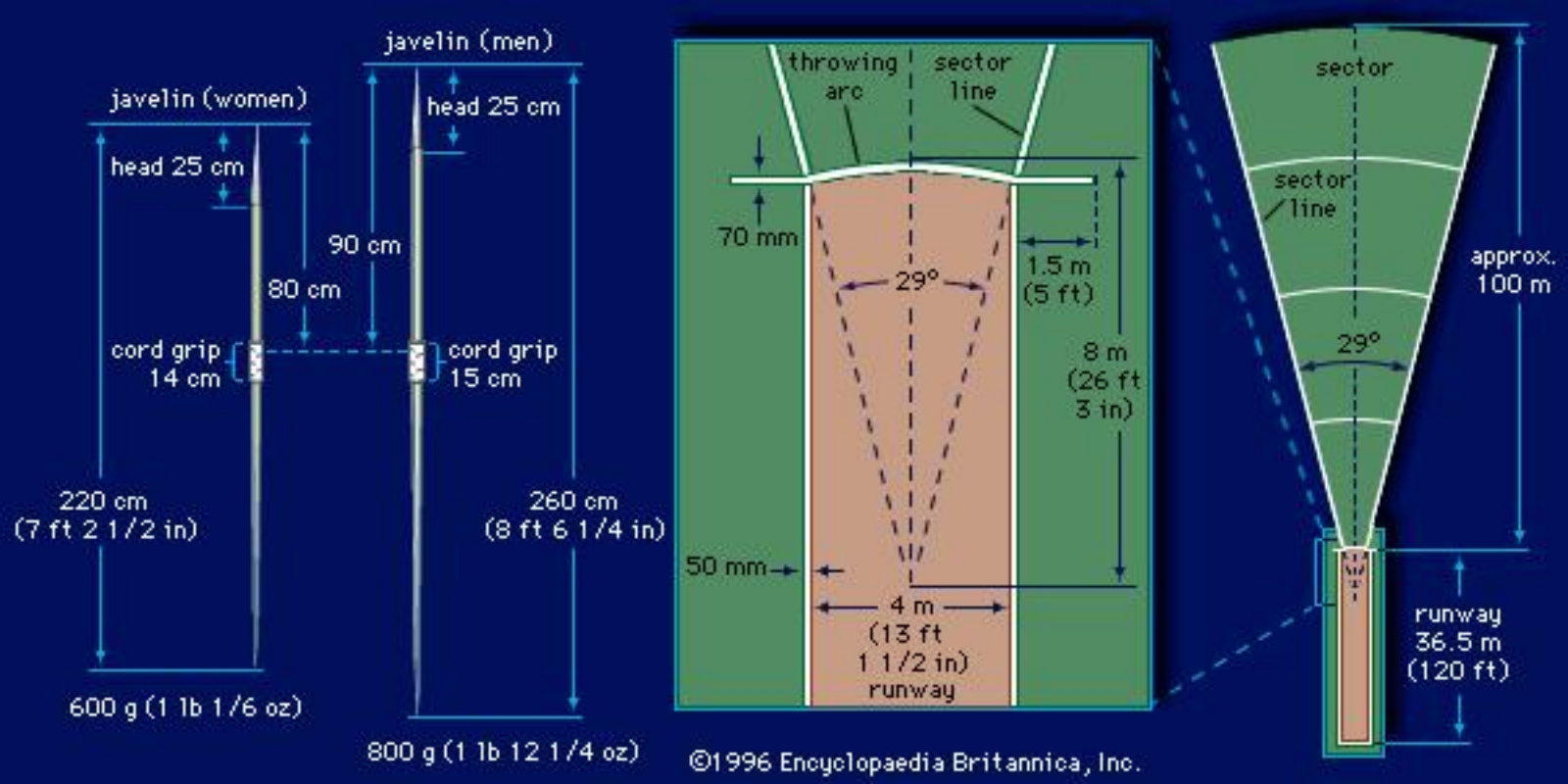


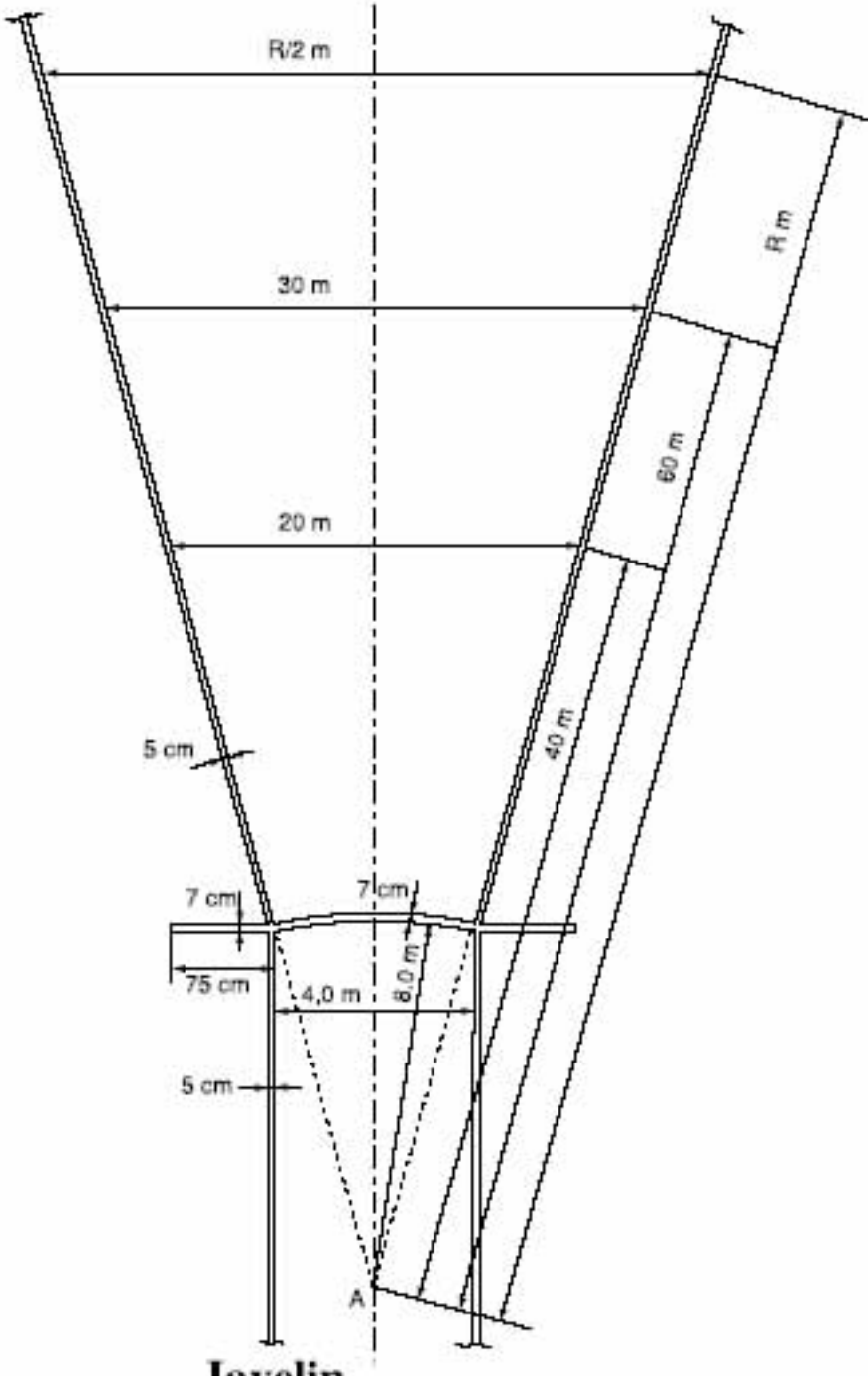

Prepared By - SUDHEER RAO. K, Lecturer Shri K. G. Nadgir College of Physical Education, Dharwad.


36′ Center To Center
29' 6" (9 M)
32″ (80 CM)
Antenna
Minimum
Ceiling Height
23′ (7 M)
7′ 11⅝″ (2.43 M) Men
7′ 4⅛″ (2.24 M)
Women
9'10" (3 M)
2″ (5 CM) Center Line
59′ (18 M)
8″ (20 CM)
6″ (15 CM)
Serving Area
9′ 10″ (3 M)
29′ 6″(9 M)


50m
100m
White lines
50mm thick
8.0m
Runway
white lines
70mm thick
Included
angle 28.96
degrees
4.0m


25m
sector line
approx 100m
29°
70mm
throwing arc
runway 36.5m
4m


javelin (women)
head 25 cm
80 cm
cord grip
14 cm
220 cm
(7 ft 2 1/2 in)
600 g (1 lb 1/6 oz)
javelin (men)
head 25 cm
90 cm
cord grip
15 cm
260 cm
(8 ft 6 1/4 in)
800 g (1 lb 12 1/4 oz)
throwing arc
sector line
70 mm
29°
1.5 m
(5 ft)
8 m
(26 ft
3 in)
50 mm
4 m
(13 ft
1 1/2 in)
runway
sector
sector line
29°
approx.
100 m
runway
36.5 m
(120 ft)
©1996 Encyclopaedia Britannica, Inc.




**Javelin**

# Kabaddi (HPS Girls)

1. Length ---------- 11 mts
2. Width ---------- 8 mts
3. End line to Bonus line ---- 1.50 mts
4. Bonus line to Balk line --- 1 mts
5. Lobby ---------- 1 mts
6. Total player Weight ------- 48 kg

## 13.ಇತರೆ ಮಾಹಿತಿ

1. ಕಬಡ್ಡಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಯೋಮಿತಿ ಮತ್ತು ತೂಕದ ವಿಭಾಗ

| ಕ್ರ.ಸಂ | ವಯೋಮಿತಿ | ವಿಭಾಗ | ತೂಕ. ಕೆ.ಜಿಗಳಲ್ಲಿ |
|---|---|---|---|
| 1. | U-14 | Boys | Below 51 Kg |
| 2. | U-14 | Girls | Below 48 Kg |
| 3. | U-17 | Boys | Below 57 Kg |
| 4. | U-17 | Girls | Below 53 Kg |

2. ಕರಾಟೆ (ತೂಕದ ಆದಾರದಲ್ಲಿ)

| Under -14 (Boys & Girls 5th Std To 8th Std | Under -17 (Boys & Girls 8th Std To |
|---|---|
| | 0-40 Kgs |

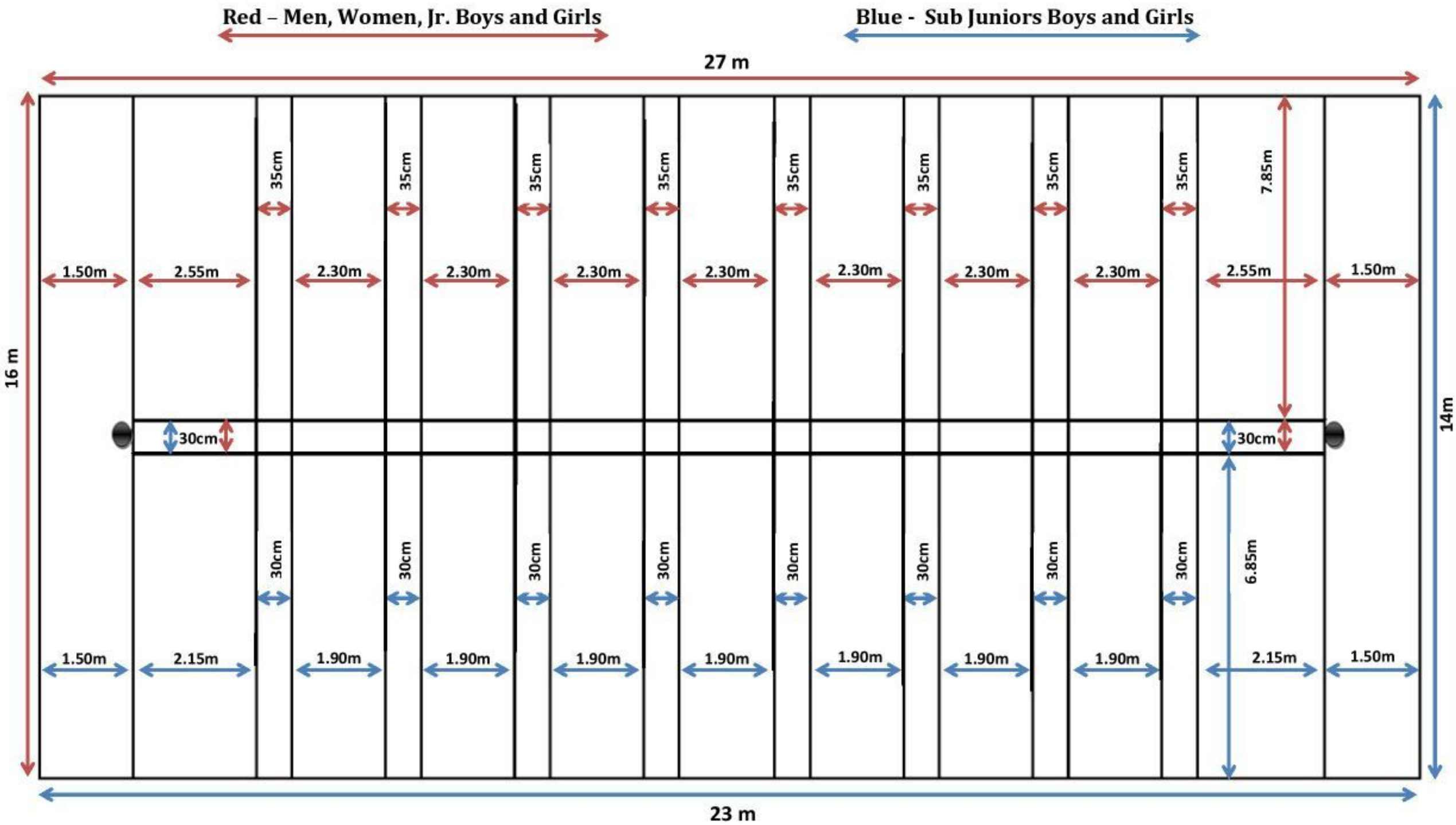
## Kabaddi (HS Boys)

1. Length ---------- 13 mts
2. Width ---------- 10 mts
3. End line to Bonus line ---- 1.50 mts
4. Bonus line to Balk line --- 1 mts
5. Lobby ---------- 1 mts
6. Total player Weight ------- 57 kg

## Kabaddi (HS Girls)

1. Length ---------- 12 mts
2. Width ---------- 8 mts
3. End line to Bonus line ---- 1.50 mts
4. Bonus line to Balk line --- 1 mts
5. Lobby ---------- 1 mts
6. Total player Weight ------- 53 kg

# KHO-KHO COURT MEASUREMENTS




Pole Height (Above the Ground) - 1.20m to 1.25m, diameters shall measure between 9 to 10cm, top of the posts shall be flat and free from any short edges.

Prepared By - SUDHEER RAO. K, Lecturer Shri K. G. Nadgir College of Physical Education, Dharwad.

# Kho-Kho Court Measure.

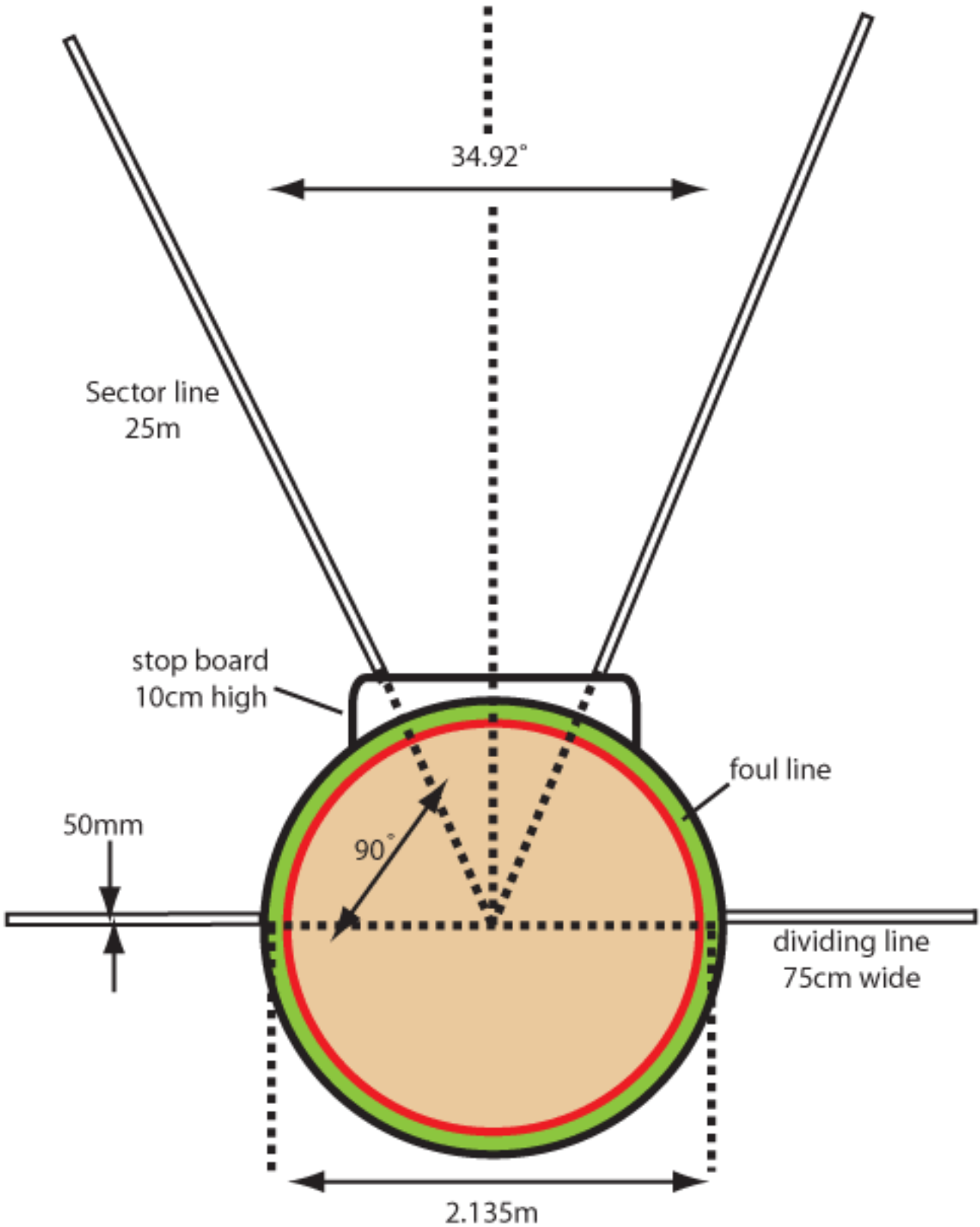
12-02-2015 20:03

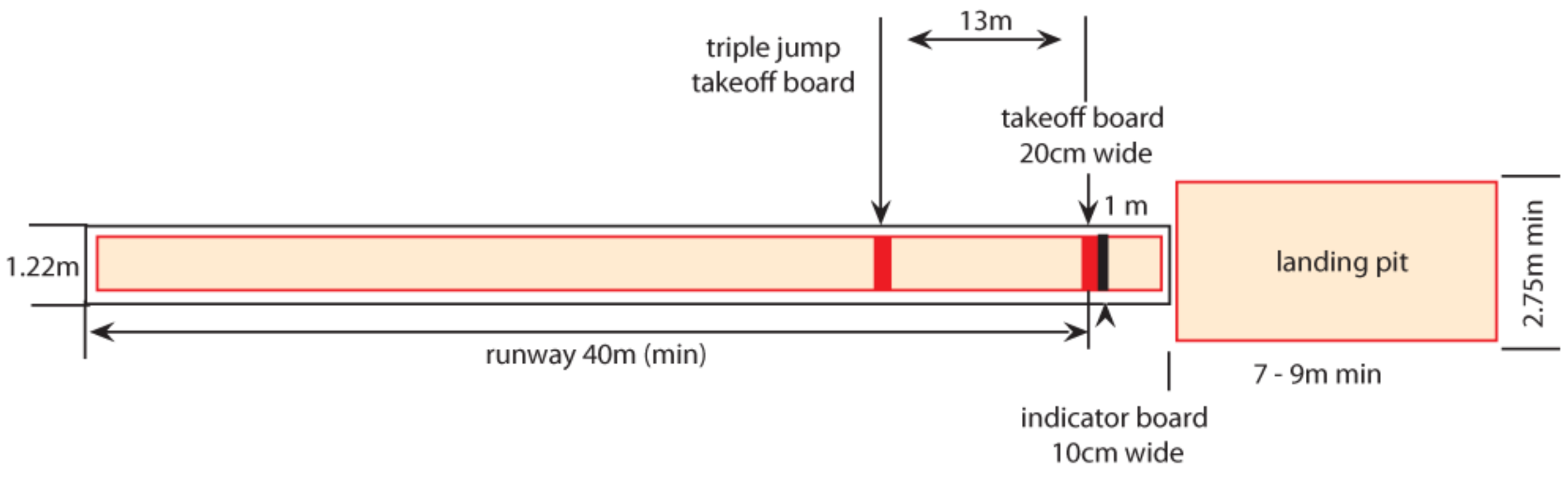
## Kho-Kho (High School)Boys &Girls

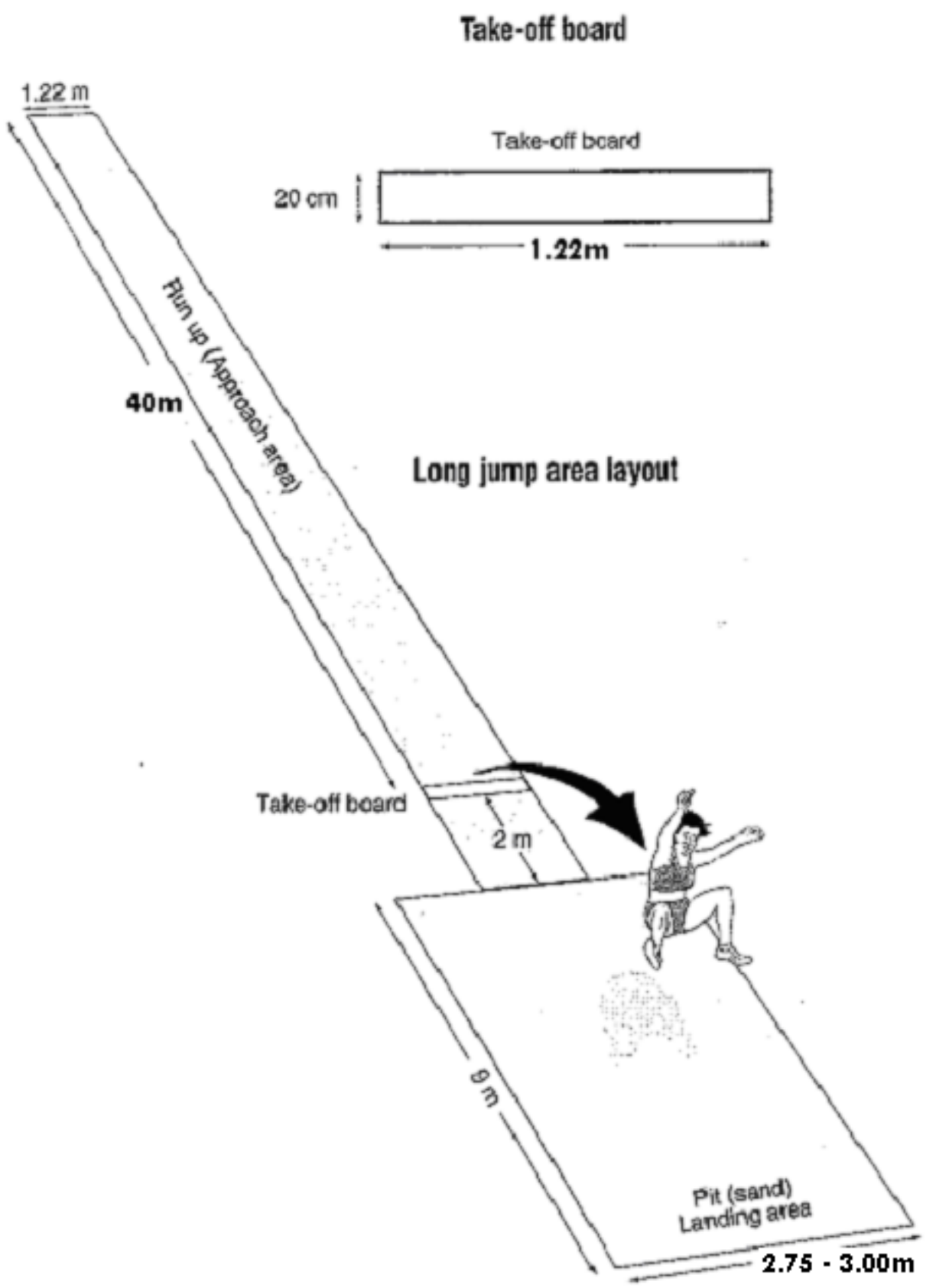
1. Length ----------27 mts
2. Width ----------16 mts
3. Side line to Pol line -------1.50mts
4. Pol line to 1st Box ---------2.55 mts
5. 1st Box to 2nd Box --------2.30 mts
6. Box ----------35x30 mts
7. Poll length ----------

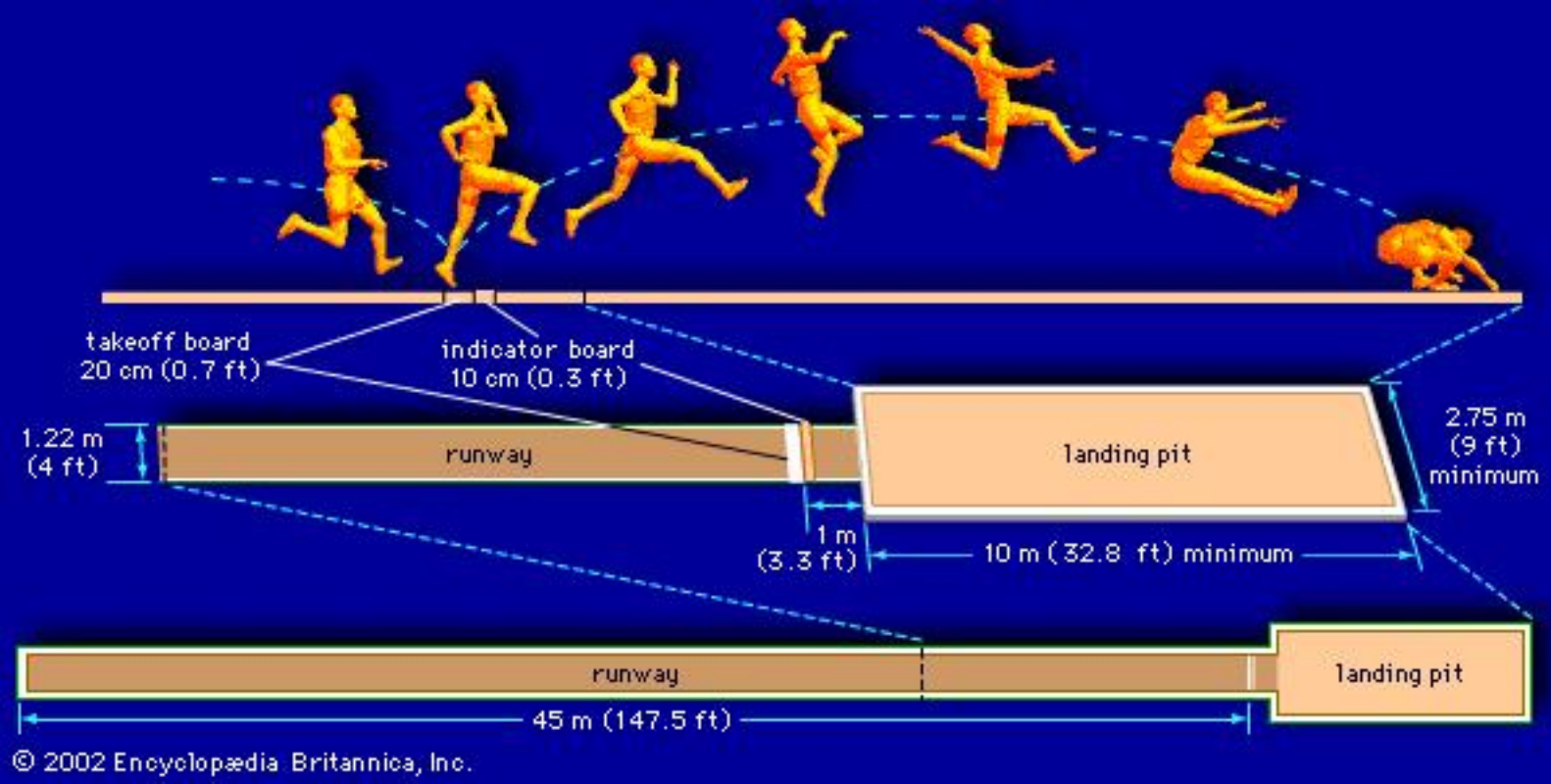
## Kho-Kho (HPS)Boys &Girls

1. Length ----------23 mts
2. Width ----------14 mts
3. Side line to Pol line -------1.50 mts
4. Pol line to 1st Box ---------2.15 mts
5. 1st Box to 2nd Box --------1.90 mts
6. Box ----------30x30 mts
7. Poll length ---------- 1.20 to 1.25 mts

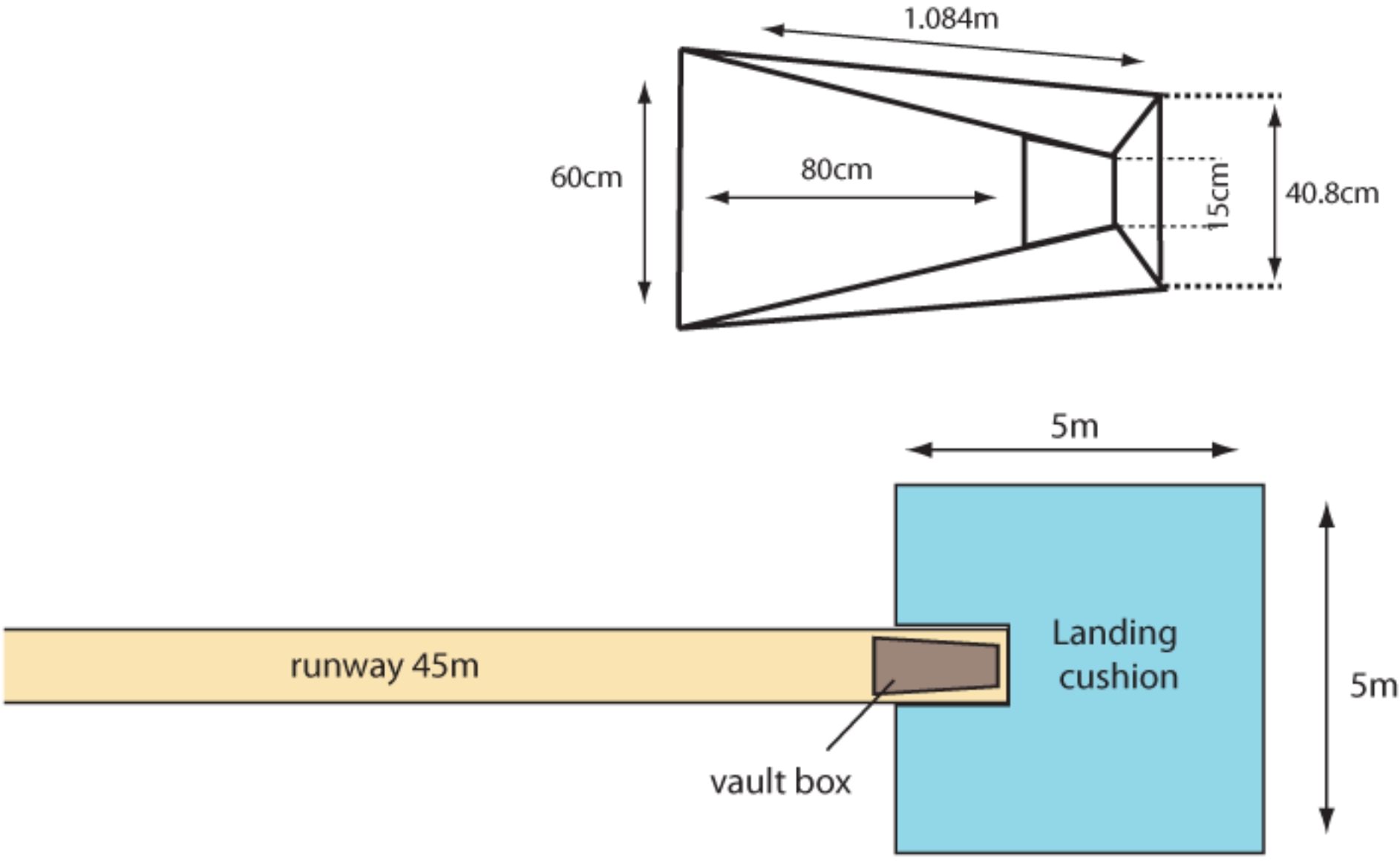

34.92°
Sector line
25m
stop board
10cm high
foul line
50mm
90°
dividing line
75cm wide
2.135m

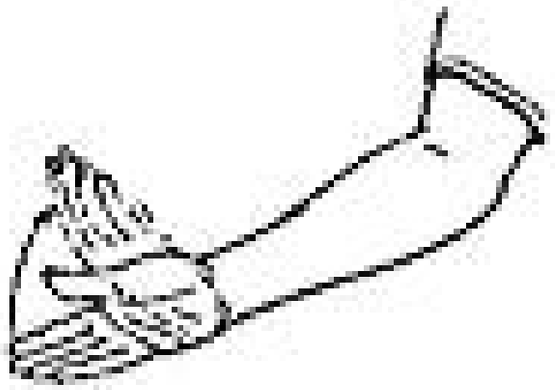

13m
triple jump
takeoff board
takeoff board
20cm wide
1 m
1.22m
landing pit
2.75m min
runway 40m (min)
7 - 9m min
indicator board
10cm wide


Take-off board
1.22 m
Take-off board
20 cm
1.22m
Run up (Approach area)
40m
Long jump area layout
Take-off board
2 m
9m
Pit (sand)
Landing area
2.75 - 3.00m

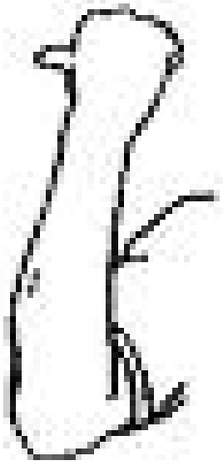


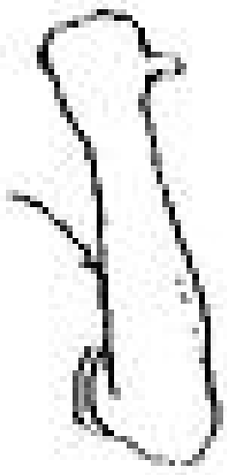
© 2002 Encyclopædia Britannica, Inc.


1.084m
60cm
80cm
15cm
40.8cm
5m
runway 45m
Landing
cushion
5m
vault box

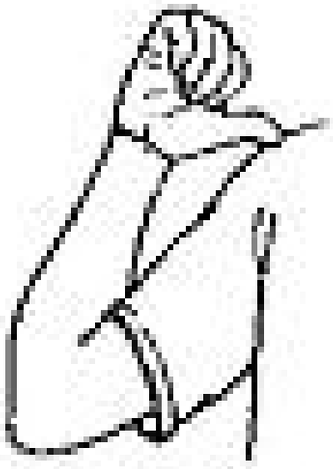


9

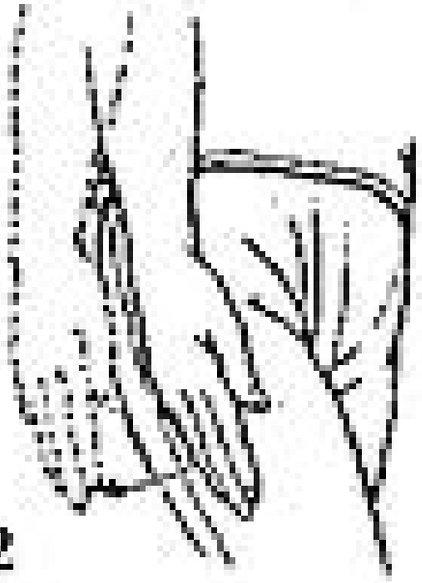




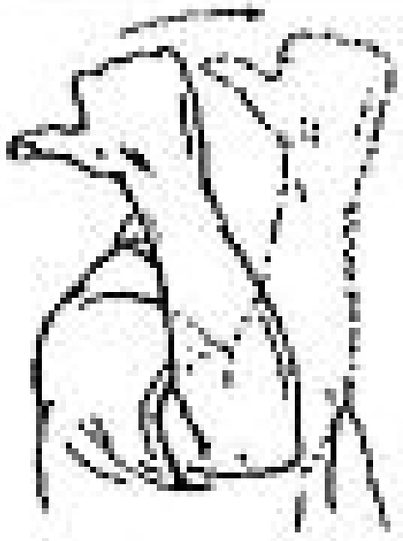
10



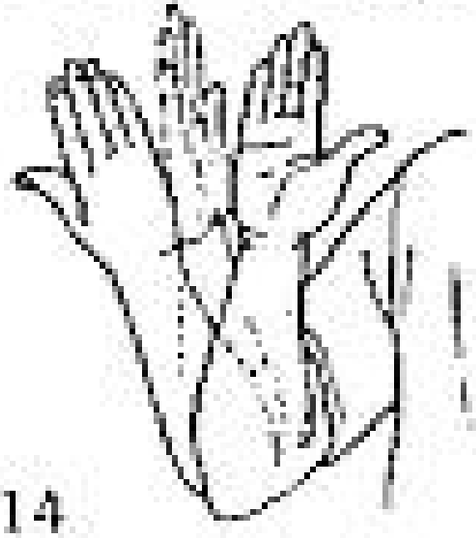
11



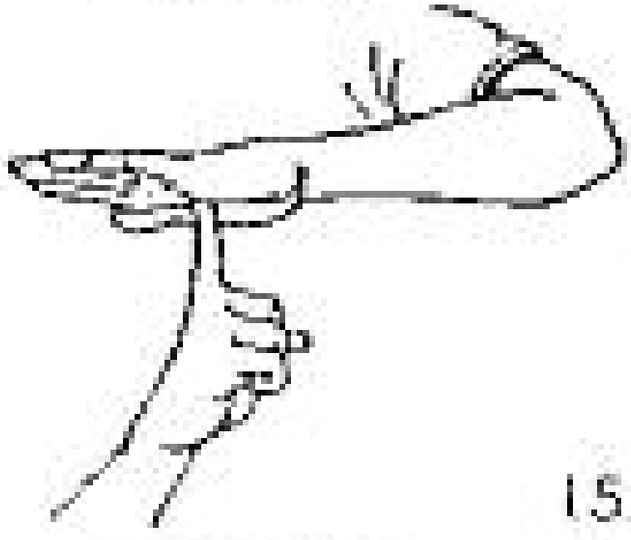
12



13



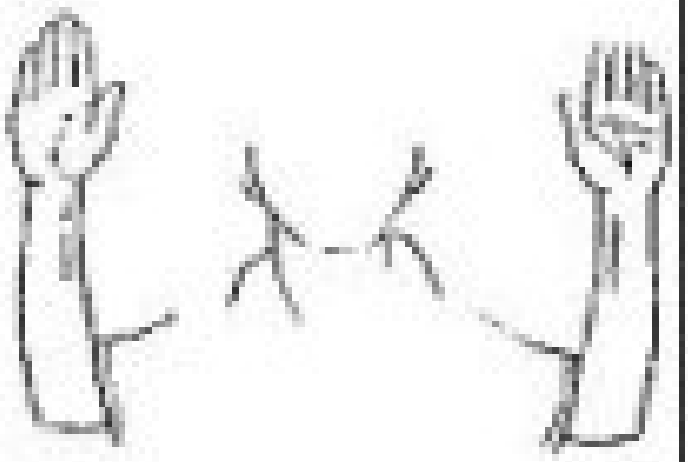
14



15

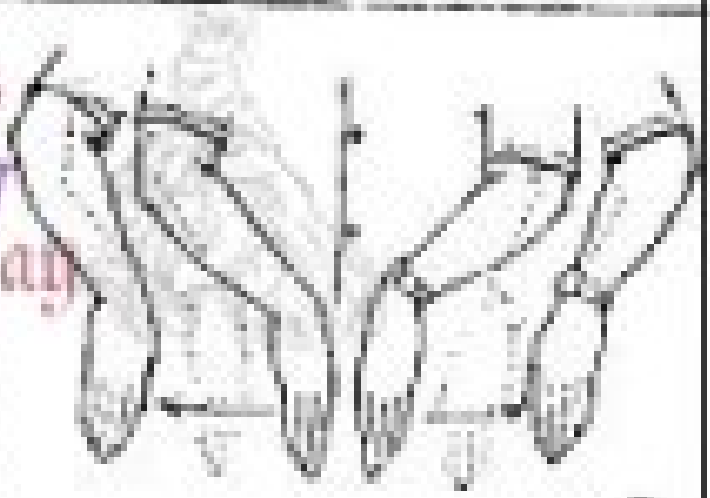
# SIGNS IN KHO KHO

1


2

3

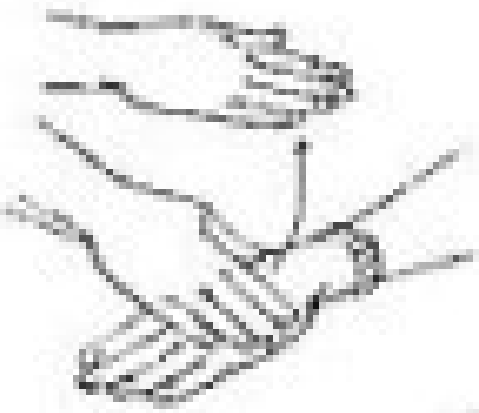
4

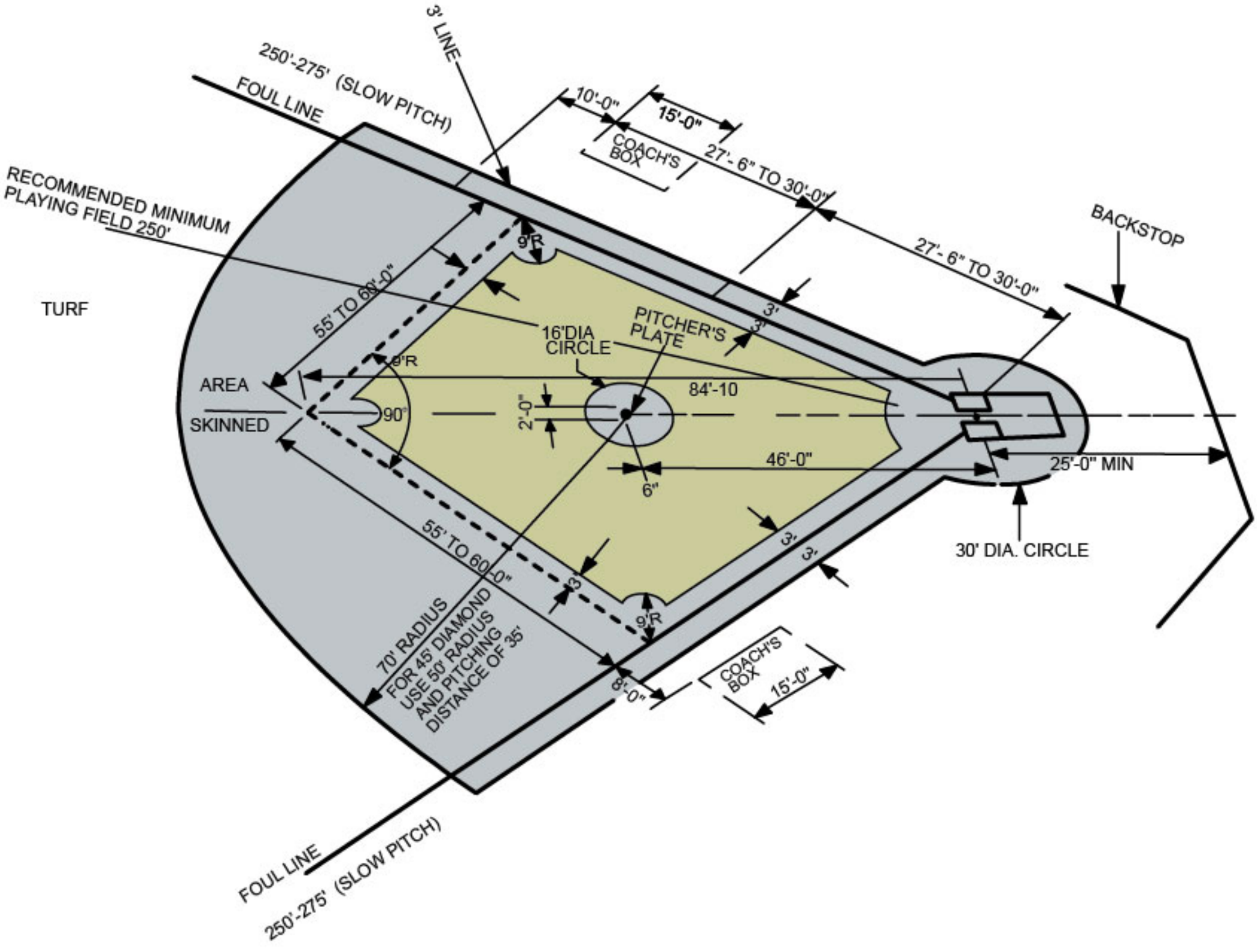

5

lipsticks to politics
Live It Your Way

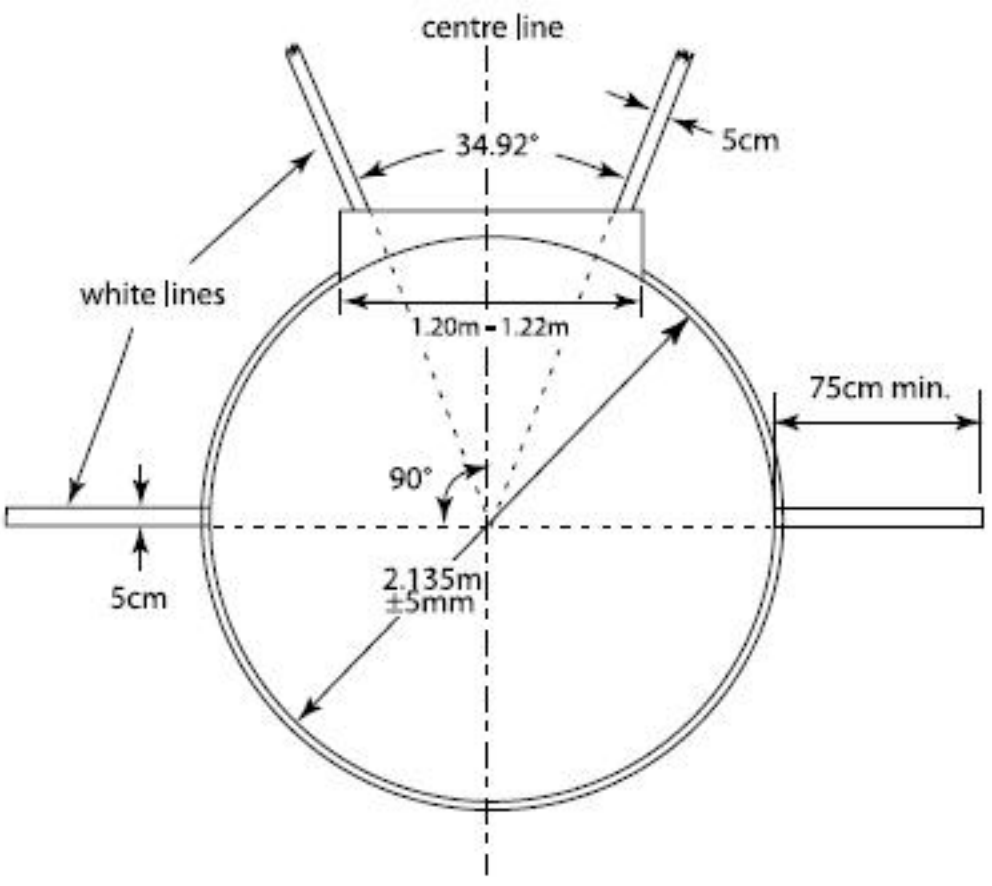
6

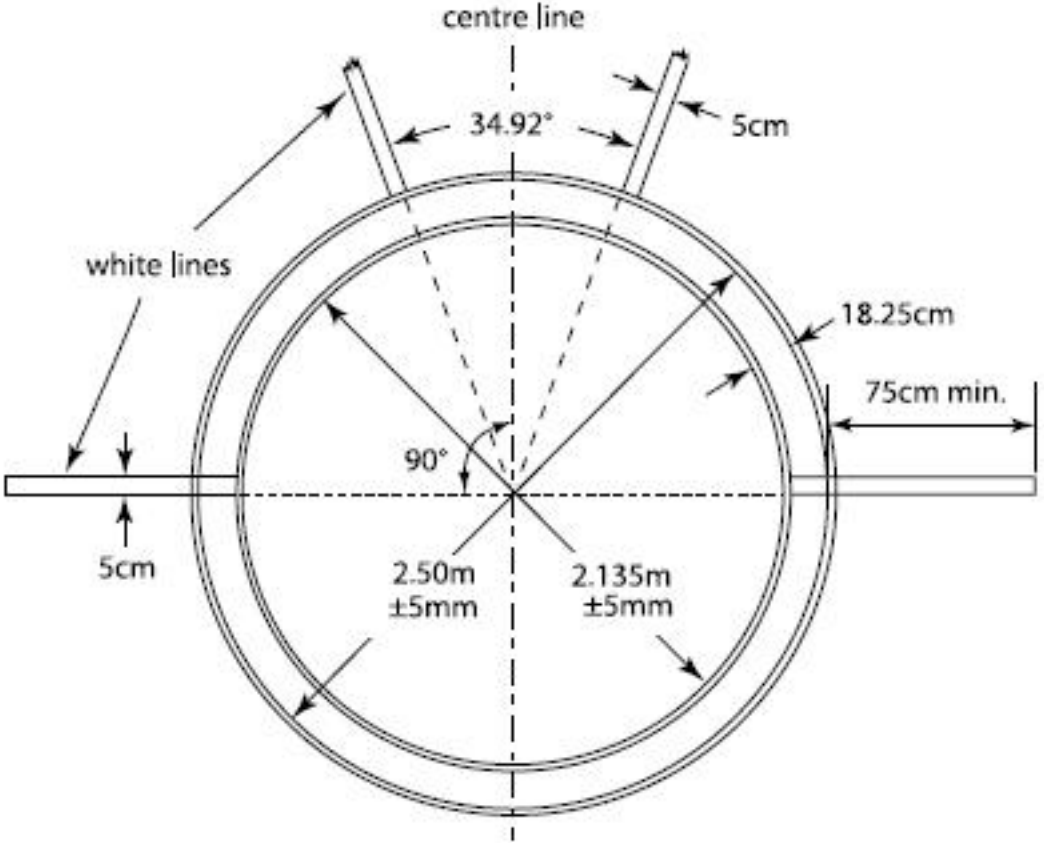
7

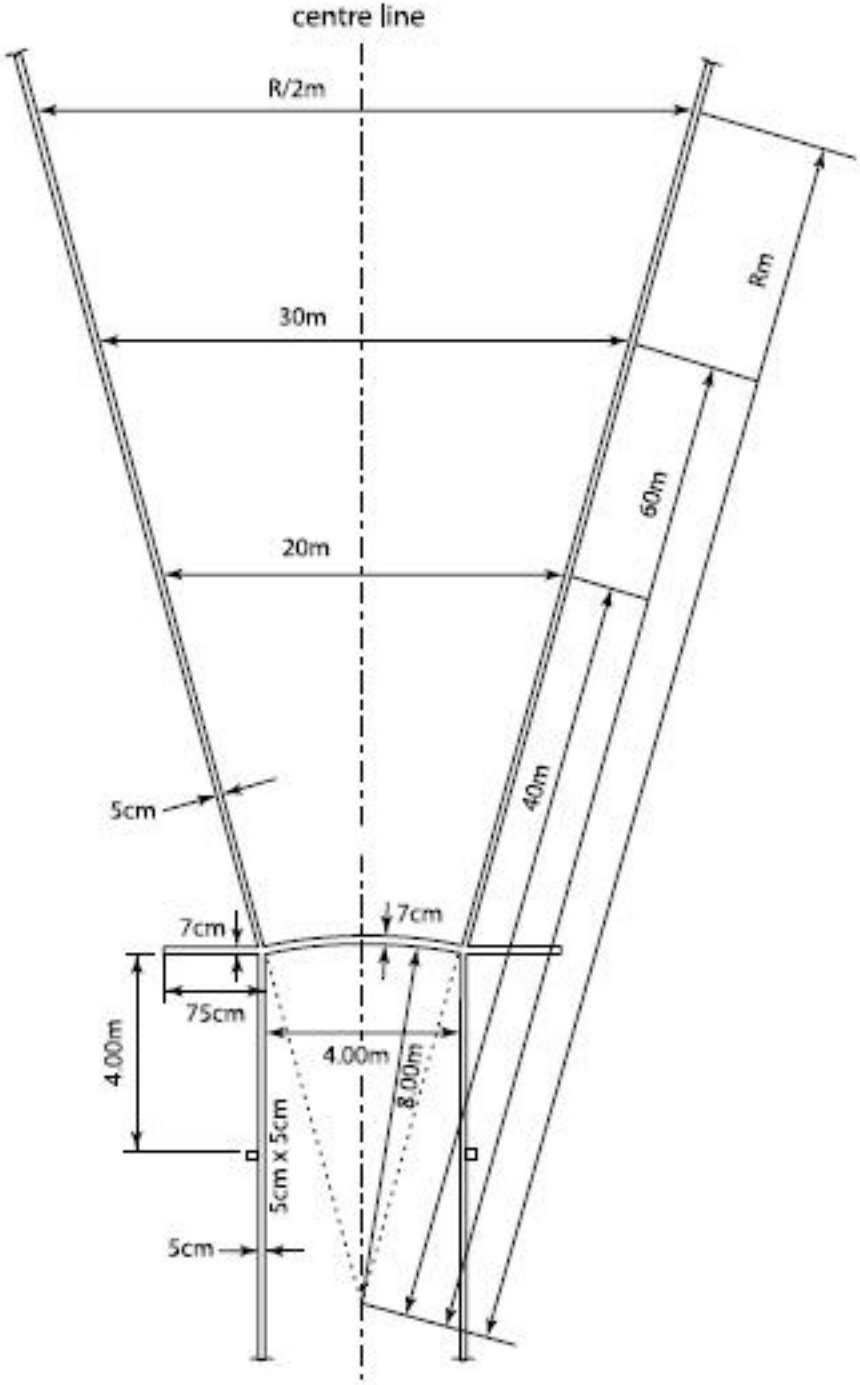

8


3' LINE
250'-275' (SLOW PITCH)
FOUL LINE
10'-0"
15'-0"
COACH'S BOX
27'- 6" TO 30'-0"
27'- 6" TO 30'-0"
BACKSTOP
RECOMMENDED MINIMUM PLAYING FIELD 250'
TURF
9'R
55' TO 60'-0"
16'DIA CIRCLE
PITCHER'S PLATE
3'
3'
9'R
AREA SKINNED
90°
84'-10
2'-0"
46'-0"
6"
25'-0" MIN
30' DIA. CIRCLE
55' TO 60'-0"
3'
3'
3'
9'R
70' RADIUS FOR 45' DIAMOND USE 50' RADIUS AND PITCHING DISTANCE OF 35'
8'-0"
COACH'S BOX
15'-0"
FOUL LINE
250'-275' (SLOW PITCH)

ITF/ATF/TFI
Sub-Juniors U-16 Yrs
15.30x9.20MTS (50x30)
Juniors U-18 Yrs
18.30x12.20MTS (60x40)
Seniors A-18 Yrs
18.30x12.20MTS (60x40)
SGFI
U-14 Yrs
15.30x9.20MTS(50x30)
U-17 Yrs
18.30x12.20MTS(60x40)
U-19 Yrs
18.30x12.20MTS(60x40)

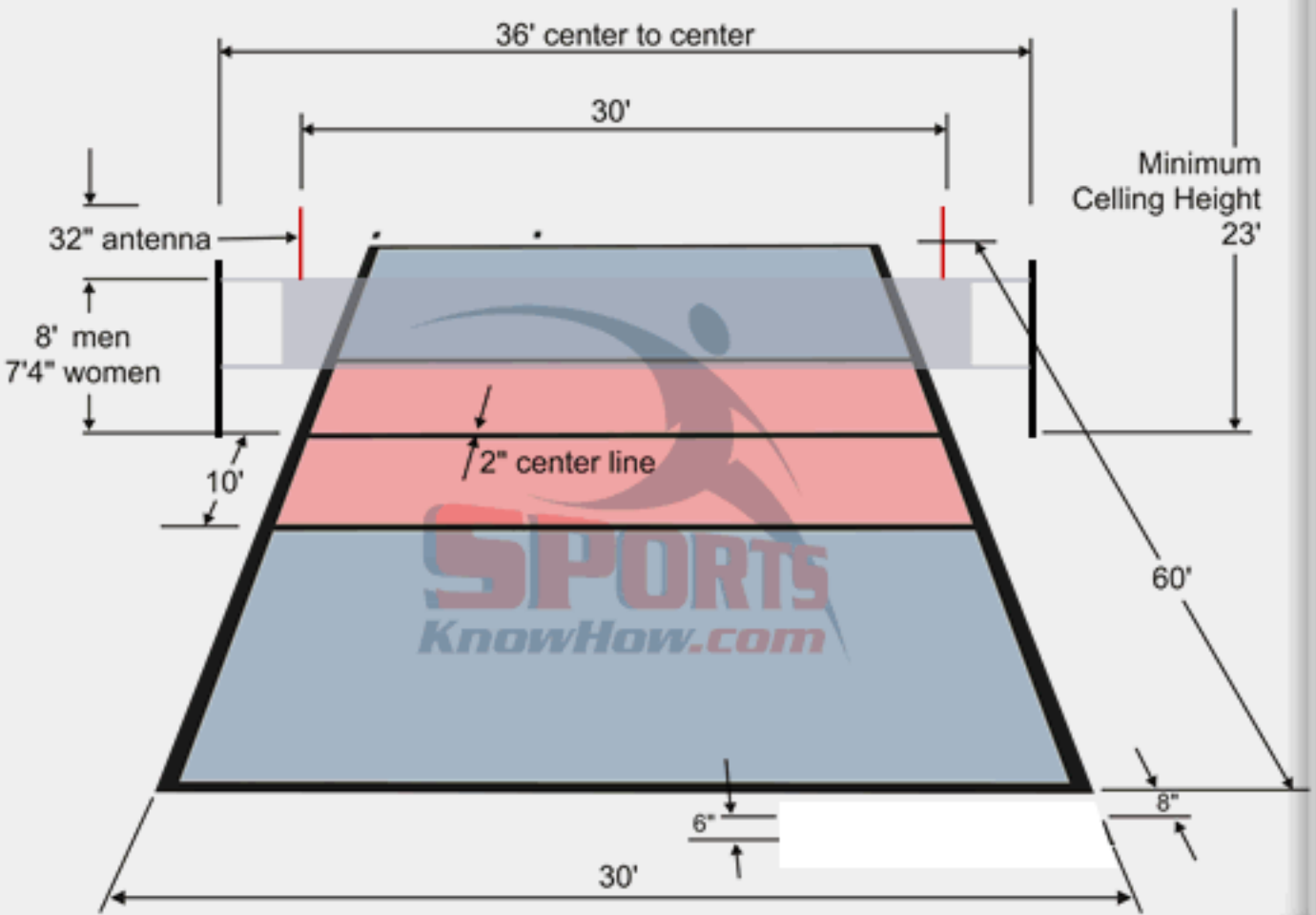

centre line
34.92°
5cm
white lines
1.20m - 1.22m
75cm min.
90°
5cm
2.135m
±5mm

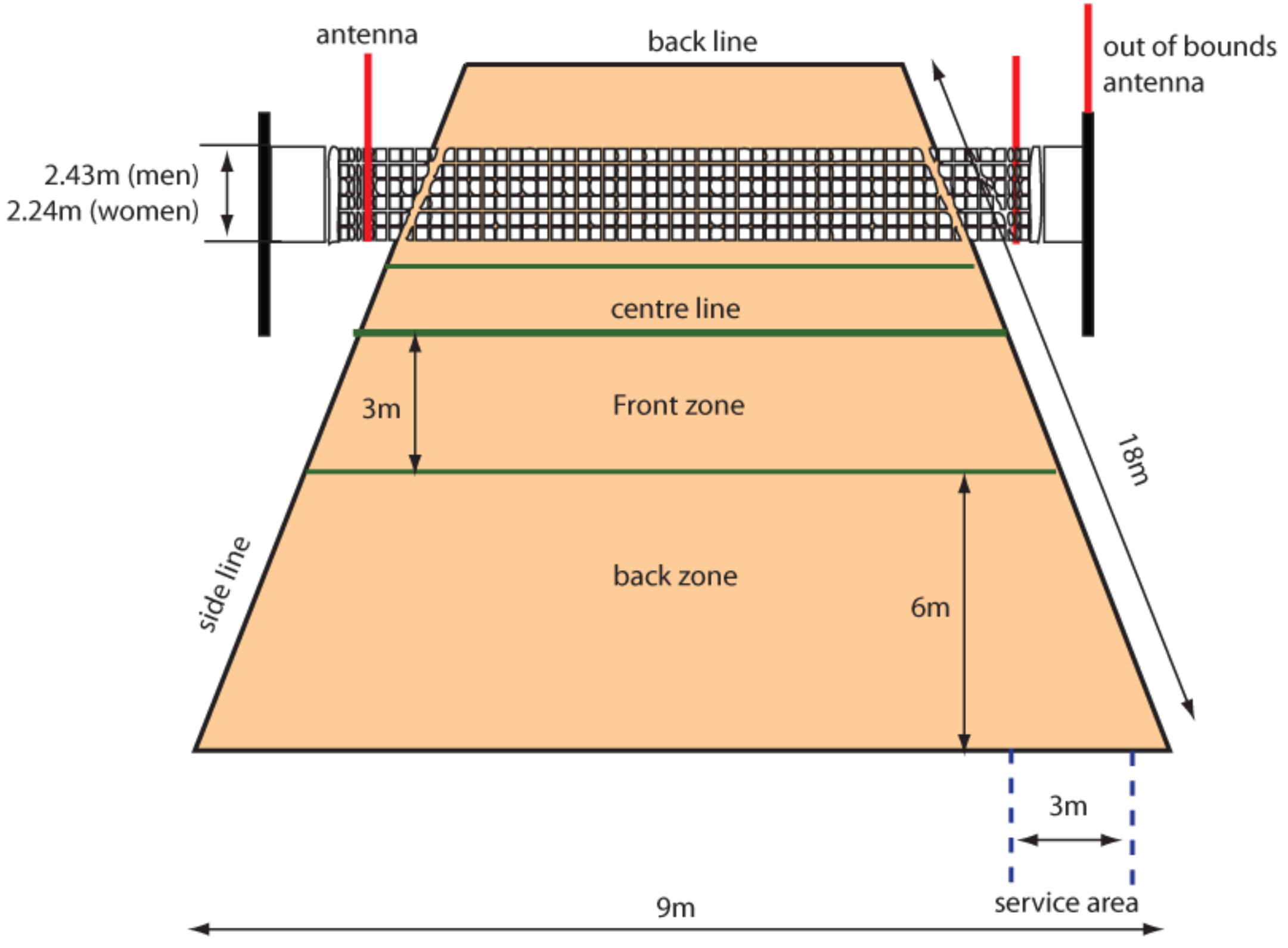

centre line
34.92°
5cm
white lines
18.25cm
75cm min.
90°
5cm
2.50m
±5mm
2.135m
±5mm


centre line
R/2m
Rm
30m
60m
20m
40m
5cm
7cm
7cm
75cm
4.00m
4.00m
8.00m
5cm x 5cm
5cm

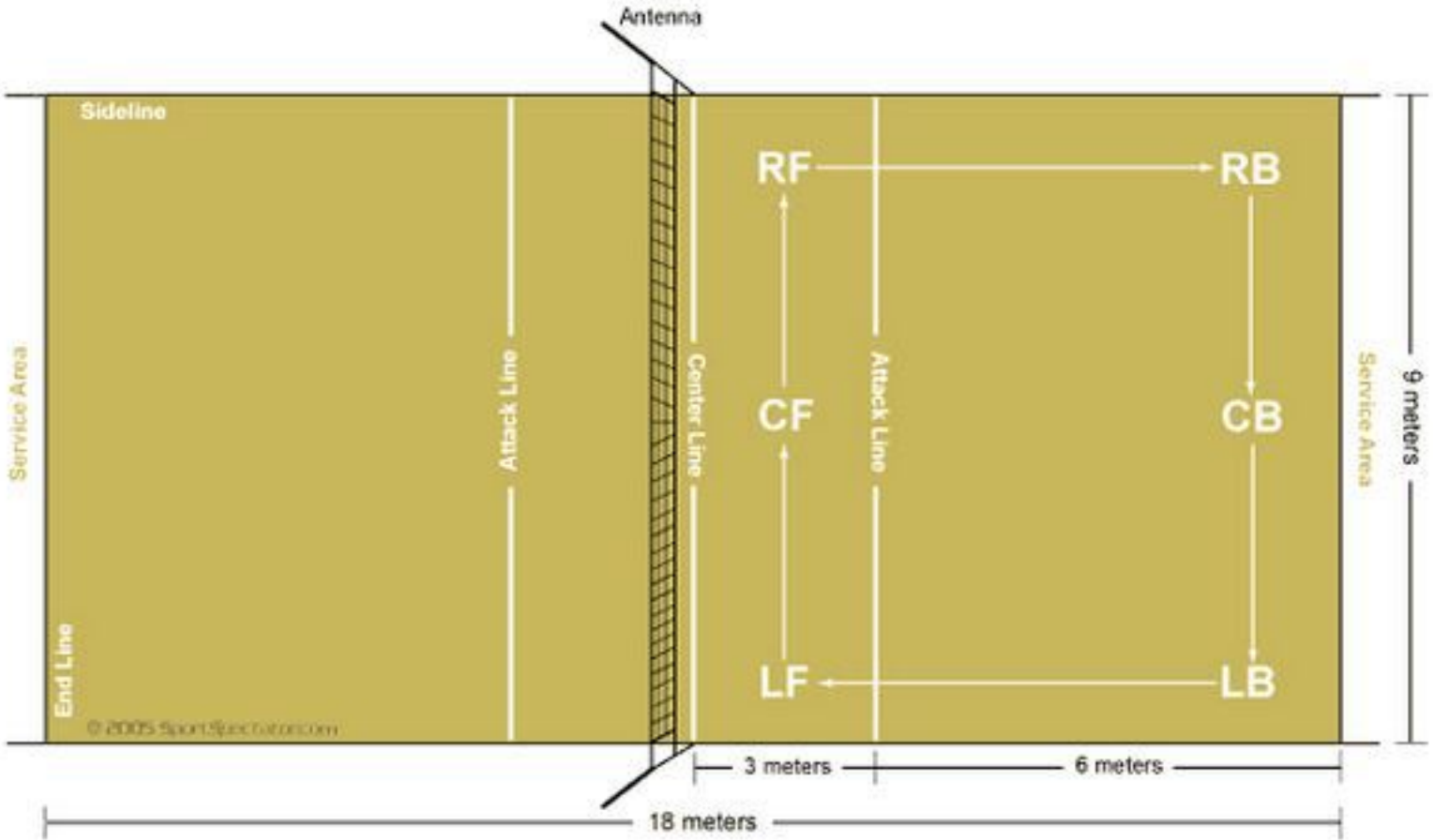
SPORTS KnowHow.com

# volleyball court diagram



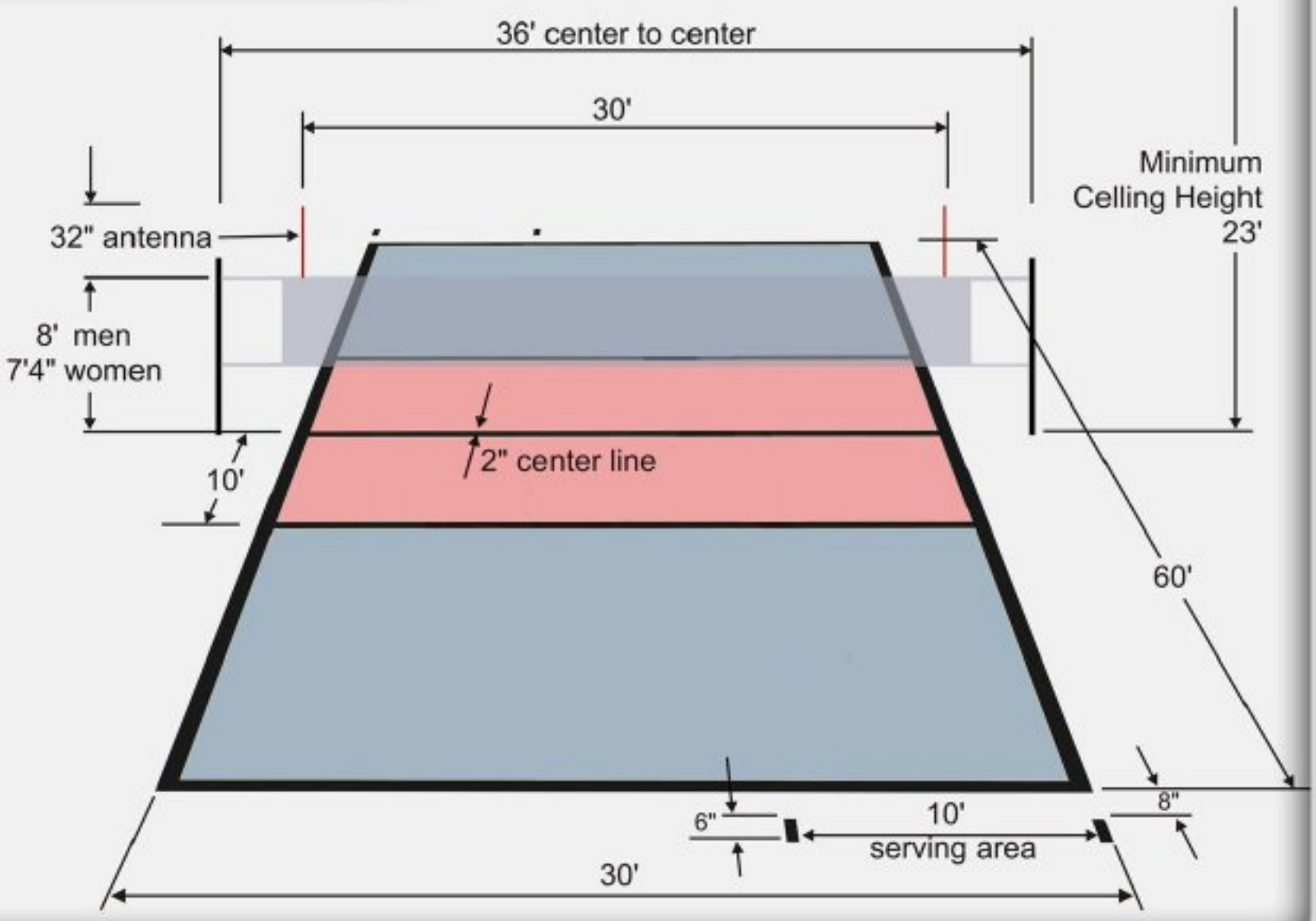

antenna
back line
out of bounds
antenna
2.43m (men)
2.24m (women)
centre line
3m
Front zone
18m
side line
back zone
6m
3m
9m
service area

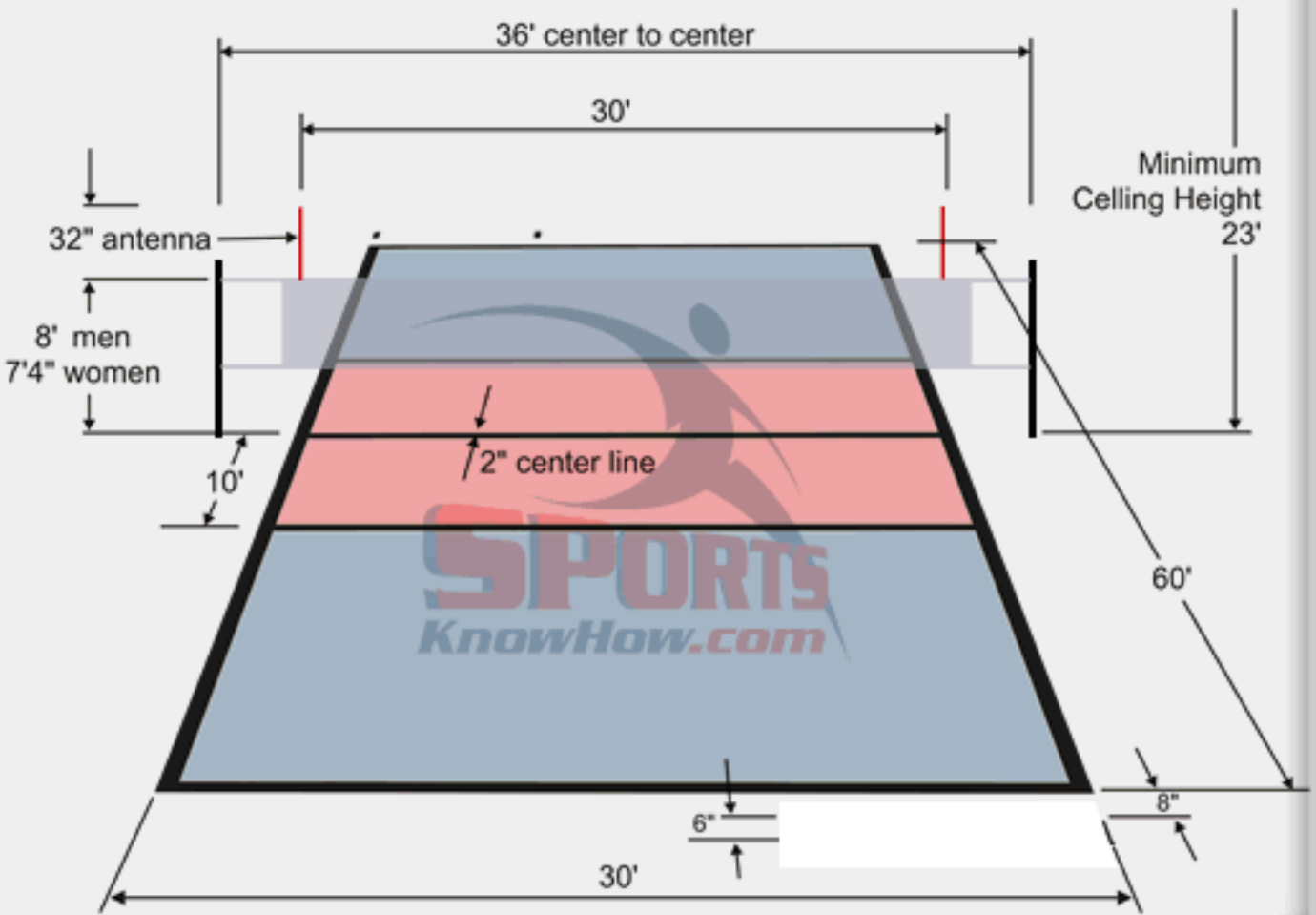
*Field of Play*



# WARRENTON YOUTH SPORTS CLUB

## volleyball court diagram



SPORTS KnowHow.com

# volleyball court diagram