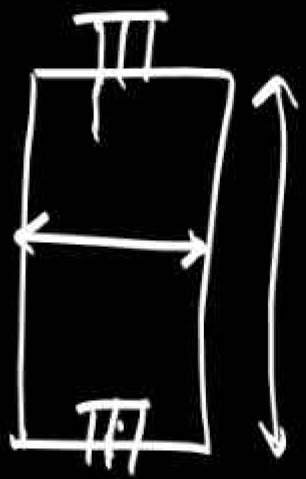
DELHI POLICE 2025
CONSTABLE
HCM
AWO/TPO
DRIVER
यकीन बैच
STATIC G.K
खेल
(SPORTS)
Part -7
LIVE
06-03-2025 05:00 PM

Cricket क्रिकेट

- Pitch की लम्बाई व चौड़ाई – 22 गज (20.11m), 3.05 मीटर
- Bat की लम्बाई – 38 इंच (1 इंच = 2.54cm)
- Bat की चौड़ाई – 4.25 इंच
- Ball का वजन – 155gm – 163 gm

1m = 100 cm
1feet → 30cm
1m → 3.3 feet



बॉल की परिधि circumference of ball

- $8\frac{13}{16}$ और 9 इंच के बीच
- 224 और 229 mm के बीच
- 22.4 और 22.9 cm
- Stump तीन होते है, Stump की लम्बाई = 72 cm होती है। (28.8 इंच)

❖ चौड़ाई – 9 इंच (22.9 M)

❖ जिंग बेल्स – LED स्टंप्स पहली बार प्रयोग ICC T-20 Worldcup -2014

❖ बेल्स – (1.38 इंच – 1.05 इंच) व्यास
ऊँचाई – 0.5 इंच (1.27 cm)

- ❖ **पॉपिंग क्रीज** – जहाँ गेंदबाज बाल डालता है।
- ❖ **बैटिंग क्रीज** – जहाँ बल्लेबाज खड़ा होता है।
- ❖ **DLS Method** – 1997 में पेश, 1999 में आईसीसी द्वारा आधिकारिक तौर पर अपनाया गया था।

डकवर्थ लुइस मैथड

- ❖ **पहला मैच (DLS) प्रयोग** – 1 जनवरी 1997 Zim Vs England

DRS -: Decision Review System

- ❖ **2008 में कोलंबो में भारत बनाम श्रीलंका टेस्ट मैच** के दौरान पहली बार उपयोग किए जाने के बाद से डीआरएस ने क्रिकेट में काफी बदलाव किया है। भारतीय सलामी बल्लेबाज **वीरेंद्र सहवाग** डीआरएस सिस्टम के तहत आउट दिए जाने वाले **पहले बल्लेबाज** बने थे। उस समय, इसे अंपायर डिसीजन रिव्यू सिस्टम (यूडीआरएस) कहा जाता था

ब्रेक

- टी–20 मैच – 10 मिनट पारी ब्रेक, (20 ओवर)
- ओडीआई मैच – 40 मिनट पारी ब्रेक, (50 ओवर)
- टेस्ट मैच – Lunch ब्रेक – 40 मिनट (90 ओवर/दिन)
  - टी–ब्रेक – 20 मिनट
  - इनिंग ब्रेक – 10 मिनट
- पावरप्ले – टी–20 मैच –शुरूआती (6 ओवर)
  - →ओडीआई मैच – शुरूआती (10 ओवर)

① खिलाड़ी ओवर लिमिट (टी–20) – 4 ओवर

① खिलाड़ी ओवर लिमिट (50–50) – 10 ओवर

- टाइम–आउट होने वाले पहले खिलाड़ी – एंजेलो मैथ्यूज (श्रीलंका) बांग्लादेश के खिलाफ

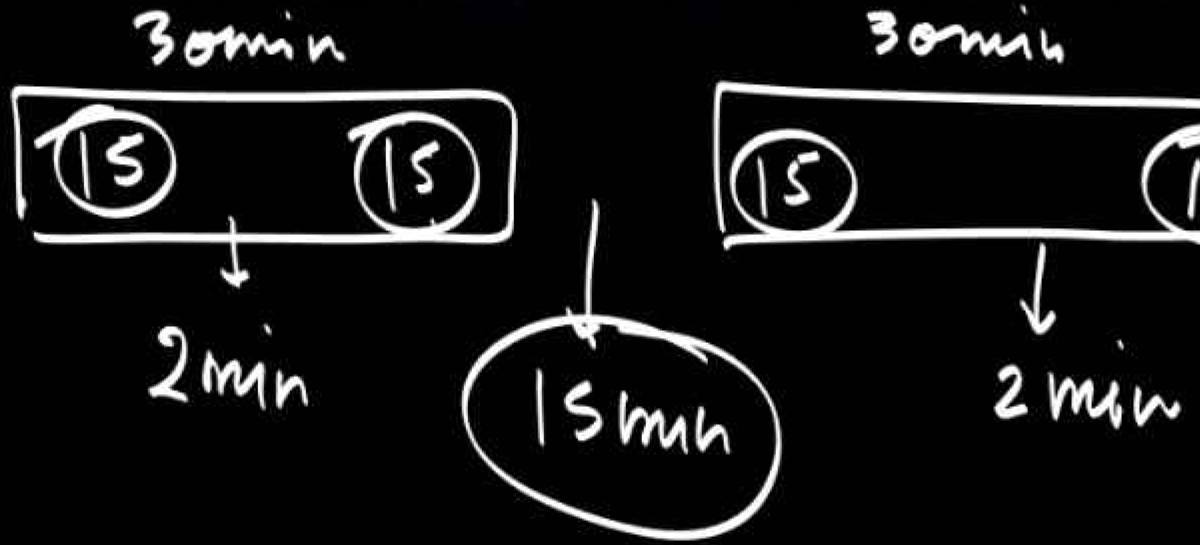
Break 20 50 5days 15 Over/Hours

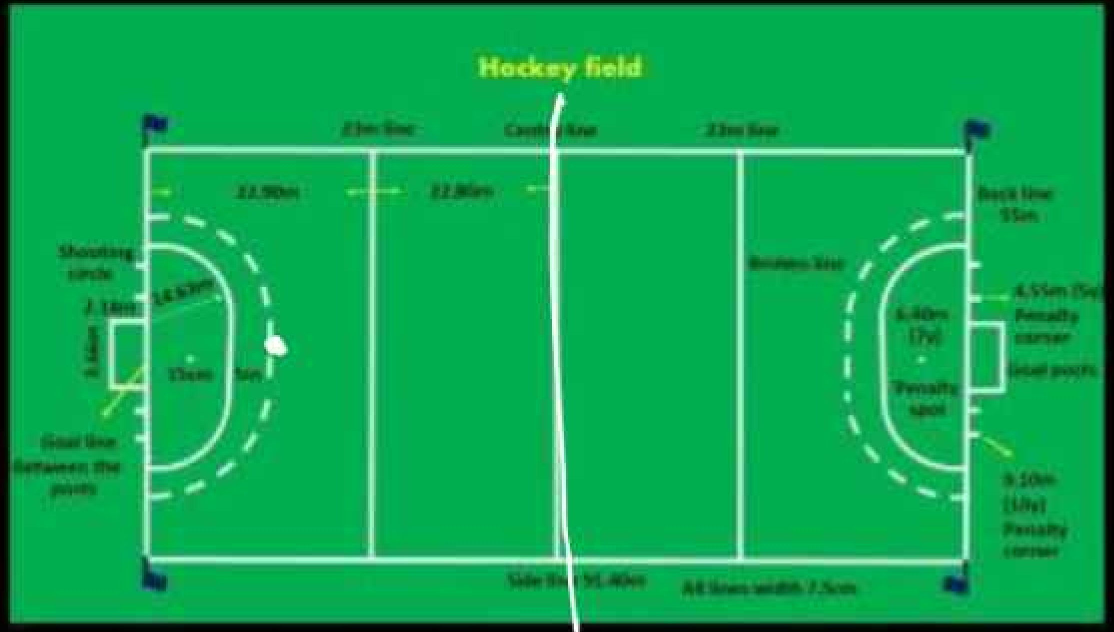
अम्पायर इशारे –

- एक हाथ ऊपर – विकेट
- दो हाथ ऊपर – छक्का
- एक हाथ खोलकर घुमाना – चौका
- एक हाथ खोलना – नो बॉल
- 2 हाथ खोलना – वाइड
- पैर मोड़कर, हाथ से संकेत – बायी रन (लेगबाय)
- 1 हाथ ऊपर उठाकर, मोडना – बाऊंसर
- **प्रमुख शॉट –** कवर ड्राईव, स्टेट ड्राईव, पंच, फिलक, पुल, लेट कट, अपर कट, हेलीकॉप्टर शॉट (माही)

Hockey हॉकी

❖ फील्ड हॉकी मैच खेलने की **अवधि 60 मिनट** होती है, जिसे **चार क्वार्टर** में खेला जाता है। इस दौरान **पहले और तीसरे क्वार्टर** के बाद दोनों टीमों को **दो मिनट** का ब्रेक मिलता है। हालांकि **हाफ टाइम** के बाद **15 मिनट का अंतराल** भी होता है। इसके साथ ही इंजरी और पेनल्टी कॉर्नर देने से लेने तक का समय शामिल नहीं किया जाता है। **साल 2019** से पहले यह मुकाबला **70 मिनट** के लिए खेला जाता था। जिसमें **35 मिनट के बाद** पांच मिनट का हाफटाइम ब्रेक होता था।

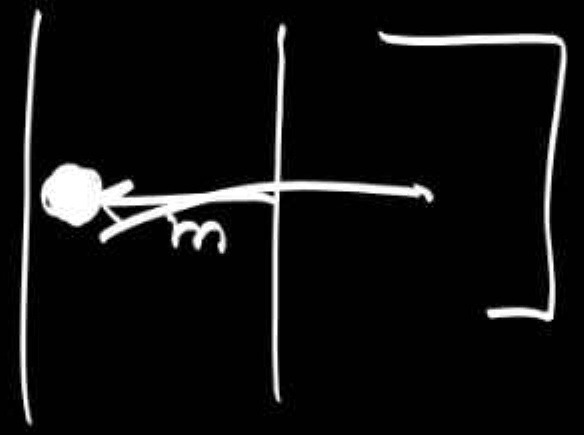




- हॉकी, फील्ड पर खेली जाती है।
- हॉकी के फील्ड की लम्बाई – 91 मी
- हॉकी के फील्ड की चौड़ाई – 50–55 मी
- बॉल का वजन – 155 ग्राम लगभग क्रिकेट की गेंद जितना वजन (5. 5 औंस–5.7 औंस)
- परिधि – 22.4 सेमी से 23.5 सेमी
- हॉकी स्टिक की लम्बाई – 37 इंच लगभग (105 सेमी) → वर्तमान: 43 inch
- हॉकी स्टिक का वजन – 737 ग्राम
- 1 सेन्टर लाईन खीची हुई
- 2 अन्य रेखा – 22.80 मी
- पेनल्टी स्ट्रोक (5 खिलाड़ी शॉट लागने का प्रयास)

Hockey Goal Post की चौ0 = 3.66मी
Hockey Goal Post की ऊं0 = 2.14मी

3.66m 2.14m



- स्पॉट व्यास – 0.15 मी. (6 ईंच)
- गोल पोस्ट से दूरी – 6.40 (7 यार्ड)
- बेस लाइन से दूरी – 15 मी.
- अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय – लुसाने
- भारत में मुख्यालय – द्वारका, नई दिल्ली
- स्थापना – (FIH के रूप में) – 2009

India Hockey Federation- 1925

- हॉकी प्रदर्शन भारत ओलंपिक
- 8 गोल्ड – 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1964, 1980
- 1 रजत – 1960 (रोम)
- 3 कांस्य – 1968, 1972, 2020

❖ विश्वकप

- ❖ पहला विश्वकप – 1971 (इटली, विजेता – पाकिस्तान)
- ❖ दूसरा विश्वकप 1975 (मलेशिया, विजेता–भारत)
- ❖ कप्तान – अजीत पाल सिंह, – पाकिस्तान को हराया (2–1 से)

❖ हॉकी कार्ड

- ❖ ग्रीन कार्ड – खिलाड़ी को धक्का देना, गेंद की राह में बांधा पहुँचाना
- ❖ येलो कार्ड – 3 ग्रीन कार्ड पर, और खिलाड़ी 5 मिनट खेल से बाहर out for 5 min
- ❖ लाल कार्ड – येलो कार्ड के बाद, खिलाडी खेल के लिये अयोग्य घोषित

Red-: Unable

फुटबॉल

- अवधि – 90 मिनट (हाफ – 2, ब्रेक – 15 मिनट)
- फुटबॉल फील्ड पर खेली जाती है।
- फुटबॉल के मैदान की लम्बाई = 90–120 मी
- फुटबॉल के मैदान की चौड़ाई = 45–91 मी
- फुटबॉल के Goal post की लं0 = 7.32 मी
- फुटबॉल के Goal post की ऊ0 = 8 फीट
- बॉल का वजन – 396–453 ग्राम
- बॉल की परिधि – 68–70 सेंटी मीटर
- गोल लाईन और पेनल्टी स्पॉट के बीच की दूरी – 12 गज
- 2 गोल पोस्टों के बीच की दूरी – 7.32 मी.

- गोलकीपर – 18 यार्ड्स के अन्दर तैनात
- भारत — Asian Games विजेता – 1951, 1962
- भारत — 1956 ऑस्ट्रेलिया ओलम्पिक – 4 स्थान भारत, (कप्तान समर बनर्जी)
- शीर्ष संस्था, Imp — FIFA स्थापना – 1904, पेरिस (फ्रांस)
- Imp — मुख्यालय – ज्यूरिख, स्विट्जरलैंड (Open - 2007)
- AIFF → अखिल भारतीय फुटबाल महासंघ की स्थापना – 23 जून 1937
- Imp → फीफा में शामिल – 1948

आगामी फीफा विश्वकप –

- 2026 – कनाड़ा, मैक्सिको, अमेरिका
- 2030 – निश्चित नहीं
- 2034 – सऊदी अरब

सर्वाधिक गोल

- क्रिस्टियानो रोनाल्डो – 128 (पुर्तगाल)
  (200 अन्तर्राष्ट्रीय मैच खेलने वाला पहला खिलाड़ी)
- सुनील छेत्री – 94 (भारत)

वॉलीबॉल

- वॉलीबॉल, कोर्ट पर खेला जाता है।
- वॉलीबॉल के कोर्ट की ल0 = 18 मी, चौ0 = 9 मी
- नेट की ऊँचाई = 2.43 मी (पुरुष)
- नेट की ऊँचाई = 2.24 मी (महिला)
- बॉल का वजन = 250–270 ग्राम
- बॉल का व्यास = 65 सेमी–67.5 सेमी
- No. of players – 06
- ओलम्पिक में शामिल – 1964
- पहली बार खेला गया – अमेरिका (1895)
- बीच वॉलीबॉल के कोर्ट की ल0 = 16 मी, चौ0 = 8 मी