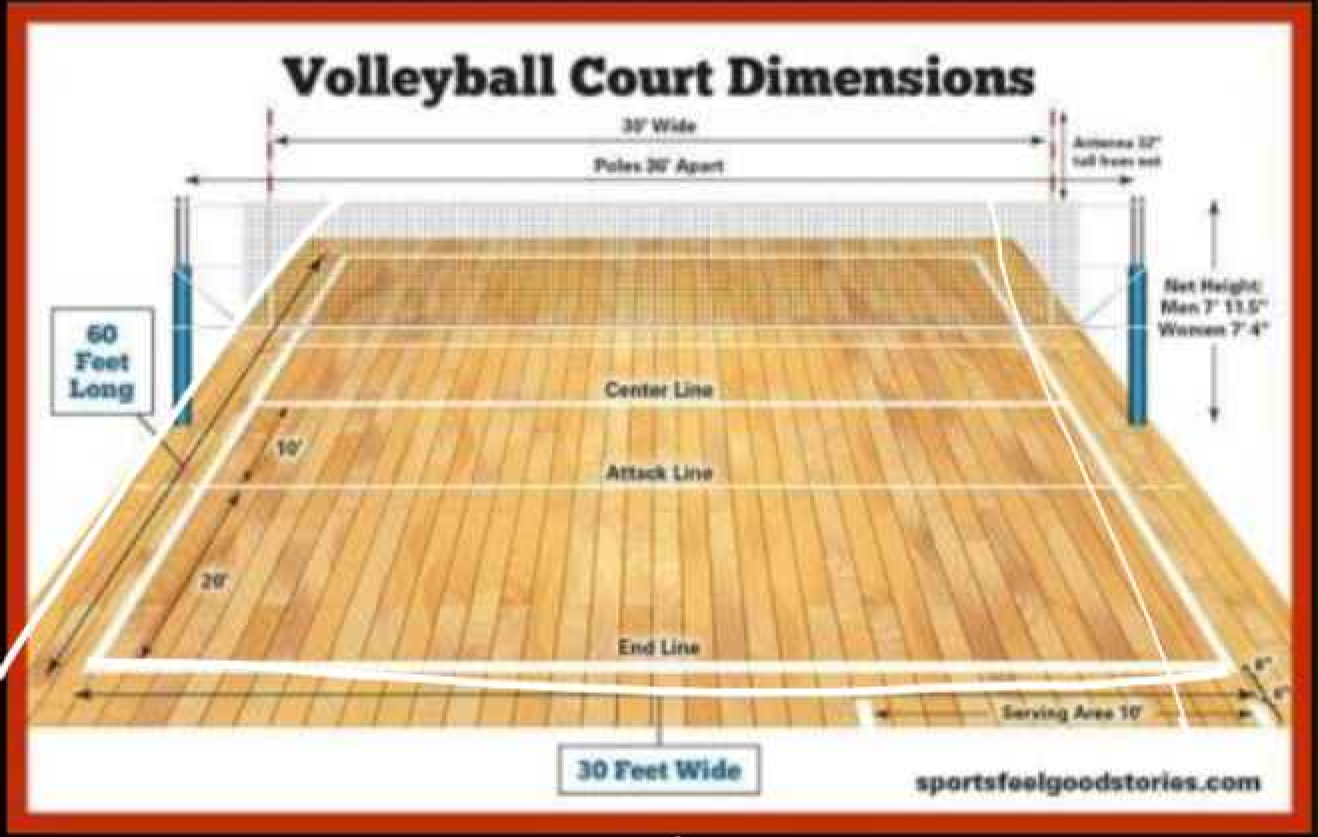
DELHI POLICE 2025
CONSTABLE
HCM
AWO/TPO
DRIVER
ROJGAR WITH ANKIT
यकीन बैच
STATIC G.K
खेल
(SPORTS)
Part -8
LIVE
10-03-2025 05:00 PM

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
- ❖ ओल्मपिक में शामिल – 1964
- ❖ पहली बार खेला गया – अमेरिका (1895)
- ❖ बीच वॉलीबॉल के कोर्ट की ल0 = 16 मी, चौ0 = 8 मी



टेबल टेनिस

- टेबल टेनिस, रैकेट से खेला जाता है। (रैकेट की ल0 व चौं0 = 17cm×15cm)
- टेबल की लं0 = 9 फीट, चौ0 = 5 फीट
- टेबल की ऊं0 = 76 cm (2 Fit 6 Inch)
- नेट ऊँचाई – 6 इंच
- टेबल टेनिस की बॉल का वजन = 2.4 से 2.53 ग्राम

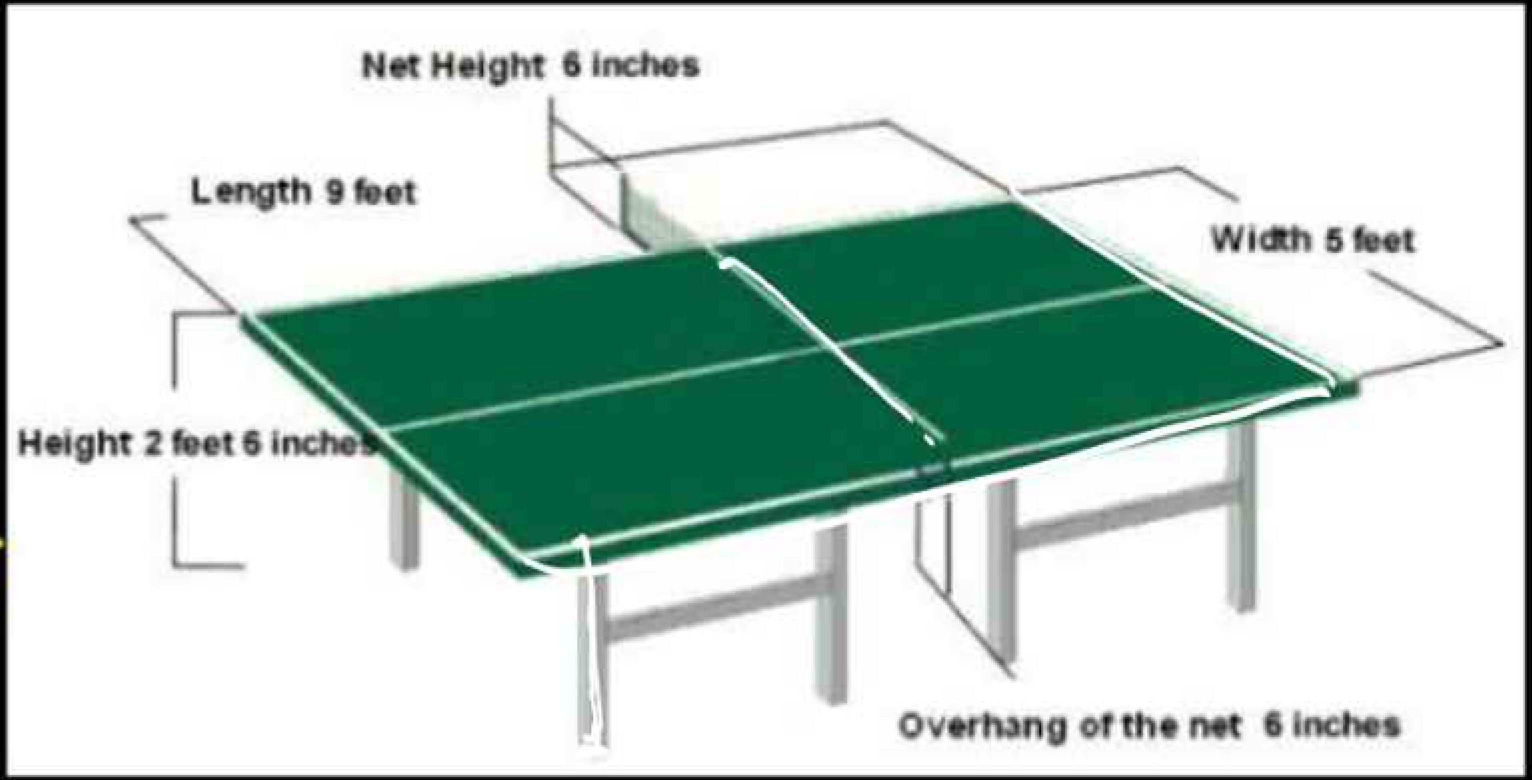
❖ बॉल का रंग – नारंगी/सफेद

❖ बॉल का व्यास – 40 mm

❖ मुख्यालय – लुसाने

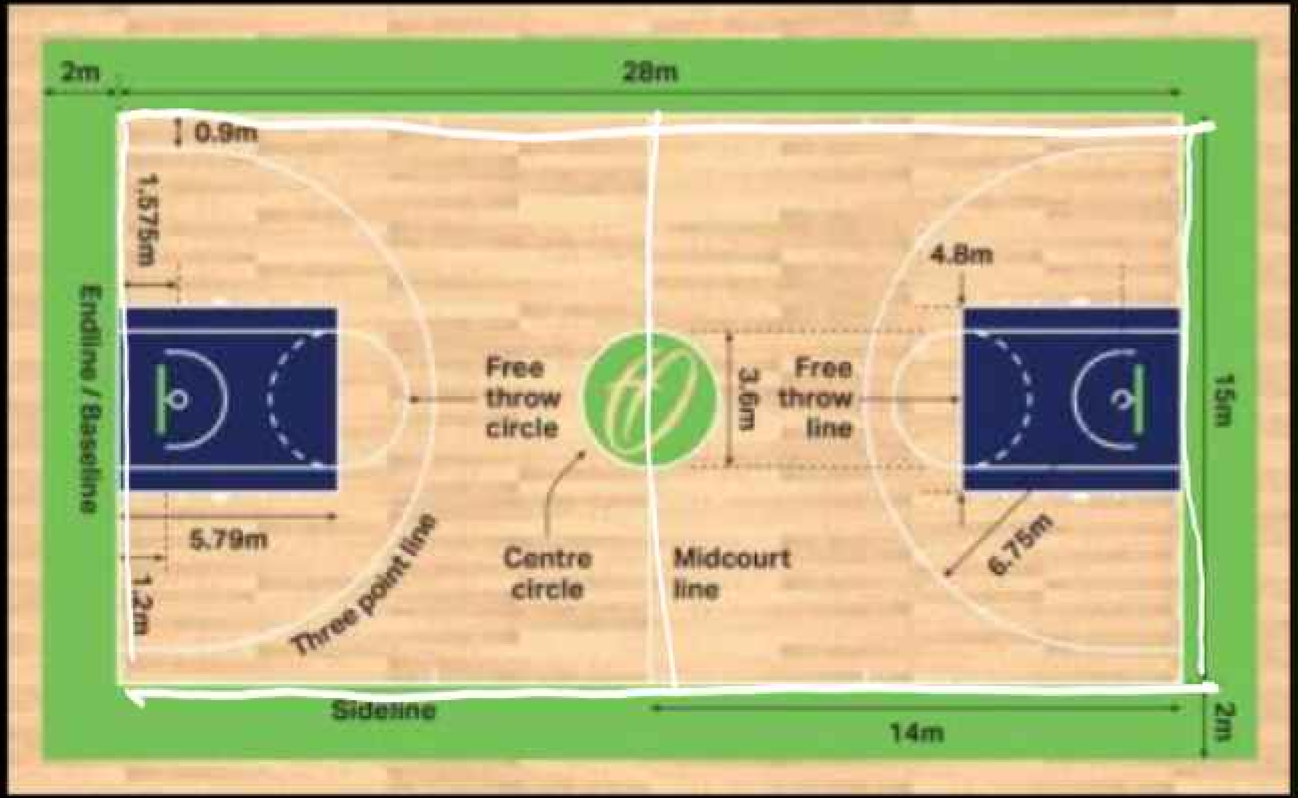
❖ राष्ट्रीय खेल – चीन

❖ ओल्मपिक में शामिल – 1988 सियोल



बॉस्केटबॉल

- No Of Player – 05
- बॉल का वजन = 600–650 gm
- लंम्बाई × चौड़ाई = 28 × 15 मी
- बॉस्केट की ऊंचाई = 3.05 मी
- बॉस्केटबॉल, कोर्ट पर खेला जाता है।



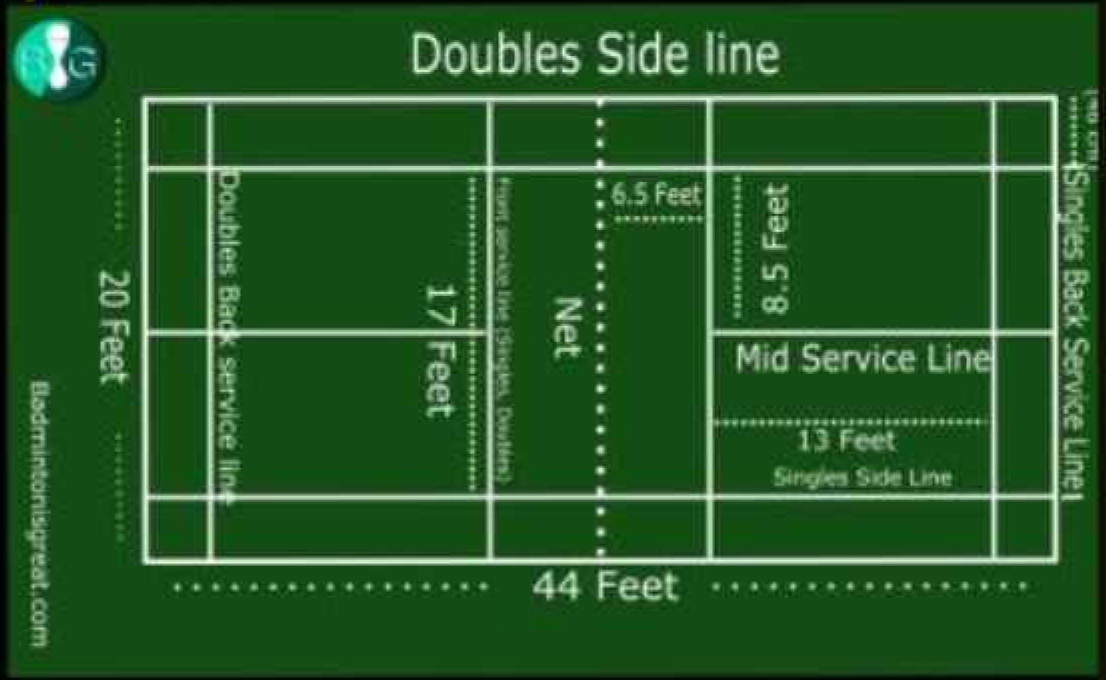
- ❖ ओल्मपिक में शामिल – 1904, सेंट लुईस
- ❖ महिला बॉस्केटबॉल की शुरूआत – 1976
- ❖ बॉस्केट रिम व्यास – 46 सेमी
- ❖ कोर्ट (लम्बाई रेखा) – साईड लाईन
- ❖ कोर्ट (चौड़ाई रेखा) – एंड लाईन/बेस लाईन रेखा
- ❖ अधिकतम अंक – 4 अंक, एक फ्री–थ्रो अंक – 1 अंक

5 खिलाड़ी पॉजीशन

- स्मॉल फॉरवर्ड
- पॉवर फॉरवर्ड
- प्वांइट गार्ड
- शूटिंग गार्ड
- सेंटर गार्ड

बैडमिंटन

- बैडमिंटन के कोर्ट की L × B = 13.41 meter (44 Feet)×5.18 m (17Feet)
- Net की ऊंचाई = 5.1 फीट (1.55 मी.) युगल चौ. 6.1 मी. (20 फीट)
- Racket का वजन = 85–140 ग्राम
- Cark (चिडियाँ) का वजन = 4.7 से 5.5 ग्राम



❖ 16 पंखो से बनी होती है

❖ लम्बाई – 62–70 mm

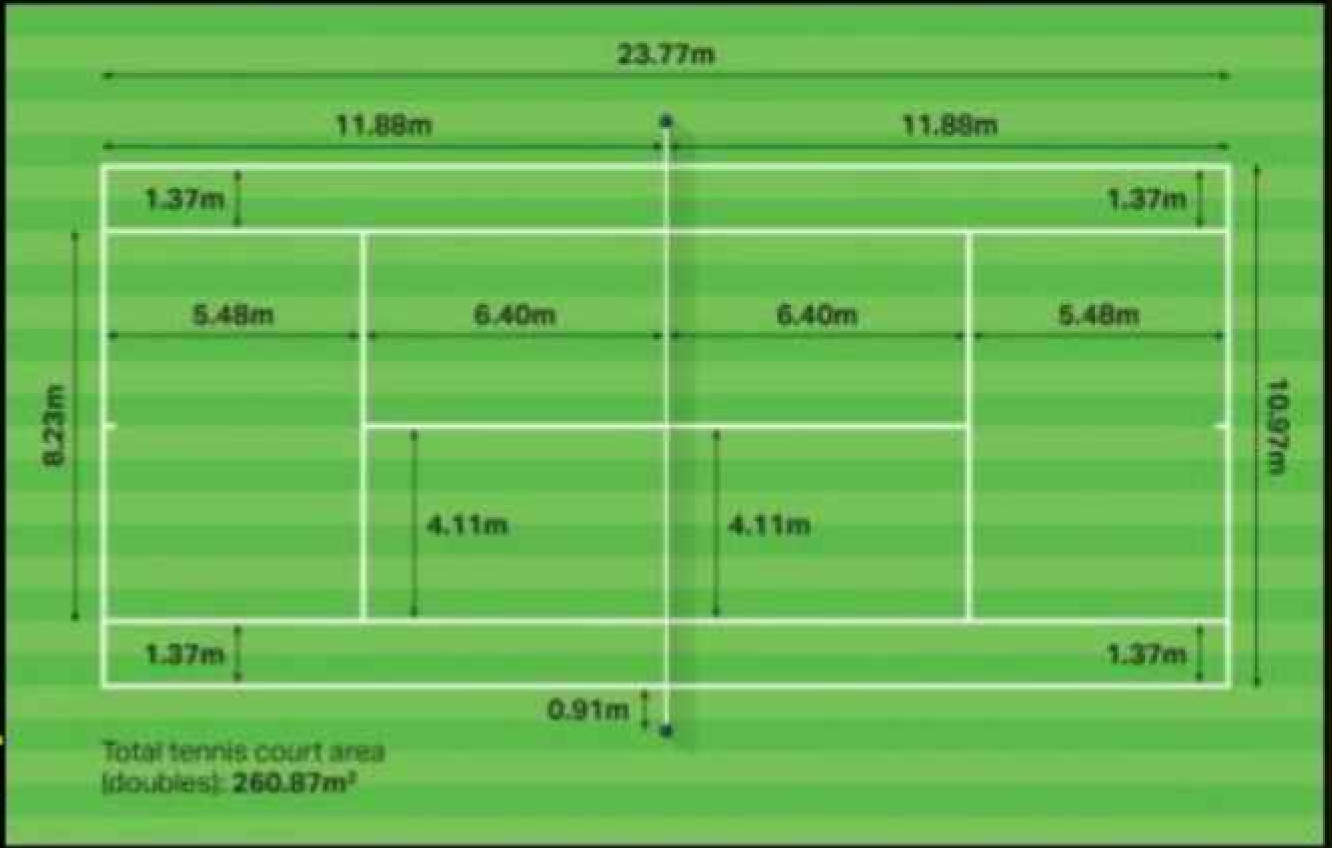
❖ बाहरी व्यास – 58 से 62 mm

❖ आंतरिक व्यास – 25 से 28 mm

❖ नेट से सर्विस शॉट दूरी – 1.98 मी (6.5 फीट)

लॉनटेनिस

- ल.× चौ. = 78 × 27 फीट (जब खिलाड़ी अकेला खेलता हो)
- Double में 78 × 36 Feet
- Net 3 Feet ऊंचा होता है।
- Ball का वजन = 56–59.4 ग्राम
- बॉल का व्यास = 6.54–6.86 सेमी



❖ बॉल का रंग = पीला / सफेद

❖ रैकेट की ल.×चौ. = 73.7 सेमी × 31.7 सेमी

टेनिस स्कोरिंग प्रणाली

- एक खिलाड़ी या टीम को एक गेम जीतने के लिए चार अंक हासिल करने होते हैं। कोई भी खेल 0-0 से शुरू होता है और टेनिस में जीरो प्वॉइंट लव कहलाता है। अंकों की प्रगति निम्नानुसार होती है:
- पहला प्वॉइंट- 15
- दूसरा प्वॉइंट- 30
- तीसरा प्वॉइंट - 40
- चौथा प्वॉइंट - गेम प्वाइंट
- हालांकि, अगर दोनों खिलाड़ी एक गेम में तीन-तीन अंक जीतते हैं (अर्थात स्कोर 40-40 है), तो इसे ड्यूस कहा जाता है।

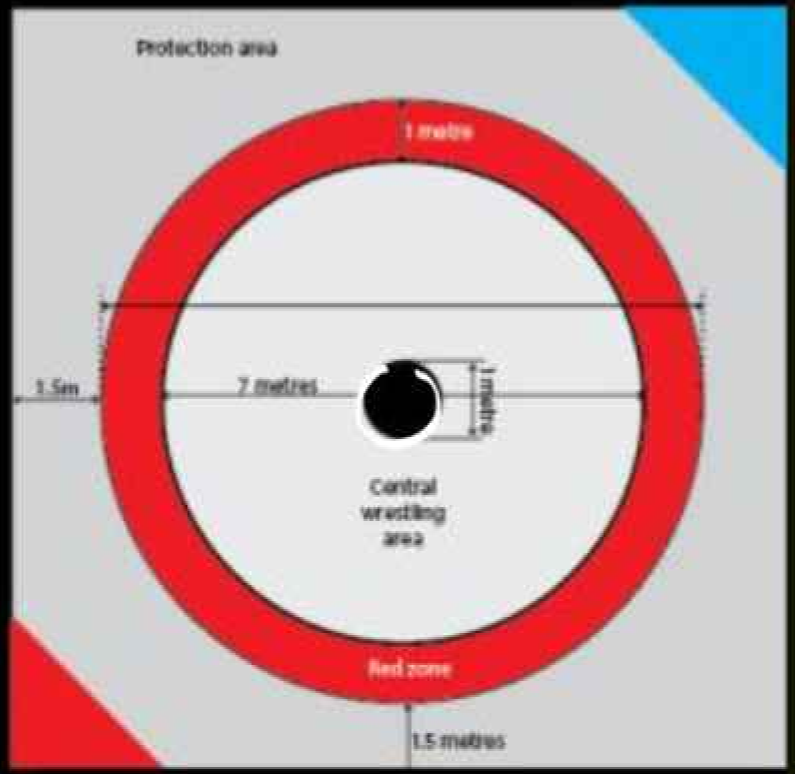
- ड्यूस के बाद अगला अंक जीतने वाले खिलाड़ी को एडवांटेज मिलता है। जिस खिलाड़ी/टीम को एडवांटेड मिलता है, उसके बाद वह अगला अंक जीतता है, तो वह गेम जीत जाता है।
- हालांकि, यदि विरोधी खिलाड़ी एडवांटेज के बाद अगला अंक जीतता है, तो स्कोर वापस ड्यूस में चला जाता है। एक खिलाड़ी/ टीम को एक गेम जीतने के लिए ड्यूस के बाद लगातार दो अंक जीतने की जरूरत है।

पोलो

- No. of players – 04
- Polo फील्ड पर खेले जाते है।
- ल. × चौ. = 300 × 150 गज

L x B ⇒

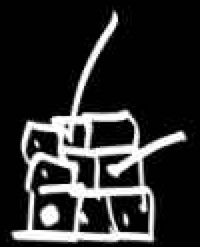
कुश्ती



- गद्दे का ब्यास = 9m
- केन्द्र का व्यास = 1m
- कुश्ती मैट मोटाई – 5 और 7 सेमी
- फ्रीस्टाइल कुश्ती 1920 से नियमित रूप से ओलंपिक का हिस्सा रही है, लेकिन महिलाओं की फ्रीस्टाइल कुश्ती को एथेंस 2004 से शामिल किया गया था।

शतंरज Chess

- शतरंज में 64 (8 ×8)बॉक्स होते है। (वर्गाकार खाने)
- शतरंज के मोहरे छह अलग-अलग प्रकार के होते हैं। प्रत्येक पक्ष 16 टुकड़ों से शुरू होता है: आठ प्यादे, दो बिशप, दो शूरवीर, दो हाथी, एक रानी और एक राजा।



White = 32
Black = 32

2.5 चाल

King - 1 | Horse - 2 | Pacon (प्यादे) - 8
Wajir - 1 | ऊँट - 2 | Rook (हाथी) - 2

गोल्फ

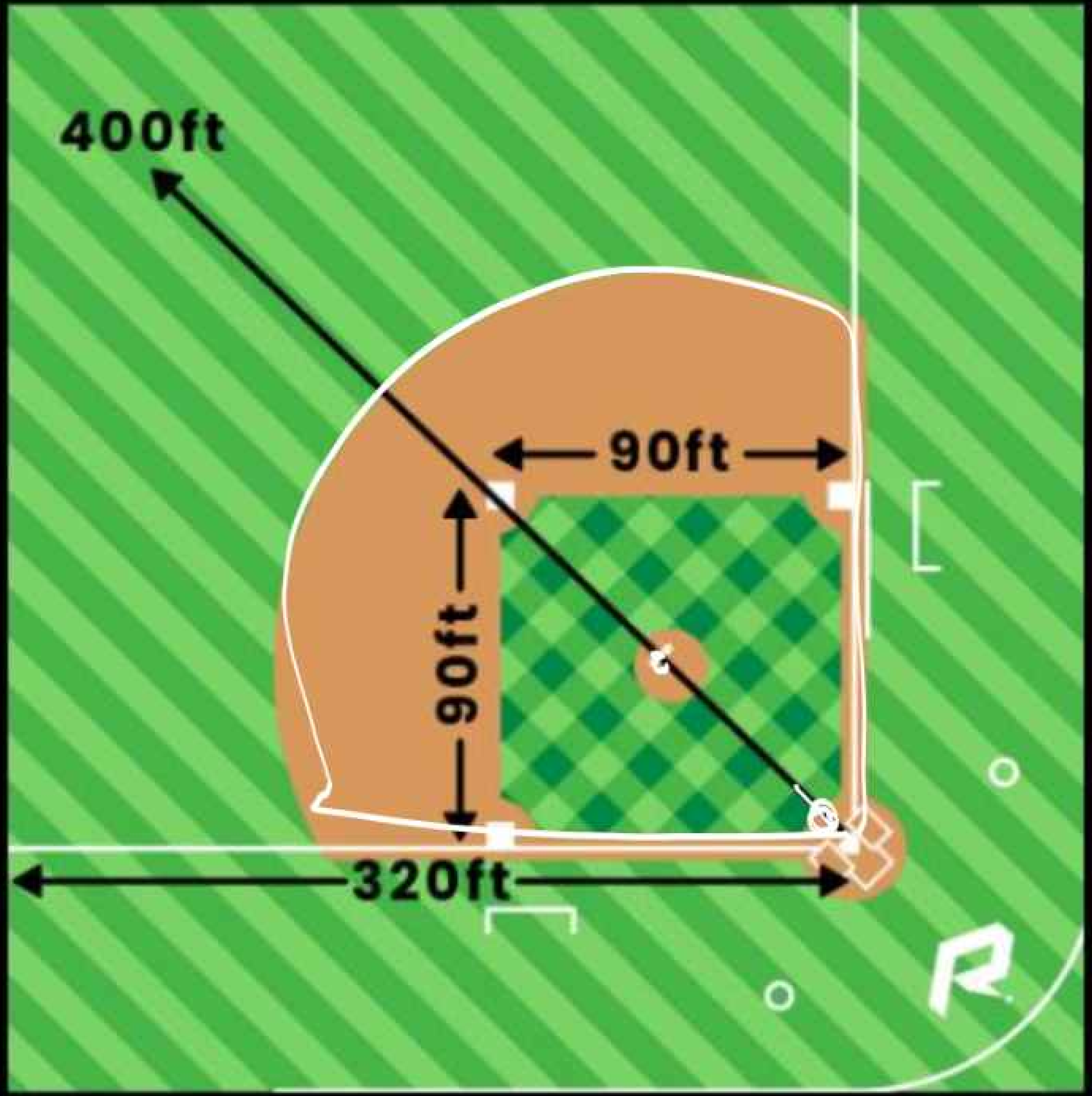
- गोल्फ कोर्स पर खेला जाता है।
- खेल का मैदान 125–175 acre होता है।
- Imp बॉल का वजन = 45 ग्राम
- Imp गोल्फ का ब्यास (Diameter) = 4 इंच
- Imp गोल्फ स्टिक = 3.6 मी

बेसबॉल

- No of players – 9
- Field diamond shape का होता है।
- National Game of America
- Bal का ब्यास = 2.75 इंच
- Bat की ल0 = 42 इंच

Imp

Imp



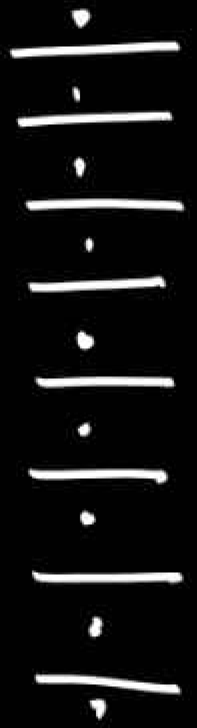
बिलियर्ड्स

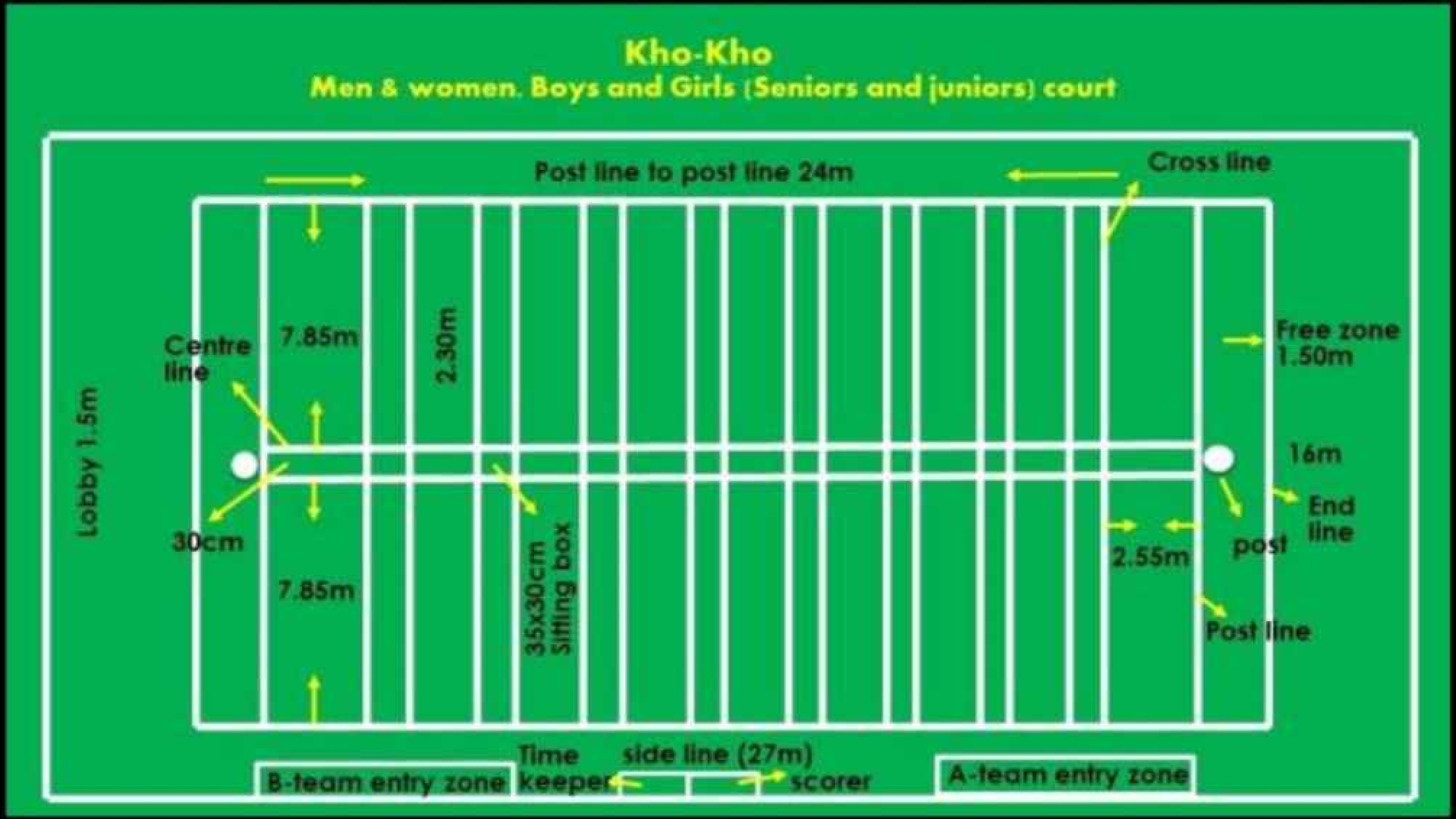
- बिलियर्ड्स 3 बॉल के साथ खेला जाता है।
  - White, Red, Yellow
- बिलियर्ड्स गेम की बॉल
- L × B = 3.7 m × 1.85 m
- 'क्यू' – स्टिक – की लम्बाई – 90–145 cm

Imp

खो–खो

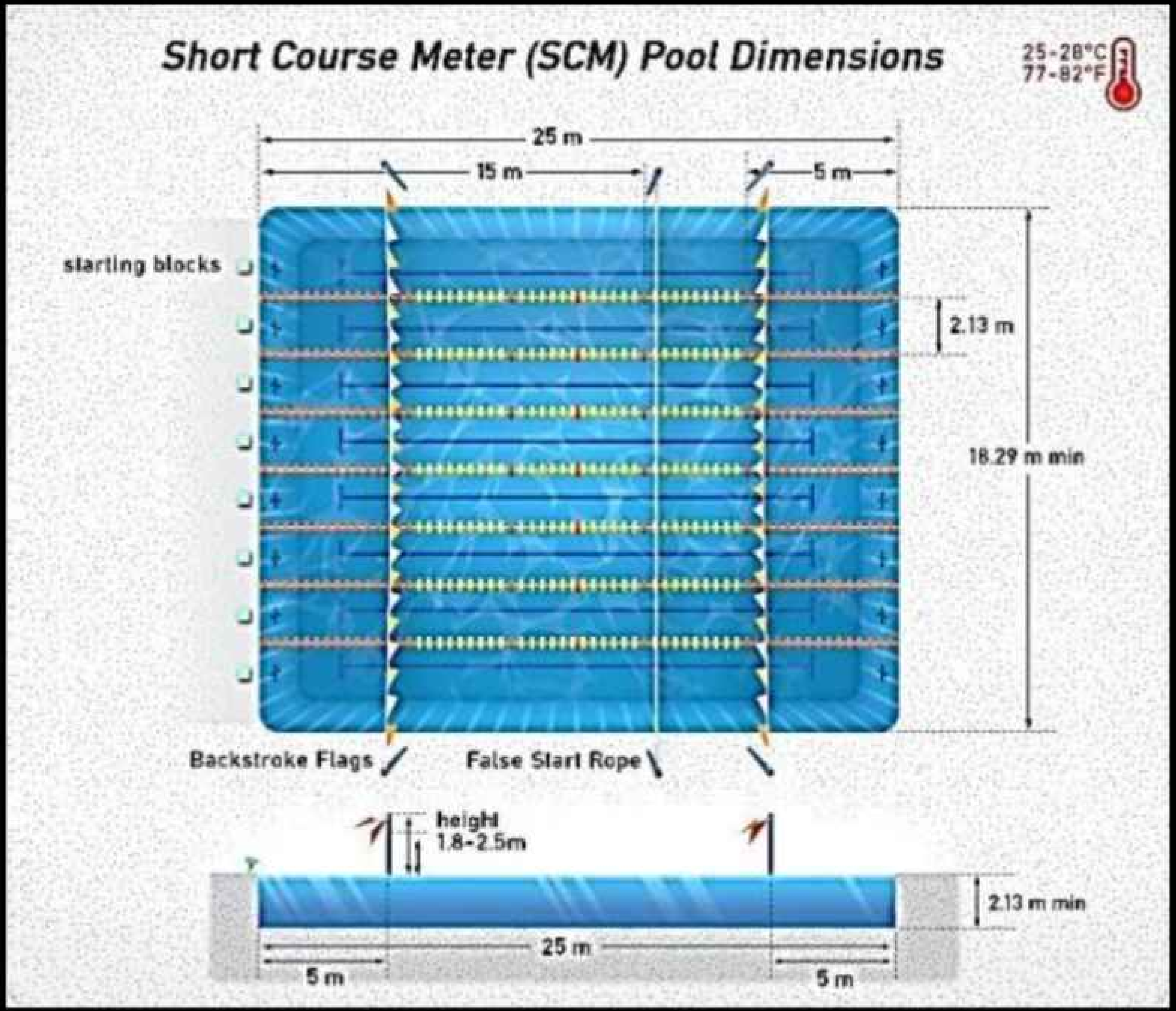
- No of player – 09
- L × B = 27 × 15m
- 8 स्कोर लाईन होती है।





तैराकी

- 6,8,10 लाईन = 50 मीटर
- 4,5,8 लाईन = 25 मीटर
- पानी की गहराई = 9 मी0



मुक्केबाजी

- $6.1 \times 6.1 m^2$ का रिंग
- $4.9 \times 4.9 m^2$ छोटा रिंग

कबड्डी

- अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय – जयपुर (भारत)
- स्थापना – 2004
- खेल मैदान नाम - कोर्ट

- पुरुषों के लिए कबड्डी कोर्ट के आयाम (Kabaddi Court Dimensions) और माप (13 × 10)
- कबड्डी कोर्ट का आकार: पुरुषों के लिए 13 × 10 मीटर, महिलाओं के लिए 11 × 8 मीटर
- लॉबी का आकार - किनारों में 1 मीटर चौड़ा स्थान
- Baulk line की दूरी - मध्य रेखा से 3.75 मीटर
- बोनस लाइन की दूरी - मध्य रेखा से 4.75 मीटर
- Baulk line और बोनस लाइन के बीच की दूरी - 1 मीटर

- प्रत्येक टीम कोर्ट पर 7 खिलाड़ियों और बेंच पर 5 विकल्पों के साथ खेल शुरू करती है।
- पुरुष मैच की अवधि 20,5,20 यानी 20 मिनट खेल 5 मिनट ब्रेक फिर 20 मिनट खेल होता है जबकि महिला मैच की अवधि 15,5,15 यानी 15 मिनट खेल 5 मिनट ब्रेक फिर 15 मिनट खेल होता है