

ROJGAR WITH ANKIT

खेल/ Sports

PART-8

टेबल-टेनिस

- ↳ टेबल टेनिस, रैकेट से खेला जाता है (रैकेट की लं० व चौ० = $17\text{cm} \times 15\text{cm}$)
- ↳ टेबल की लं० = 9 फीट, चौ० = 5 फीट
- ↳ टेबल की ऊँ० = 76 cm (2 ft 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 - 40mm
- ↳ मुख्यालय - लुसाने
- ↳ राष्ट्रीय खेल - चीन
- ↳ ओलम्पिक में शामिल - 1988 सियोल

बार्स्केट बॉल

- ↳ No. of Player - 05
- ↳ बॉल का वजन = 600-650 gm
- ↳ लं० x चौ० = 28×15 मी०
- ↳ बार्स्केट की ऊँचाई = 3.05 मी०
- ↳ बार्स्केट बॉल; कोर्ट पर खेला जाता है।
- ↳ ओलम्पिक में शामिल - 1904, सेट लुईस
- ↳ महिला बार्स्केटबॉल की शुरुआत - 1976
- ↳ बार्स्केट रिम व्यास - 46 cm
- ↳ कोर्ट (लम्बाई रेखा) - साइड लाइन
- ↳ कोर्ट (चौ० रेखा) - एण्ड लाइन/बेस लाइन रेखा
- ↳ अधिकतम अंक: 4 अंक; एक फ्री-थ्रो अंक - 1 अंक

5 खिलाड़ी पोजीशन

- ❖ स्मॉल फॉरवर्ड
- ❖ पावर फॉरवर्ड
- ❖ प्वाइंट गार्ड
- ❖ शूटिंग गार्ड
- ❖ सेंटर गार्ड

ROJGAR WITH ANKIT

बैडमिंटन

- बैडमिंटन के कोर्ट की $L \times B = 13.41 \text{ mtr (44 feet)} \times 5.18 \text{ m (17 feet)}$
- Net की ऊँचाई = 5.1 फीट (1.55 mtr) → युगल चौ० 6.1 मी० (20 फीट)
- Racket का वजन = 85 - 140 ग्राम
- Shuttle (चिड़ियों) का वजन = 4.7 से 5.5 ग्राम
- 16 पंखों 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 मी० (6.5 फीट)

लॉन टेनिस

- ल० x चौ० = 78 x 27 फीट (जब खिलाड़ी अकेला खेलता हो)
- Double में 78 x 36 feet
- Net 3 feet ऊँचा होता है।
- Ball का वजन = 56 - 59.4 ग्राम
- बॉल का व्यास = 6.54 - 6.86 सेमी०
- बॉल का रंग = पीला / सफेद
- रैकेट की ल० x चौ० = 73.7 सेमी x 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 प्वाइंट लव कहलाता है। अंकों की प्रगति निम्नानुसार होती है।
- पहला प्वाइंट → 15
- दूसरा प्वाइंट → 30
- तीसरा प्वाइंट → 40
- चौथा प्वाइंट → गेम प्वाइंट
- हालांकि; अगर दोनों खिलाड़ी एक गेम में तीन-2 अंक जीतते हैं। (अर्थात् 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 एडवांटेज 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

ROJGAR WITH ANKIT

तो स्कोर वापस इथूस में चला जाता है। एक खिलाड़ी / टीम को एक गेम जीतने के लिए इथूस के बाद लगातार दो अंक जीतने की जरूरत है

पोलो

- ↳ No. of players = 04
- ↳ polo फ़िल्ड पर खेले जाते हैं।
- ↳ लं. x चौ. = 300×150 गज

कुश्ती

- ※ गद्दे का व्यास = 9m
- ※ केन्द्र का व्यास = 1m
- ※ कुश्ती मैट मोटाई = 5 और 7cm
- ※ 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।

शतरंज (Chess)

- ※ शतरंज में 64 (8×8) बॉक्स होते हैं। (वर्गकार खाने)
- ※ शतरंज के मोहरे दूः अलग-2 प्रकार के होते हैं। प्रत्येक पक्ष 16 टुकड़ों से शुरू होता है; आठ एथादे; दो विशेष; दो शूरवीर, दो हर्षा एक रानी और एक राजा।

गोल्फ

- ↳ गोल्फ कोर्स पर खेला जाता है।
- ↳ खेल का मैदान: 125-175 acre होता है।
- ↳ बॉल का वजन = 45 ग्राम
- ↳ गोल्फ का व्यास = 4 इंच
- ↳ गोल्फ स्टिक = 3.6 मी.

बेसबॉल

- ↳ No. of players $\Rightarrow$ 9
- ↳ Field diamond shape का होता है।
- ↳ National Game of America
- ↳ Bat का व्यास = 2.75 इंच
- ↳ Bat की लं. = 42 इंच

ROJGAR WITH ANKIT

बिलियर्ड्स

↳ बिलियर्ड्स 3 बॉल के साथ खेला जाता है।

↳ White, Red, Yellow

↳ बिलियर्ड्स गेम की बॉल

↳ $L \times B = 3.7m \times 1.85m$

↳ 'क्वू' → स्टिक - की लं. → 90-145cm

खो-खो

↳ No. of player - 09

↳ $L \times B = 27 \times 15m$

↳ 8 स्कोर लाइन होती है।

तेराकी

↳ 6, 8, 10 लाइन = 50मीटर

↳ 4, 5, 8 लाइन = 25मीटर

मुक्केबाजी ↳ पानी की गहराई = 9मीटर

↳ $6.1 \times 6.1m^2$ का रिंग

↳ $4.9 \times 4.9m^2$ द्योय रिंग

कबड्डी

• अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय → जयपुर (भारत)

• स्थापना - 2004

• खेल मैदान नाम - कोर्ट

• पुरुषों के लिए कबड्डी कोर्ट के आयाम (Kabaddi Court dimensions) और माप $(13 \times 10)m$

• कबड्डी कोर्ट का आकार: पुरुषों के लिए 13×10 मी. महिलाओं के लिए 11×8 मी.

• लाईनी का आकार - किनारों में 1मी. चौड़ा स्थान

• Back line की दूरी - मध्य रेखा से 3.75मीटर

• बोनस लाइन की दूरी - मध्य रेखा से 4.75मीटर

• Back line और बोनस लाइन के बीच की दूरी - 1मीटर

• प्रत्येक टीम कोर्ट पर 7 खिलाड़ियों और बैच पर 5 विकल्पों के साथ खेल शुरू करती है।

• पुरुष मैच की अवधि → 20.5.20 यानी 20मिनट खेल 5 मि. ब्रेक फिर 20मिनट खेल होता है। जबकि महिला मैच की अवधि 15.5.15 यानी 15मिनट खेल 5 मि. फिर 15मिनट खेल होता है।