

Rameshwari Devi Govt. Girls' P.G. College, Bharatpur



विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की बारहवीं योजनान्तर्गत

शारीरिक शिक्षा विभाग

द्वारा

खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम

04-05 फरवरी 2017

उपाचार्या

श्रीमती राजलक्ष्मी गौतम

प्राचार्य

डॉ. अशोक कुमार बंसल

प्रभारी यूजीसी

डॉ. करुणा गौर

कार्यक्रम अधिकारी

एवं

समिति प्रभारी

श्री निरंजन सिंह

समिति सदस्य

डॉ. सीताराम लहरी

डॉ. शशि प्रभा

श्री मानसिंह मीणा

अनुक्रमणिका

- | क्र. सं. | शीर्षक | डॉ. अशोक कुमार बंसल
प्रचार्य
रामेश्वरी बेटी राज त्वात्तलोल्लर
कन्या महाविद्यालय, भारतपुर (राज.) |
|----------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | प्राचार्य का संदेश | |
| 2. | उपाचार्य का संदेश | |
| 3. | आभार | प्राचार्य का संदेश |
| 4. | कार्यक्रम का विवरण | UGC (CRG) के 11 th योजना के अन्तर्गत
कार्यक्रम का विवरण प्रारंभिक शिक्षा विभाग के माध्यम से प्रेषित करने का आशय रखे गये
है। प्रारंभिक शिक्षा विभाग की कार्यवाही में सत्यापनपूर्वक मान लिया। |
| 5. | आगन्तुकों का विवरण | |
| 6. | गतिविधियों का विवरण | |
| 7. | कार्यक्रम के छायाचित्र | यह छायाचित्र प्रारंभिक शिक्षा विभाग को दिखाने के साथ दिखाने वाले
के माध्यम से प्रेषित करने के लिए उपयोग में आये। |
| 8. | समाचार पत्रों की झलकियाँ | यह गतिविधियों के सफल आयोजन हेतु खेले गये प्रभावी को दैनिक कार्य |

प्रचार्य

डॉ. अशोक कुमार बंसल



डॉ. अशोक कुमार बंसल

डॉ. अशोक कुमार बंसल
प्राचार्य
रामेश्वरी देवी राज. स्नातकोत्तर
कन्या महाविद्यालय, भरतपुर (राज.)

प्राचार्य का संदेश

यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि UGC (CRO) के XIIth योजना के अन्तर्गत शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा विभिन्न खेलों में प्रशिक्षण देने का आयोजन किया गया है। जिसमें महाविद्यालय की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

यह आयोजन छात्राओं को अपनी प्रतिभा को दिखाने के साथ विभिन्न खेलों के बारे में जानकारी हेतु उपयोगी रहा।

मैं इन गतिविधियों के सफल आयोजन हेतु खेल प्रभारी को हार्दिक बधाई देता हूँ।

प्राचार्य
डॉ. अशोक कुमार बंसल



श्रीमती राजलक्ष्मी गौतम
उपाचार्य
रामेश्वरी देवी राज. स्नातकोत्तर
कन्या महाविद्यालय, भरतपुर (राज.)

उपाचार्य का संदेश

UGC (CRO) के XIIth योजना के अन्तर्गत खेल विभाग द्वारा आयोजित खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम विशेष रूप से लाभदायक रहा।

इस प्रकार के आयोजन छात्राओं में नेतृत्व गुणों का विकास करने के साथ-साथ अपने रुचि के खेल में भी विशेष लाभदायक रहता है। छात्राओं को अपनी अभिक्षमता, अभिरूचियों, योग्यताओं को पहचानने का अवसर मिलता है।

खेल समिति के सभी सदस्यों को आयोजन की सफलता हेतु बधाई एवं रिपोर्ट पत्रिका प्रकाशन हेतु शुभकामनाएँ देती हूँ।

उपाचार्य
श्रीमती राजलक्ष्मी गौतम

आभार

कार्यक्रम का वितरण

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के बारहवीं योजना के अन्तर्गत महाविद्यालय के खेल विभाग को खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का आमंत्रण मिला। समिति सदस्यों से विचार विमर्श के बाद कबड्डी, बैडमिन्टन, कुश्ती, हॉकी, एथेलेटिक्स में विशेष प्रशिक्षण का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम आयोजन की स्वीकृति हेतु प्राचार्य एवं उपाचार्य महोदय का सादर आभार। इस कार्यक्रम का संयोजन श्रीमती राजलक्ष्मी गौतम ने किया साथ ही समिति सदस्यों में डॉ. सीताराम लहरी, श्री मानसिंह मीना, डॉ. शशिप्रभा, डॉ. अलका गोयल का विशेष सहयोग रहा। यूजीसी प्रभारी डॉ. करुणा गौर, सदस्य डॉ. अंजु पाठक का सहयोग सराहनीय रहा। आप सब का धन्यवाद। छात्राओं का उत्साह वर्धन प्रेरणास्पद रहा है। कार्यक्रम महाविद्यालय परिसर में न्यू हॉल में आयोजित किया गया। ऐसे कार्यक्रमों से छात्राओं में नई ऊर्जा का संचार होता है। एतदर्थ यूजीसी का आभार।

बैडमिन्टन

श्री निरंजन सिंह
खेल प्रभारी

कार्यक्रम का विवरण

सूचना प्रविष्टि

श्री. लोकाराम गुप्ता, निदेशक लुधियाना

- कबड्डी

विशेष प्रविष्टि

श्री. श्री. रामजीव सिंह, श्री. श्री. राजेश कुमार सिंह व डिप्टी सुपरिन्टेन्डेंट, सार्वजनिक शिक्षा विभाग, लुधियाना

- एथलेटिक्स

श्री. श्री. रामजीव गुप्ता, श्री. श्री. राजेश कुमार सिंह, डिप्टी सुपरिन्टेन्डेंट, सार्वजनिक शिक्षा विभाग, लुधियाना

- हॉकी

श्री. श्री. रामजीव गुप्ता, श्री. श्री. राजेश कुमार सिंह, डिप्टी सुपरिन्टेन्डेंट, सार्वजनिक शिक्षा विभाग, लुधियाना

- कुश्ती

श्री. श्री. रामजीव गुप्ता, श्री. श्री. राजेश कुमार सिंह, डिप्टी सुपरिन्टेन्डेंट, सार्वजनिक शिक्षा विभाग, लुधियाना

- बैडमिन्टन

आगन्तुकों का विवरण

KABADDI (कबडडी)

मुख्य अतिथि

श्री सीताराम गुप्ता, निदेशक लुपिन

विशिष्ट अतिथि

1. डॉ. परमजीत सिंह, पूर्व खेल सचिव व विभागाध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा राज. विश्वविद्यालय जयपुर
2. डॉ. गंगाश्याम गुर्जर सचिव खेल बोर्ड, आर.आर.बी.एम. विश्वविद्यालय, अलवर
3. श्री आर.एल. माडिया एथलेटिक्स कोच, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर
4. श्री राजेन्द्र खत्री, कुश्ती प्रशिक्षक राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर
5. श्री सत्यप्रकाश लुहाय, खेल अधिकारी, भरतपुर
6. डॉ. रविता फौजदार, वरिष्ठ शारीरिक शिक्षक रा.उ.मा.वि. वछामदी, भरतपुर

गतिविधियों का विवरण

KABADDI (कबड्डी)

कबड्डी का खेल उतना ही पुराना है जितनी हमारी संस्कृति। कबड्डी भारत के आंचलिक ग्रामीण जन-जीवन का खेल है। कबड्डी जहाँ मनोरंजन के लिए एक सामान्य सहज साधन है वहीं स्वास्थ्य की दृष्टि से एक अच्छा सरल व्यायाम भी है।

आज यह खेल राष्ट्रीय स्तर की श्रेणी से भी आगे बढ़कर अन्तर्राष्ट्रीय खेलों में भी स्थान रखता है। कबड्डी का खेल भारत के अलावा पाकिस्तान, बांग्लादेश, श्रीलंका, मॉरिशस, वर्मा, चीन, दक्षिणी कोरिया, नेपाल, भूटान, जापान आदि देशों में भी रुचि के साथ खेला जाने लगा है। सन् 1952 में कलकत्ता में आयोजित भारतीय ओलम्पिक खेलों के अवसर पर कबड्डी खेल को भी शामिल किया गया।

नागपुर में आयोजित राष्ट्रीय कबड्डी प्रतियोगिता में सन् 1953 में प्रथम बार महिला विभाग का एक प्रदर्शन मैच भी खेला गया था। सन् 1955 से राष्ट्रीय प्रतियोगिता के साथ-साथ महिला विभाग की प्रतियोगिता भी प्रतिवर्ष आयोजित की जाने लगी।

कबड्डी का खेल उच्च श्रेणी का फुर्तीला, शक्ति, समय पर निर्णय लेने की क्षमता, चुस्त दिमाग का खेल है। इस खेल में तेजी और विकास के लिए सन् 1984 से नियमों में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन किया गया है जिसे हम बोनस अंक के नाम से जानते हैं। इस परिवर्तन के पश्चात् कबड्डी खेल में गति और फुर्तीलापन देखने को मिलता है। कबड्डी खेल निम्नलिखित नियमों के अन्तर्गत खेला जाता है -

- ❖ **मैदान :-** मैदान समतल व नर्म होना चाहिए।
(अ) पुरुष वर्ग - 13*10 मीटर
(ब) महिला वर्ग - 12*8 मीटर
- ❖ **सीमा (वाउन्ड्री) :-** खेल मैदान के चारों तरफ की रेखाओं को सीमा रेखाएँ या वाउन्ड्री कहते हैं। सभी रेखाओं की अधिकतम चौड़ाई 5 सेन्टीमीटर की होनी चाहिए और ये रेखाएँ खेल मैदान का ही भाग होती हैं।
- ❖ **लॉवीज :-** खेल मैदान की लम्बाई के दोनों ओर एक मीटर की चौड़ाई में डाली जाने वाली स्ट्रीप लॉवी के नाम से जानी जाती है।
- ❖ **मध्य रेखा :-** खेल मैदान को बराबर दो भागों में विभक्त करने वाली रेखा को मध्य रेखा कहते हैं।
- ❖ **कोर्ट :-** मध्य प्रदेश द्वारा बराबर दो भागों में विभक्त भाग को कोर्ट कहते हैं।
- ❖ **वॉक लाईन :-** पुरुष वर्ग - 3.75 मीटर, महिला वर्ग - 3 मीटर दूरी पर होती है।
- ❖ **कैन्ट :-** एक श्वास प्रक्रिया में निरन्तर बिना किसी रुकावट व आवाज बदले अधिकृत शब्द 'कबड्डी' के स्पष्ट उच्चारण को कैन्ट कहते हैं।
- ❖ **रेडर :-** विपक्षी कोर्ट में कैन्ट सहित प्रवेश करने वाले खिलाड़ी को रेडर (आक्रामक) कहते हैं।

- ❖ एण्टी रेडर या एण्टीज :- जिस दल के कोर्ट में रेड दी जा रही है उस दल के प्रत्येक खिलाड़ी को एण्टी रेडर व एण्टीज के नाम से जाना जाता है।
- ❖ लूजिंग दी केन्ट (श्वास तोड़ना) :- अधिकृत शब्द 'कबड्डी' के लगातार स्पष्ट आवाज के दोहराने में बाधा आना या दोबारा श्वास लेने की प्रक्रिया प्रारम्भ करने को लूजिंग दी केन्ट कहते हैं।
- ❖ रेड :- जब रेडर विपक्षी दल के कोर्ट में श्वास क्रिया (केन्ट) सहित प्रवेश करता है उसे रेड कहते हैं।
- ❖ सफल रेड :- जब रेडर विपक्षी दल के कोर्ट में रेड प्रारम्भ कर वॉक लाईन को पार करने के पश्चात् वापस अपने कोर्ट में श्वास प्रक्रिया (केन्ट) सहित वापस पहुँच जाता है उसे हम सफल रेड कहते हैं।
- ❖ टच (स्पर्श) :- यदि रेडर विपक्षी खिलाड़ी या खिलाड़ियों को अपने शरीर के कोर्ट भी हिस्से से स्पर्श करे उसे टच (स्पर्श) कहते हैं।
- ❖ स्ट्रगल (संघर्ष) :- जब विरोधी खिलाड़ी या खिलाड़ियों का सम्पर्क रेडर के साथ होता है तो उसे स्ट्रगल कहते हैं। टच व स्ट्रगल के पश्चात् लॉवी मैदान में सम्मिलित मानी जाती है।
- ❖ वोनस लाईन :- वॉक लाईन के समानान्तर अन्तिम रेखा की ओर लाईन को वोनस लाईन कहते हैं। यह रेखा वॉक लाईन से एक मीटर दूरी पर अन्तिम रेखा की ओर डाली जाती है।

खेल के नियम

1. जो दल टॉस जीतेगा उसे अपनी पसन्द का अधिकार होगा कि वह रेड या कोर्ट में से एक का चयन करे।
2. यदि कोर्ट भी खिलाड़ी खेल के दौरान सीमा रेखा से बाहर चला जाता है तो वह आउट होगा।
3. स्ट्रगल प्रारम्भ होते ही लॉवी मैदान में सम्मिलित मानी जाती है।
4. प्रत्येक रेडर विपक्ष के कोर्ट को छूने से पहले केन्ट प्रारम्भ करेगा।
5. रेडर द्वारा रेड समाप्त कर अपने कोर्ट में वापस पहुँच जाने या विपक्षी कोर्ट में ही आउट हो जाने पर विपक्षी दल का 5 सैकण्ड के भीतर अपना रेडर रेड करने हेतु भेजना आवश्यक होगा।
6. रेडर या विपक्षी जानबूझकर हाथ, पांव या धड़ के अतिरिक्त किसी भी भाग को नहीं पकड़ सकेंगे।
7. यदि रेडर को जानबूझकर कपड़े या बाल द्वारा पकड़ा जाता है तो उस रेडर को आउट घोषित नहीं किया जावेगा, जिन खिलाड़ी या खिलाड़ियों ने नियम का उल्लंघन किया उन्हें आउट करार दिया जावेगा।

मैच के नियम

1. एक दल में कुल 12 खिलाड़ी होंगे। एक समय में सात खिलाड़ी मैदान में प्रवेश कर सकेंगे, शेष पाँच खिलाड़ी आरक्षित होंगे।
2. मैच पुरुष वर्ग 20 मिनट एवं महिला वर्ग 15-15 मिनट के दो अर्द्ध होंगे। बीच में 5 मिनट का विश्राम काल होगा। मध्यान्तर के बाद कोर्ट बललेंगे। मैच का निर्धारित समय पूरा होने पर भी प्रत्येक अर्द्ध की अन्तिम जारी रेड को पूरा कराया जायेगा।
3. प्रत्येक दल को विपक्षी दल के खिलाड़ी को आउट करने पर एक अंक और पूरी टीम आउट होने पर दो अतिरिक्त अंक वोनस के मिलेंगे।
4. जो दल मैच का समय समाप्त होने पर अधिक अंक अर्जित करेगा विजेता होगा।
5. नॉट आउट पद्धति में दोनों दल के समान अंक होने पर मैच का निर्णय निम्न आधार पर किया जायेगा -
 - दोनों दलों को रक्षा हेतु मैदान में सात खिलाड़ी कोर्ट में रखना अनिवार्य होगा।
 - प्रत्येक दल को अपने विभिन्न 5 खिलाड़ियों से एक के बाद एक रेड करवानी होगी।
 - दोनों दलों को वॉक लाईन पर खेलना अनिवार्य होगा।
 - वॉक लाईन को सभी नियमों के अन्तर्गत वॉक लाईन कम वोनस लाईन माना जावेगा।
 - यदि इस वॉक लाईन को रेडर पार करता है तो अंक दिया जावेगा अगर विपक्षी को आउट करता है तो उसका अर्जित अंक जोड़ा जावेगा।
 - खेल के दौरान खिलाड़ियों को आउट व पुनर्जीवित नियम से मुक्त रखा जावेगा।
 - दोनों दलों के रेड देने वाले खिलाड़ियों के नाम मय चेस्ट नम्बर व रेड देने के क्रम सहित देने होंगे। मैदान में 7 खिलाड़ियों में से कोई भी खिलाड़ी बदला नहीं जावेगा।
 - रैफरी द्वारा प्रत्येक रेड चेस्ट नम्बर पुकार कर बारी-बारी से प्रारम्भ कराई जावेगी।
 - जिस दल ने मैच में प्रथम रेड दी उसी दल को प्रथम रेड का अवसर दिया जावेगा।
 - पाँच-पाँच रेड के पश्चात् भी अंक बराबर रहते हैं तो (सदन डैथ) गोल्डन रैड से निर्णय होगा। गोल्डन रैड :- टॉस होगा। टॉस विनर को रेड देने अनिवार्य होगी। अंक लाता है तो विजेता घोषित होगा।
 - प्रत्येक दल मैच के प्रत्येक अर्द्ध में 30-30 सैकण्ड के दो टाईम आउट ले सकता है।
 - 5 आरक्षित खिलाड़ियों को रैफरी की अनुमति से टाईम आउट के दौरान ही बदला जा सकता है।

- कप्तान के अतिरिक्त कोई भी खिलाड़ी निर्देश नहीं दे सकते। कप्तान भी सिर्फ अपने कोर्ट में ही खिलाड़ियों को निर्देश दे सकेगा।

ऑफीसियल - कबड्डी मैच को सम्पन्न करने के लिए एक रैफरी, दो एम्पायर, एक स्कोरर, दो असिस्टैन्ट स्कोरर की आवश्यकता होती है।

- मैच के दौरान एम्पायरस का निर्णय सामान्यतया अन्तिम होता है। कभी-कभी एम्पायरस के मध्य असहमति होने पर रैफरी का निर्णय मान्य होगा।
- प्रथम अंक \square द्वारा दर्शाना। अर्जित अंक (\diagup), लोना ($---$) रेखा द्वारा दर्शाना। टाईम आउट T द्वारा दर्शाना। बोनस अंक \triangle त्रिभुज निशान द्वारा दर्शाना।
- हरा कार्ड - चेतावनी।
- पीला कार्ड - 2 मिनट के लिये अस्थाई निलम्बन
- लाल कार्ड - मैच या प्रतियोगिता से निलम्बन/निर्वासन

डॉ. रविता फौजदार
(वरिष्ठ शा. शिक्षक)
रा. आ. उ. मा. विद्यालय
बछामदी, सेवर

एथलेटिक्स

एथलेटिक्स शब्द यूनानी भाषा के एथलोन से बना है। जिसका अर्थ प्रतियोगिता या स्पर्धा है। एथलेटिक्स सबसे प्राचीन खेल है। जो कि मानव के प्राकृतिक क्रियाओं से अंदाजा लगाया जा सकता है कि एथलेटिक्स का खेल बहुत ही प्राचीन खेल है। खेल प्रतियोगिताओं की रोमांचिकता के कारण ही आज विश्व भर में एथलेटिक्स को खेलों की रानी कहा जाता है। अमेरिका में एथलेटिक्स से तात्पर्य सभी खेल क्रियाओं से है जो कि खाली समय या प्रतिद्वंदात्मक रूप से खेले जाती हैं। तकनीकी रूप से इसको ट्रेक एण्ड फील्ड इवेंट कहा जाता था जिसको 12वीं शताब्दी में इंग्लैण्ड में एथलेटिक्स कहा जाने लगा। सन् 1154 ई. में इंग्लैण्ड में एथलेटिक्स प्रतियोगिता आयोजित की गयी। जबकि 1849 ई. में संगठित रूप से एथलेटिक्स प्रतियोगिता का आयोजन बुलविन मिलिट्री एकेडमी ने लन्दन में आयोजित किया। यह खेल प्रथम आधुनिक ओलम्पिक के आयोजन से ही शामिल किया हुआ है।

एथलेटिक्स को ट्रेक तथा फील्ड स्पर्धा में वर्गीकृत किया गया है। ट्रेक स्पर्धा में दौड़ें आती हैं। इन दौड़ों को चार प्रकार में बांटा गया है।

(1) साधारण दौड़ें, (2) बाघा दौड़ें, (3) रिले दौड़ें, (4) पैदल चाल

1. साधारण दौड़ों की दूरी के आधार पर तीन प्रकार से विभाजित किया गया है -

(अ) कम दूरी की दौड़ें - 100 मी., 200 मी. तथा 400 मी.

(ब) मध्यम दूरी की दौड़ें - 800 मी. तथा 1500 मी.

(स) लम्बी दूरी की दौड़ें - 5000 मी., 10000 मी., मैराथन - 42.195 कि.मी.।

2. बाघा दौड़ें - 100 मी. बाघा दौड़ (महिला), 100 मी. बाघा दौड़ (पुरुष), 400 मी.

बाघा दौड़ (पुरुष एवं महिला) तथा 3000 मी. पानी बाघा दौड़।

3. रिले दौड़ें - 4*100 मी. रिले तथा 4*400 मी. रिले।

4. पैदल चाल दौड़ फील्ड इवेंट - फील्ड स्पर्धा को दो प्रकार में विभाजित किया गया है -

(अ) कूद स्पर्धा में ऊँची कूद, लम्बी कूद, बांस कूद, त्रिकूद।

(ब) प्रक्षेपण स्पर्धा में भाला फेंक, डिस्कस, गोला फेंक, तार गोला फेंक।

भारतीय एथलेटिक्स संघ की स्थापना 1946 ई. में बँगलोर में हुई जबकि अन्तर्राष्ट्रीय संघ की स्थापना 1913 ई. में हुई।

जन्मदाता

- ग्रीस

विश्व की प्रथम प्रतियोगिता

- 776 ओलम्पिया (ग्रीस)

भारत की प्रथम प्रतियोगिता

- 1924 (दिल्ली में)

हॉकी का इतिहास

फारस के लोग आखियो में ली गई लकड़ी से गेंद को खेलते थे । पहले यूनान के लोगों ने व बाद में रोमनों में भी फारस से ही खेलना सीखा। इसके बाद फ्रांस से भी खेलना जाने लगा। जिससे "होके" कहते थे जिसका अर्थ होता है गड़रिये की लकड़ी। अतः यह खेल ब्रिटेन में भी खेला जाने लगा।

1942 में ऐथेन्स में खोज में इस खेल की प्राचीनता का पता चला। जिसमें 511-490 ईसा पूर्व के चित्र मिले जिससे दो हॉकी खिलाड़ी खेलते दिखाये गये हैं।

आयरलैण्ड में यह खेल हर्लि व स्टाकलैड में 12 वी शताब्दी में "सीटी" के नाम से प्रचलित था उस समय ऊनी धागे व डोरियो से गेंद बनाकर व ओक की लकड़ी से यह खेल खेला जाने लगा।

1862 में इंग्लैंड में ब्लेक हीथ हाकी क्लब बना व जिसने हाकी के कुछ नियम बनाये, 1875 में पहली बार इस खेल में क्रिकेट गेंद को 200 गज गुणा 70 गज मैदान में प्रयोग किया गया। 1886 में लंदन में इंग्लैंड हॉकी संघ, 1894 में आयरिश हॉकी संघ की स्थापना हुई 1900 में अन्तर्राष्ट्रीय हॉकी बोर्ड की स्थापना हुई 1908 में ओलम्पिक में 6 टीमों ने भाग लिया जिसमें ब्रिटेन विजेता रहा।

7 जनवरी 1924 अन्तर्राष्ट्रीय हॉकी संघ की स्थापना हुई क्योंकि पेरिस ओलम्पिक खेलों में हॉकी की प्रतियोगिता करवाने के लिये आयोजकों ने मना कर दिया था क्योंकि कोई भी अन्तर्राष्ट्रीय हॉकी संघ ओलम्पिक हॉकी प्रतियोगिता की तकनीकी संगठन की जिम्मेदारी सम्भालने को तैयार नहीं था। संघ ने खेल के नियम तैयार किये। संघ के साथ संस्थापक देश आस्ट्रेलिया, बैल्जियम चैको स्लोवाकिया, फ्रांस, हांगरी, स्पेन व स्विजरलैण्ड थे।

भारत ने 1928 में पहली बार ओलम्पिक में भाग लिया व विजेता रहा।

भारत में हॉकी संघ की स्थापना 1925 में हुई जिसका नाम भारतीय हॉकी संघ (IHF) रहा परन्तु 2009 में परिवर्तन करके हॉकी इंडिया (HI) कर दिया। 1976 में मॉन्ट्रियल ओलम्पिक खेलों में पहली बार एस्टो टर्फ पर हॉकी प्रतियोगिता हुई। अब राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए टर्फ जरूरी है। भारत ने ओलम्पिक में 8 बार स्वर्ण पदक जीते हैं।

कृत्रिम घास के मैदान की कहानी

विश्व खेल जगत में तरह तरह के घास के मैदानों का उपयोग होने लगा है जैसे बैडमिंटन में ताराफर्लक्स कोर्ट, हैंडबॉल में होवा कोर्ट आदि। हॉकी एवं ऐथेलेटिक्स में एस्ट्रोर्टर्फ एवं सिंथेटिक ट्रंक इत्यादि। शायद बहुत कम लोगों को मालूम होगा कि हॉकी में कृत्रिम घास के मैदानों का उपयोग कब कहाँ और क्यों आरंभ हुआ।

सन् 1960 की बात है, संयुक्त राज्य अमेरिका में फुटबॉल की एक प्रतियोगिता को लगातार वर्षा के कारण स्थगित करना पड़ा। जिससे आयोजकों को बहुत नुकसान हुआ। फोर्ड फाउंडेशन ने आह्वान किया कि कृत्रिम घास के मैदान का निर्माण किया जाये ताकि वर्षा, बर्फ, आंधी, तूफान के कारण कोई भी प्रतियोगिता स्थगित न हो।

इस विषय में अमेरिका की एक कंपनी जिसका नाम मानसेटों इंटरनेशनल सेल्स कंपनी था, ने इसका बीड़ा उठाया और कृत्रिम घास का मैदान तैयार किया। इस घास के मैदान को सर्वप्रथम विश्व विख्यात ह्यूस्टन के एस्ट्रो-डोम नामक स्टेडियम में सन् 1966 में लगाया गया। इस स्टेडियम के नाम के पहले अक्षर एस्ट्रो एवं टर्फ इन दो शब्दों को लेकर एस्ट्रो टर्फ मार्क मानसेटों कंपनी ने अपने नाम से रजिस्टर्ड करा लिया। विश्व हॉकी जगत में सबसे पहले इसका उपयोग 1976 के मांट्रियल ओलंपिक्स में हुआ। ओलम्पिक से कुछ समय पूर्व कनाडा ने एक अच्छे स्तरीय हॉकी के मैदान को तैयार करने में असमर्थता व्यक्त की थी। ओलम्पिक से कुछ माह पूर्व अंतर्राष्ट्रीय हॉकी संघ ने एक बैठक में अंतर्राष्ट्रीय हॉकी संघ के भूतपूर्व अध्यक्ष स्वर्गीय श्री रैने फ्रैंक की अध्यक्षता में इस एस्ट्रोर्टर्फ के मैदान को उपयोग करने की स्वीकृति प्रदान की। इस समय अमेरिका में मानसेटों नामक घास बनाने वाली कम्पनी ने आयोजकों को एक आकर्षक वित्तीय सहायता के रूप में तथा निशुल्क कृत्रिम घास के मैदान को लगाने का आकर्षक प्रस्ताव रखा जिसे आयोजकों ने स्वीकार कर लिया और पहली बार इसका प्रयोग मांट्रियल ओलम्पिक 1976 में हुआ। इसमें विश्व की सबसे कमजोर टीमों में से एक, न्यूजीलैंड ने ओलम्पिक विजेता होने का गौरव प्राप्त किया। यहाँ मैं यह बात बताना चाहूँगा कि न्यूजीलैंड ने इसके पूर्व एवं इसके पश्चात् आज तक किसी भी

अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन नहीं किया। लेकिन कृत्रिम घास के मैदान का उपयोग 1976 से शुरू हुआ। 1980 के मास्को ओलम्पिक में पॉली ग्रास नामक पश्चिम जर्मनी में निर्मित कृत्रिम घास का उपयोग हुआ। 1981-82 बंबई में आयोजित पांचवीं विश्व कप हॉकी प्रतियोगिता अंतिम बार अधिकृत रूप से प्राकृतिक घास के मैदान पर खेली गई थी। तत्पश्चात् अंतर्राष्ट्रीय हॉकी संघ के एक निर्णय के अनुसार सभी अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं को केवल कृत्रिम घास के मैदान पर ही आयोजित किया जा सकता है। इस प्रकार हॉकी का कलात्मक खेल जिसमें दो एशियाई महारथी भारत एवं पाकिस्तान का वर्चस्व था, को समाप्त करने में यूरोपीय देश सफल हो गये। कृत्रिम घास के मैदान में हॉकी की तकनीकी कलात्मक कम और शारीरिक क्षमता का उपयोग अधिक होता है और 1986 के विश्व कप प्रतियोगिता में भारत 12 वें एवं पाकिस्तान 11 वें स्थान पर रहा।

कृत्रिम घास का उपयोग बहुत अधिक हो रहा है। इस समय विश्व में बहुत सारी कम्पनियां कृत्रिम घास के मैदान बनाने में लगी हैं जिसमें पश्चिमी जर्मनी के शर्मन ग्रास, वास्बो टर्फ, सिस्टम "5" आस्ट्रेलिया में सैण्डफिल टर्फ, सुपरग्रास, जापान में ग्रैंड टर्फ दक्षिण कोरिया में कोनी ग्रीन टर्फ और हॉलैंड में डैसो टर्फ आदि विभिन्न प्रकार के कृत्रिम घास के मैदान बनने लगे हैं। अंतर्राष्ट्रीय हॉकी संघ इन सभी को अपनी स्वीकृति दे चुका है। भारत में भी एस्ट्रो टर्फ, सुपर टर्फ पॉली ग्रास एवं सैण्डफिल बर्फ उपयोग में लाई जा रही है।

केवल झूठ बोल कर ही सच को नहीं
नकारा जाता, चुप रहना भी सच को
नकारना है।

Issues in Physical Education and Sport

- ◆ Gambling
- ◆ Drug Abuse
- ◆ Increasing Salaries
- ◆ Violence
- ◆ Burnout of young athletes
- ◆ Professionalization of collegiate athletics
- ◆ Racism सिद्धांत
- ◆ Academic qualifications of athletes
- ◆ Emphasis on winning in youth sports
- ◆ Accountability of teachers प्रयोग व प्रदर्शन, शिक्षक
- ◆ Integrity of PE as a school subject
- ◆ Equity समानता / समता

कुश्ती (Wrestling)

कुश्ती का खेल विश्व में लोकप्रिय और प्राचीन खेल माना जाता है। भारत में कुश्ती का इतिहास भी बहुत पुराना है। वेदों, रामायण तथा महाभारत जैसे पवित्र ग्रन्थों में भी कुश्ती का उल्लेख किया गया है। चीन, जापान, मिस्र और अमेरिका के इतिहास में भी कुश्ती का उल्लेख पाया गया है। इसका उल्लेख यूनानी तथा प्राचीन ओलम्पिक काल में भी है। कुश्ती दो प्रकार की होती है - ग्रीको, रोमन व फ्रीस्टाइल। ग्रीको व कस्बों में कुश्ती लड़ने के अलग-अलग तरीके होते हैं। यह हाथ से लड़ी जाती है। हाथों के द्वारा अलग-अलग दाव पैचों से एक पहलवान दूसरे पहलवान को चित करने का प्रयत्न करता है। इससे यह पता चलता है कि कुश्ती का प्रचलन सदियों पुराना है।

सन 1896 ई में माडर्न ओलम्पिक में कुश्तियों की प्रतियोगिताएं कराई गयीं। तभी से ये प्रत्येक ओलम्पिक में खेले जाते हैं। आज कुश्ती को दो प्रकारों में कराया जाता है -

1. फ्री स्टाइल
2. ग्रीको-रोमन स्टाइल

फ्री-स्टाइल कुश्ती को सर्वप्रथम सन 1904 सेंट लुईस ओलम्पिक में शामिल किया गया था तथा ग्रीको-रोमन कुश्ती को सन 1896 एथेंस ओलम्पिक में शामिल किया गया। तथा सन 2004 एथेंस ओलम्पिक में महिलाओं ने पहली बार प्रतिभाग किया।

नियम

मैट क्षेत्र की ल० X चौ० - 12मी० X 12मी०

मैट का हायमीटर - 9 मी० गोलाकार अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर ओलम्पिक 6 मी० 8 मी०

मैट की मौटाई - 10 सेमी०

सुरक्षात्मक क्षेत्र की चौ० - 1.5 मी०

मैट का सेफ्टी एरिया - 2 मी०

प्लेटफार्म की अधिकतम ऊँचाई - 1.10 मी०

मैट पर रंगों के निशान - लाल और नीला

खेल की अवधि - (पुरुष) 1 बार 5 मिनट ओलम्पिक में 3 राउण्ड प्रत्येक 2 मिनट का रेस्ट 30 सैकण्ड
(महिला) 3 राउण्ड प्रत्येक 2 मिनट का

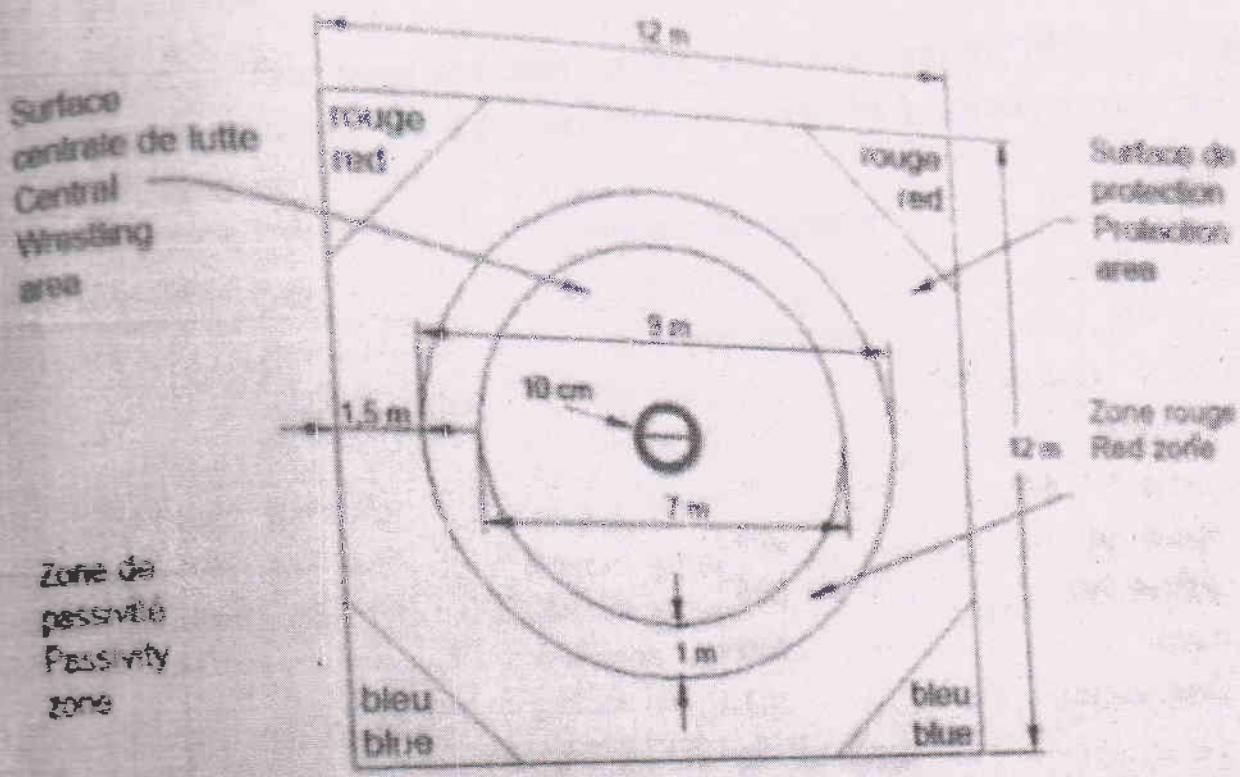
अधिकारी - मैट चेयरमैन 1, रेफरी 1, जज

महत्त्वपूर्ण

विश्व-कुश्ती-संघ की स्थापना - Federation International de Lutes Association (FILA) 1905
इस Association को International Federation of Associated Wrestling भी कहा जाता है।

वर्तमान अध्यक्ष - R. Martinetti (Switzerland)

मुख्यालय - Corsier-sur-verey (Switzerland)



Asian Associated Wrestling Committee (AAWC)
 President - Prof. Chang Kev Kim (Korea)
 Head Quarter - Seoul (Korea)
 भारतीय कुश्ती संघ की स्थापना - Wrestling Federation of India
 वर्तमान अध्यक्ष - Mr. Brij Bhushan Sharan Singh
 मुख्यालय - नई दिल्ली
 ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया (पुरुष कुश्ती) फ्री स्टाइल
 - 1904 सेंट लुईस
 ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया (महिलाओं को)
 - 2004 एथेंस

मुख्य खिलाड़ी

1. केंद्री जाधव, 2. माघोसिट, 3. सज्जनसिंह, 4. विशम्भर सिंह, 5. उदय चंद, 6. सुदेश गुमार,
7. प्रमनाथ, 8. पप्पू यादव, 9. दारा सिंह, 10. चंदगीराम, 11. अशोक कुमार, 12. कामिनी यादव,
13. कृष्णाकर पटेल, 14. पलविंदर सिंह चीमा, 15. सुरजीत मान, 16. गीतिका जाखड, 17. योगेश्वर दत्त,
18. सुरवील कुमार, 19. मुकेश खत्री, 20. अनुज कुमार, 21. विनायक दालवी, 22. अलका तोमर

शब्दावली

हॉल, रिंग, फ्लोर, आबस्टकलस, आबस्टकलस इन बाउंड, कॉशन, वार्निंग, पेनल्टी-प्वाइंट,

डागफाल, फाल-बैक, प्लाइंग मार्स, क्रास पेस, बैक डाउन, ब्रिज, बाडी प्रेस, क्रेडल हाइप टेक डाउन, हाफ नेल्सन, स्लैम, स्टिकलर्स, हैक हेड होल्ड, डबल क्रास बटक, रैफरी, टाइमकीपर, सडोन डैथ, डबल नेल्सन यड, फाउल।

राजीव गाँधी पुरस्कार

1. सुशील कुमार

2008-09

द्रोणाचार्य पुरस्कार

1. भालचन्द्र भास्कर भागवत

1985

2. गुरु हनुमान

1987

3. सुखचैन सिंह चीमा

2003

4. महासिंह राव

2005

5. जगमिन्दर सिंह

2007

6. सतपाल

2009

7. कैप्टन चन्द्ररूप

2010

कुस्ती की वेट कैटेगरी (पुरुष)

1. लाइट फ्लाइ वेट

0-48 kg

2. फ्लाइ वेट

48-52 kg

3. बेंटम वेट

52-57 kg

4. फेदर वेट

57-62 kg

5. लाइट वेट

62-68 kg

6. बैल्टर वेट

68-74 kg

7. मिडिल हेवी वेट

74-82 kg

8. लाइट हेवी वेट

82-90 kg

9. हेवी वेट

90-100 kg

10. सुपर हेवी वेट

100-130 kg

अर्जुन पुरस्कार

(Arjun Awardees in Wrestling)

S. No.	Year	Name
1	1961	Udey Chand
2	1962	Molwa
3	1963	G Anisalkar
4	1964	Bishamber Singh

5	1966	Bhim Singh
6	1967	Mukhtiar Singh
7	1969	Master Chandgi Ram
8	1970	Indian style wrestling
9	1972	Sudesh Kumar
10	1973	Prem Nath
11	1974	Jagrop Singh
12	1978-79	Satpal
13	1980-81	Rajinder Singh
14	1982	Jagminder Singh
15	1987	Kartar Singh
16	1988	Subhash
17	1988	Rajesh Kumar
18	1989	Rajesh Kumar
19	1990	Satywan
20	1992	Ombir Singh
21	1993	Pappu Yadav
22	1997	Ashok Kumar
23	1997	Jagdish Singh
24	1998	Sanjay Kumar
25	1998	Kaka Pawar
26	1999	Rohtas Singh Dahiya
27	2000	Ashok Kumar
28	2000	Randhir Singh
29	2000	Kripa Shankar Patel
30	2000	K. D. Jadhav
31	2002	Naresh Kumar
32	2002	Palwinder Singh Cheema
33	2003	Sujeet Maan
34	2004	Shukhinder Tomar
35	2005	Anuj Kumar
36	2006	Sushil Kumar
37	2006	Geetika Jakhar
38	2008	Alka Tomar
39	2009	Yogeshwar Dutt
40	2010	Ravi Tomar
	2011	Ravinder Singh

बैडमिंटन

इतिहास

बैडमिंटन खेल का इतिहास बहुत पुराना नहीं है यद्यपि यह खेल प्राचीन यूनान, भारत व चीन में बहुत समय पहले से खेला जाता था, फिर भी इसके आरंभ तथा विकास की सही सही जानकारी उपलब्ध नहीं है।

कहा जाता है कि यह खेल 17 वीं शताब्दी में सर्वप्रथम इंग्लैंड में खेला गया। इस खेल का नाम बैडमिंटन ग्लोसेस्टरशायर (इंग्लैंड) में एक स्थान से पड़ा, जो कि बोपोर्ट के ड्यूक का ग्रामीण घर था।

यह भी कहा जाता है कि यह खेल भारत के पूना (महाराष्ट्र) शहर में 1870 ई. के आसपास खेला जाता था।

भारत के पूना शहर में खेले जाने वाला यह खेल 'पुतो' नाम से ही जाना जाता था। इस विचार को भूलकर हम यह कह सकते हैं कि इस खेल को लोकप्रिय बनाने में इंग्लैंड का बहुत बड़ा योगदान रहा है। इस देश ने सन् 1873 ई. में बाथ नामक स्थान पर एक बैडमिंटन क्लब बनाया तथा सन् 1893 ई. में बैडमिंटन एसोसिएशन ऑफ इंग्लैंड भी बनाई। इस संस्था ने इस खेल को अन्य देशों में बढ़ावा देने में सराहनीय कार्य किया।

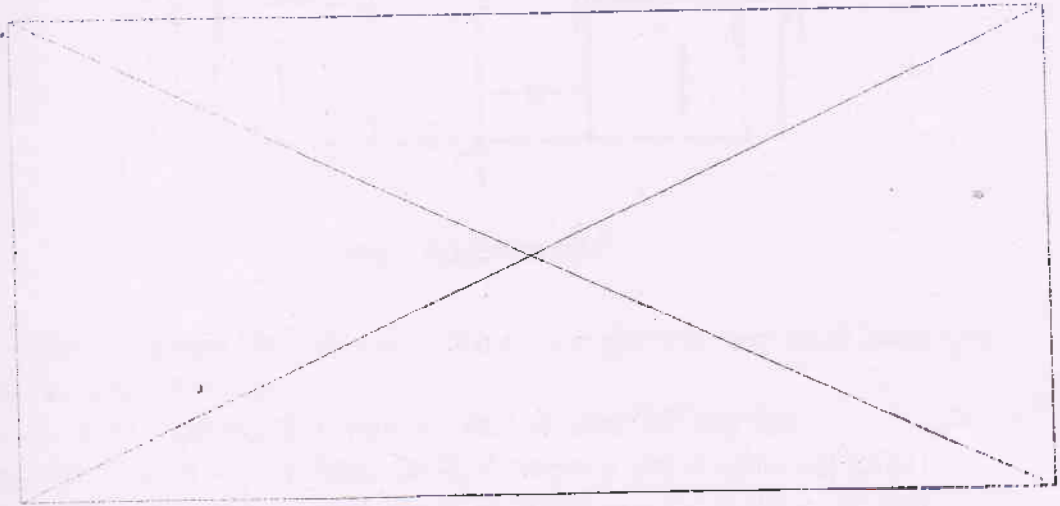
इंटरनेशनल बैडमिंटन फ़ेडरेशन - का गठन जुलाई 1934 में हुआ। अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं हेतु नियम, उपनियम बनाए एवं पुरस्कार में दी जाने वाली ट्राफी का नाम थाम्सकप रखा गया। सन् 1956 ई. में महिलाओं की प्रतियोगितायें आरंभ की गई, जिन्हें उबर कप पुरस्कार के नाम पर उबर कप प्रतियोगिताएं कहा जाने लगा।

भारत में बैडमिंटन एसोसिएशन ऑफ इंडिया जिसे बी ए आई भी कहा जाता है सन् 1934 में बनाई गई। इस राष्ट्रीय स्तर की संस्था की सभी राज्य स्तर की संस्थाएँ सदस्य हैं।

खेल का मैदान - बैडमिंटन खेल का कोर्ट 13.40 मीटर (44 फीट) लंबा एवं 6.10 मी (20 फीट) चौड़ा होता है। दोनों तरफ गैलरियों को छोड़कर सिंगल्स हेतु कोर्ट की चौड़ाई 5.18 मीटर (17 फीट) रखी जाती है। सार्ट सर्विस क्षेत्र 1.98 मी. (6.6 फीट) तथा पीछे वाली गैलरी 76 से मी चौड़ी होती है। कोर्ट के मध्य पृथ्वी से नेट की ऊँचाई 1.524 मी. (5 फीट) होती है। सर्विस क्षेत्र की लंबाई 3.88 मी तथा सिंगल कोर्ट में गैलरी न होने के कारण सर्विस क्षेत्र की लंबाई 4.64 मी. होती है। दायीं सर्विस क्षेत्र व बायां सर्विस क्षेत्र की चौड़ाई 2.53 मी

होती है।

डबल कोर्ट की लंबाई तो सिंगल कोर्ट की तरह 13.40 मी. होती है परंतु चौड़ाई 0.914 मी. बढ़कर 6.10 मी. हो जाती है।



रैकट -- बैडमिन्टन रैकट एक समान रूप से बना हुआ होना चाहिए तथा उसकी विस्तार पूर्वक व्याख्या निम्न प्रकार होनी चाहिए।

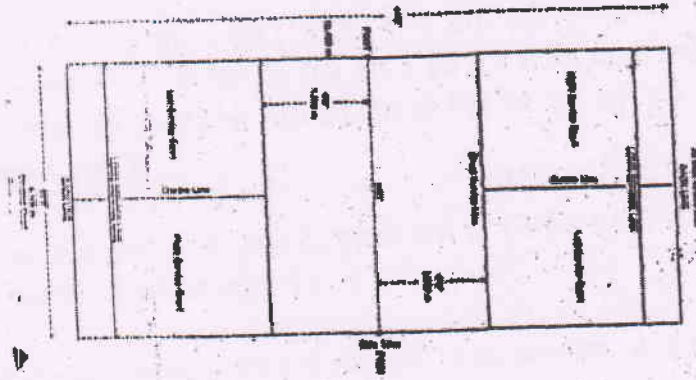
क-- रैकट की लंबाई 680 मी. (लगभग ढाई फीट) से अधिक नहीं होनी चाहिए।

ख-- रैकट के ऊपरी भाग की चौड़ाई 230 मि मी (लगभग 9 इंच) से अधिक नहीं चाहिए।

ग-- रैकट के ऊपरी भाग की लंबाई 290 मि मी (लगभग 11.5 इंच) से अधिक नहीं होनी चाहिए।

घ-- रैकट के ऊपरी बुने हुए भाग के अंदर की लंबाई 280 मि मी तथा चौड़ाई 220 मि मी से अधिक नहीं होनी चाहिए।

शटल काक -- यह प्राकृतिक परों से सिन्थैटिक, या अन्य किसी पदार्थ द्वारा अथवा इन पदार्थों के सम्मिश्रण से बनी हुई होती है। एक शटल कोक में गोलाई से 16 पर लगे होते हैं शटल काक में कोक की लंबाई 2.5 से मी से 2.8 से मी तथा परों की लंबाई 2.5 से 2.75 (7 से मी) के बीच में होती है। शटल कोक (चिड़िया) का वजन 4.74 से 5.50 ग्राम होता है।



चित्र - बैडमिन्टन कोर्ट

रैकट -- बैडमिन्टन रैकट एक समान रूप से बना हुआ होना चाहिए तथा उसकी विस्तार पूर्वक व्याख्या निम्न प्रकार होनी चाहिए।

क- रैकट की लंबाई 680 मि. (लगभग ढाई फीट) से अधिक नहीं होनी चाहिए।

ख- रैकट के उपरी भाग की चौड़ाई 230 मि. (लगभग 9 इंच) से अधिक नहीं चाहिए।

ग- रैकट के ऊपरी भाग की लंबाई 290 मि. (लगभग 11.5 इंच) से अधिक नहीं होनी चाहिए।

घ- रैकट के उपरी बुने हुए भाग के अंदर की लंबाई 280 मि. तथा चौड़ाई 220 मि. से अधिक नहीं होनी चाहिए।

शटल कोक --

यह प्राकृतिक परों से सिन्थेटिक या अन्य किसी पदार्थ द्वारा अथवा इन पदार्थों के सम्मिश्रण से बनी हुई होती है। एक शटल कोक में गोलाई से 16 पर लगे होते हैं शटल कोक में कोक की लंबाई 2.5 से 2.8 से मी तथा परों की लंबाई 2.5 से 2.75 (7 से 11) के बीच में होती है। शटल कोक (चिड़िया) का वजन 4.74 से 5.50 ग्राम होता है।



नैट --

यह अच्छी डोरी का या कृत्रिम धागे का बना होता है इसकी जाली की मोटाई 15 मि. (5/8 इंच) से कम और 20 मि. (3/4 इंच) से अधिक नहीं होनी चाहिए। जाल का ऊपरी हिस्सा जमीन से

5 फीट (1.524 मी.) तथा पोल से 5 फीट 1 इंच (1.55 मी) ऊँचा होना चाहिए। जाल की चौड़ाई 2 फुट 6 इंच (7.6 से.मी.) होनी चाहिए। जाल के सिरे पर दोनों ओर 3 इंच (7.5 से मी) दोहरी सफेद गोटी होनी चाहिए जिसके बीच डोरी या तार हो और जो जाल को पोल के सिरो पर कस कर तान सकें। नैट की लंबाई 6.10 मी. से अधिक होती है।

पोल --

यह लकड़ी या लोहा दोनों के हो सकते हैं। इसकी फर्श से ऊँचाई 5 फुट 1 इंच होती है। इन्हें क्षेत्र की पार्श्व सीमा रेखाओं पर लगाया जाता है।

पोशाक --

खिलाड़ी की पोशाक सामान्यतया सफेद टी शर्ट, सफेद नेकर, रबर सील के जूते व सफेद जुराब हानी चाहिए।

खिलाड़ियों की संख्या --

एकल खेल -- दो खिलाड़ियों के बीच खेला जाता है जिसमें एक खिलाड़ी का सामना दूसरी ओर से एक खिलाड़ी करता है। युगल खेल जिसमें एक ओर से दो खिलाड़ियों की जोड़ी का सामना दूसरी ओर के दो खिलाड़ियों की जोड़ी से होता है।

अंकों की गणना एवं समयावधि -- सर्विस करने वाला खिलाड़ी या जोड़ी ही अंक बना सकते हैं। जीतने के लिए एक गेम निम्न अंकों का होता है।

क- पुरुषों के सभी एकल व युगल खेलों में एक गेम 15 अंकों का होता है तथा 15 अंक पहले प्राप्त करने वाला खिलाड़ी या जोड़ी जीत जाता है। 14 अंकों की बराबरी पर जो खिलाड़ी पहले 14 अंक बनाता है उसकी स्वीकृति से खेल 17 अंक पर समाप्त होता है।

ख- महिलाओं के एकल खेल में एक गेम 11 अंकों का होता है तथा पहले 11 अंक बनाने वाली खिलाड़ी गेम जीत जाती है। 10-10 अंकों की बराबरी पर जो खिलाड़ी पहले 10 अंक बनाता है उसकी स्वीकृति से खेल 13 अंक पर समाप्त होता है।

ग- इस खेल की कोई निश्चित समय सीमा नहीं होती, उपरोक्त अंक हासिल होने तक गेम चलता है।

विजेता घोषित --

प्रत्येक सिंगल अथवा युगल में तीन-तीन गेम कराये जाते हैं। तीन गेम में से दो गेम जीतने वाला एक खिलाड़ी अथवा जोड़ा मैच जीता हुआ माना जाता है। इसी प्रकार दो सिंगल्स, एक डबल्स तथा उलट सिंगल्स के पांच मैचों में तीन मैच जीतने वाला दल विजेता माना जाता है।

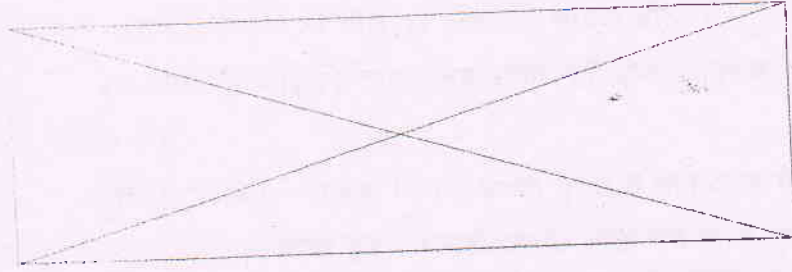
खेल की तकनीक व कौशल --

- 1 शटल पर कई प्रकार के शाट (स्ट्रोक) लगाकर उसे तेज गति से वापिस भेजा जाता है इनमें सीधे हाथ का स्ट्राक, उलटे हाथ का स्ट्राक, नैट स्ट्राक, उपर हाथ का स्ट्राक, ड्राप स्ट्राक, स्मैश स्ट्राक आदि प्रमुख स्ट्राक हैं।
- 2 रैकेट को पीछे से लाकर शटल को धकेलना 'ड्राईव' कहलाता है उपर से नीचे हलके हाथ से शटल नेट के पास डालना ड्राप कहलाता है। पूरी शक्ति के साथ रैकेट मारकर शटल को विरोध कोर्ट में पहुंचाना 'स्मैश' कहलाता है।
- 3 सर्विस नीची और ऊँची की जा सकती है।

4. सर्विस करते समय बायां पांव आगे तथा दाहिना पांव पीछे हो। दोनों पैर जमीन पर टिके हों। (दाहिने हाथ के खिलाड़ियों के लिए)
5. सर्विस प्राप्त करते समय बायां पैर आगे, दाहिना पैर पीछे हो अथवा रैकेट शरीर से थोड़ा पीछे हो। दोनों पांव जमीन पर टिके हों तथा निगाहें शटल पर हों।
6. लाइनों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
7. कोर्ट की हर दिशा व हर कोने से शटल तुरंत लौटाने के लिए पहुंचने में पैरों को आगे, पीछे, दाहिने, बाएं तेजी से प्रयोग करने की फुर्ती खिलाड़ी में होनी चाहिए।
8. खिलाड़ी के ऐसे एक्शन होने चाहिए जिससे विरोधी शटल लौटाने में अपनी गति व स्ट्राक का सही अनुमान न लगा सके : जैसे स्मेश स्ट्राक समझने पर ड्राप स्ट्रोक हो जाए।
9. रैली के समय खिलाड़ी को निगाह शटल पर होनी चाहिए। साथ ही विरोधी खिलाड़ी के एक्शन का ध्यान रखें तथा सही अनुमान लगाने का प्रयास करें।
10. रैकेट को ढीले हाथ से पकड़ना चाहिए, ताकि रैकेट को हर दिशा में घुमाया जा सके।
11. यदि सर्विस करते समय रैकेट का शटल से स्पर्श नहीं हो तो भी सर्विस की बारी समाप्त हो जायेगी।

फाउलस

1. सर्विस करते समय गलती करने पर खिलाड़ी अपनी सर्विस खो देता है।
2. सर्विस करते समय यदि खिलाड़ी सिर के ऊपर से ले जाकर सर्विस करता है तो वह फाउल कहलाता है। वह खिलाड़ी सर्विस खो देता है।
3. सर्विस करते समय यदि शटल तिरछे कोर्ट में न गिरकर यदि शार्ट सर्विस लाइन के क्षेत्र में या साइड लाइन के बाहर गिरती है तो वह फाउल होता है और खिलाड़ी सर्विस खो देता है।
4. गलत कोर्ट से सर्विस करने पर फाउल हो जाता है।
5. गलत खिलाड़ी द्वारा सर्विस करने पर भी फाउल होता है।
6. सर्विस करते समय यदि शटल नेट को छूती हुई भी निकल जाए और सही स्थान पर गिरे तो उसे सही सर्विस माना जायेगा।
7. खेलते समय यदि शटल काक किसी खिलाड़ी के शरीर से छू जाती है तो वह फाउल होता है।
8. यदि शटल कोक पंखों की तरफ से रैकेट से टकराती है तो यह फाउल होता है।
9. खिलाड़ियों को रेखा पर पैर जाना या रेखा पार कर दूसरे क्षेत्र में पैर चले जाना फाउल माना जाता है।
10. शटल को स्ट्राक करते समय यदि रैकेट नेट के ऊपर लग जाए तो वह फाउल होता है।
11. शटल काक का एक ही बार के लिए रैकेट से दो बार स्पर्श फाउल होता है।



नैट - यह अच्छी डोरी का या कृत्रिम धागे का बना होता है इसकी जाली की मोटाई 15 मि.मी. (5/8 इंच) से कम और 20 मि.मी. (3/4 इंच) से अधिक नहीं होनी चाहिए। जाल का ऊपरी हिस्सा जमीन से 5 फीट (1.524 मी.) तथा पोल से 5 फीट 1 इंच (1.55 मी.) ऊँचा होना चाहिए। जाल की चौड़ाई 2 फुट 6 इंच (7.6 से.मी.) होनी चाहिए। जाल के सिरे पर दोनों ओर 3 इंच (7.5 से.मी.) दोहरी सफेद गोटी होनी चाहिए जिसके बीच डोरी या तार हो और जो जाल को पोल के सिरे पर कस कर तान सकें। नैट की लंबाई 6.10 मी. से अधिक होती है।

पोल - यह लकड़ी या लोहा दोनों के हो सकते हैं। इसकी फर्श से ऊँचाई 5 फुट 1 इंच होती है। इन्हें क्षेत्र की पार्श्व सीमा रेखाओं पर लगाया जाता है।

पोशाक - खिलाड़ी की पोशाक सामान्यतया सफेद टी शर्ट, सफेद नेकर, रबर सॉल के जूते व सफेद जुराब होनी चाहिए।

खिलाड़ियों की संख्या - एकल खेल - दो खिलाड़ियों के बीच खेला जाता है जिसमें एक खिलाड़ी का सामना दूसरी ओर से एक खिलाड़ी करता है। युगल खेल जिसमें एक ओर से दो खिलाड़ियों की जोड़ी का सामना दूसरी ओर के दो खिलाड़ियों की जोड़ी से होता है।

अंकों की गणना एवं समयावधि - सर्विस करने वाला खिलाड़ी या जोड़ी ही अंक बना सकते हैं। जीतने के लिए एक गेम निम्न अंकों का होता है।

क- पुरुषों के सभी एकल व युगल खेलों में एक गेम 15 अंकों का होता है तथा 15 अंक पहले प्राप्त करने वाला खिलाड़ी या जोड़ी जीत जाता है। 14 अंकों की बराबरी पर जो खिलाड़ी पहले 14 अंक बनाता है उसकी स्वीकृति से खेल 17 अंक पर समाप्त होता है।

ख- महिलाओं के एकल खेल में एक गेम 11 अंकों का होता है तथा पहले 11 अंक बनाने वाली खिलाड़ी गेम जीत जाती है। 10-10 अंकों की बराबरी पर जो खिलाड़ी पहले 10 अंक

खिलाड़ी के उभरती-उभरती स्वीकृति से खेल 13 अंक पर समाप्त होता है।

यदि इस खेल की कोई निश्चित समय सीमा नहीं होती, उपरोक्त अंक हासिल होने तक खेल चलता है।

विजेता घोषित - प्रत्येक सिंगल अथवा युगल में तीन-तीन गेम कराये जाते हैं। तीसरे गेम में से दो गेम जीतने वाला एक खिलाड़ी अथवा जोड़ा मैच जीता हुआ माना जाता है। इसी प्रकार दो सिंगल्स, एक डबल्स तथा उलट सिंगल्स के पांच मैचों में तीन मैच जीतने वाला खिलाड़ी विजेता माना जाता है।

खेल की तकनीक व कौशल -

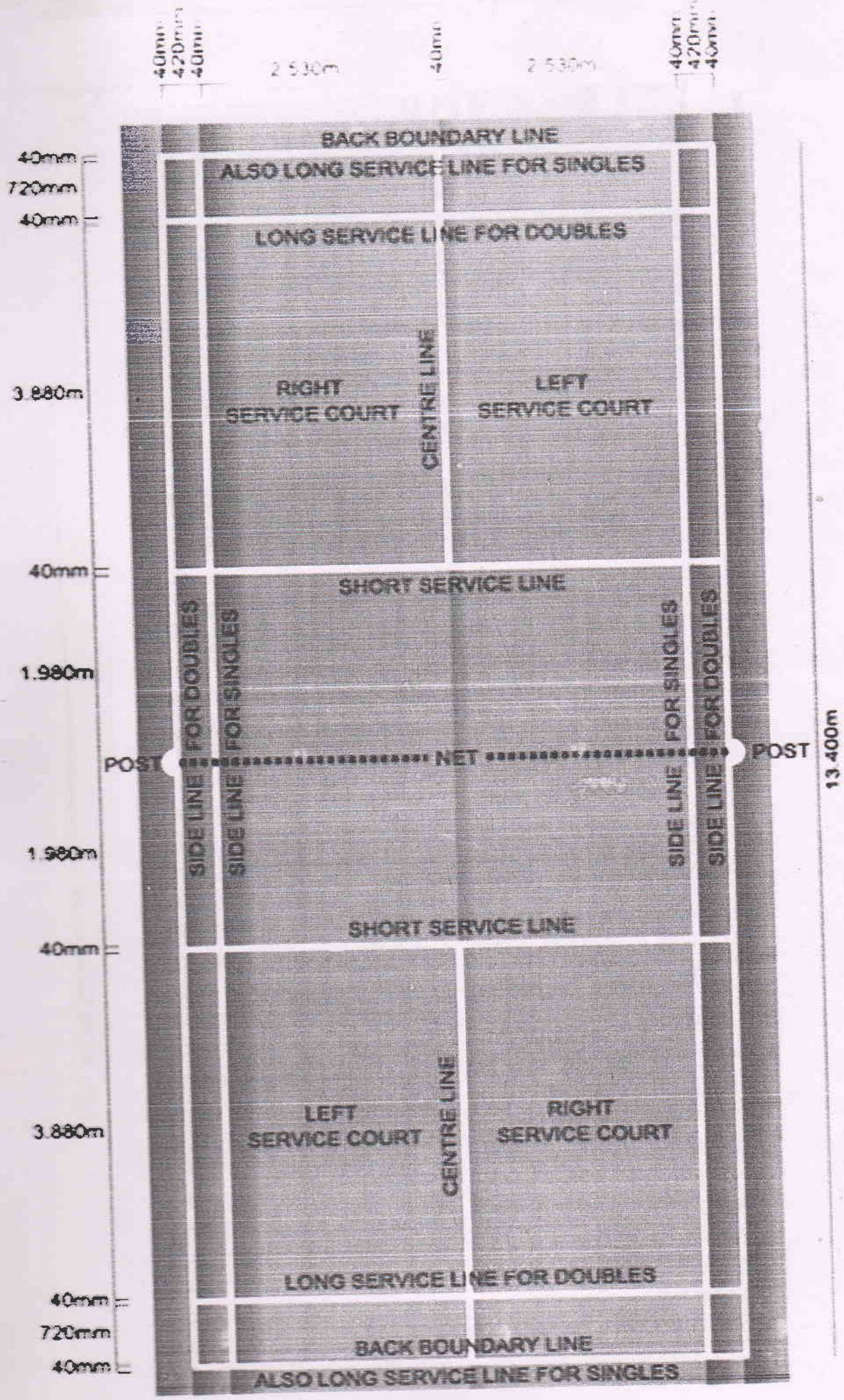
- 1 शटल पर कई प्रकार के शाट (स्ट्रोक) लगाकर उसे तेज गति से वापिस भेजा जाता है इनमें सीधे हाथ का स्ट्राक, उलटे हाथ का स्ट्राक, नेट स्ट्राक, उपर हाथ का स्ट्राक ड्रॉप स्ट्राक स्मैश स्ट्राक आदि प्रमुख स्ट्राक हैं।
- 2 रैकेट को पीछे से लाकर शटल को धकेलना 'ड्राईव' कहलाता है उपर से नीचे हलके हाथ से शटल नेट के पास डालना ड्रॉप कहलाता है। पूरी शक्ति के साथ रैकेट नारकर शटल को विरोधी कोर्ट में पहुंचाना 'स्मैश' कहलाता है।
- 3 सर्विस नीची और ऊँची की जा सकती है।
- 4 सर्विस करते समय बायां पांव आगे तथा दाहिना पांव पीछे हो। दोनों पैर जमीन पर टिके हों (दायां हाथ के खिलाड़ियों के लिए)
- 5 सर्विस प्राप्त करते समय बायां पैर आगे, दाहिना पैर पीछे हो अथवा रैकेट शरीर से थोड़ा पीछे हो। दोनों पांव जमीन पर टिके हों तथा निगाहें शटल पर हों।
- 6 साइनों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- 7 कोर्ट की हर दिशा व हर कोने से शटल तुरंत लौटाने के लिए पहुंचने में पैरों को आगे पीछे, दाहिने, बाएं तेजी से प्रयोग करने की फुर्ती खिलाड़ी में होनी चाहिए।
- 8 खिलाड़ी के ऐसे एक्शन होने चाहिए जिससे विरोधी शटल लौटाने में अपनी रफ्तार व स्ट्राक का सही अनुमान न लगा सके : जैसे स्मैश स्ट्राक समझने पर ड्रॉप स्ट्रोक हो जाए।
- 9 गेंदों के समूह खिलाड़ी की निगाह शटल पर होनी चाहिए। साथ ही विरोधी खिलाड़ी के एक्शन का ध्यान रखें तथा सही अनुमान लगाने का प्रयास करें।
- 10 रैकेट को दाहिने हाथ से पकड़ना चाहिए, ताकि रैकेट को हर दिशा में घुमाया जा

सकें।

1. यदि सर्विस करते समय रैकिट का शटल से स्पर्श नहीं हो तो भी सर्विस की बारी समाप्त हो जायेगी।

फाउलस

1. सर्विस करते समय गलती करने पर खिलाड़ी अपनी सर्विस खो देता है।
2. सर्विस करते समय यदि खिलाड़ी सिर के ऊपर से ले जाकर सर्विस करता है तो वह फाउल कहलाता है। वह खिलाड़ी सर्विस खो देता है।
3. सर्विस करते समय यदि शटल तिरछे कोर्ट में न गिरकर यदि शार्ट सर्विस लाइन के क्षेत्र में या साईड लाइन के बाहर गिरती है तो वह फाउल होता है और खिलाड़ी सर्विस खो देता है।
4. गलत कोर्ट से सर्विस करने पर फाउल हो जाता है।
5. गलत खिलाड़ी द्वारा सर्विस करने पर भी फाउल होता है।
6. सर्विस करते समय यदि शटल नेट को छूती हुई भी निकल जाए और सही स्थान पर गिरे तो उसे सही सर्विस माना जायेगा।
7. खेलते समय यदि शटल काक किसी खिलाड़ी के शरीर से छू जाती है तो वह फाउल होता है।
8. यदि शटल कोक पंखों की तरफ से रैकिट से टकराती है तो यह फाउल होता है।
9. खिलाड़ियों को रेखा पर पैर जाना या रेखा पार कर दूसरे क्षेत्र में पैर चले जाना फाउल माना जाता है।
10. शटल को स्ट्राक करते समय यदि रैकिट नेट के ऊपर लग जाए तो वह फाउल होता है।
11. शटल काक का एक ही बार के लिए रैकिट से दो बार स्पर्श फाउल होता है।





भरतपुर. प्रशिक्षण कार्यक्रम में मौजूद छात्राएं एवं कॉलेज स्टाफ।

छात्राओं को खेलों का बताया महत्व

आरडी गर्ल्स कॉलेज में प्रशिक्षण कार्यक्रम

भरतपुर @ पत्रिका. आरडी गर्ल्स कॉलेज में शनिवार को दो दिवसीय खेल प्रशिक्षण का उद्घाटन लुपिन के अधिशासी निदेशक सीताराम गुप्ता के मुख्य आतिथ्य में हुआ। इस अवसर पर उन्होंने खेलों के महत्व पर प्रकाश डालते छात्राओं को खेल के माध्यम से रोजगार के अवसरों की जानकारी दी। अध्यक्षता प्राचार्य अशोक कुमार बंसल ने की। उन्होंने छात्राओं से खेलों में बढ़चढ़ कर हिस्सा लेने का आह्वान किया। विशिष्ट अतिथि जिला खेल अधिकारी सत्यप्रकाश लुहाच व डॉ. गंगाश्याम गुर्जर थे। मुख्य वक्ता वरिष्ठ शारीरिक शिक्षक रविता फौजदार ने खेलों के महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम संयोजक निरंजन सिंह ने बताया कि इस दो दिवसीय प्रशिक्षण में

अंतरराष्ट्रीय स्तर के प्रशिक्षक छात्राओं को खेल की आधुनिक तकनीक के बारे में जानकारी दे रहे हैं। उपाचार्या राजलक्ष्मी गौतम ने अतिथियों का सम्मान किया। इस अवसर पर लता शर्मा, करूणा गौर, सीताराम लहरी, मीनू अरविन्द अग्रवाल, रेखा देवी, केके गुप्ता, महेश चन्द गुप्ता आदि मौजूद थे। संचालन अंजू पाठक ने किया।

प्रदर्शन कर सौपा झापन

नगर ग्राम पंचायतों में मनरेगा के तहत ऑडिट कार्य में कार्यरत ब्लॉक संसाधन व्यक्तियों ने पंचायत समिति कार्यालय पर सरकार के खिलाफ प्रदर्शन कर पंचायत सहायक भर्ती में शामिल करने की मांग की। उन्होंने अटल सेवा केन्द्र पर प्रदर्शन भी किया। इस मौके पर लोकेन्द्र सिंह, अनिल राजपूत, जुगल सिंह, हेमराज सिंह, रामवीर सिंह, तारा चन्द मैनी, सुधीर चौधरी मौजूद रहे।

5 में निशुल्क 5 दिवसीय योग समिति के जिला प्रभारी ओमप्रकाश मोहनदेव शास्त्री, रूपेंद्र कुमार आदि
 109 रों का आयोजन ग्राम पंचायत सोगरवाल, पतंजलि किसान योग मौजूद थे।



भरतपुर। आरडी गर्ल्स कॉलेज में स्पोर्ट्स कार्यशाला में मौजूद छात्राएं।

खेल की आधुनिक तकनीक की दी जानकारी

भास्कर संवाददाता | भरतपुर

आरडी कन्या महाविद्यालय में दो दिवसीय खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम प्राचार्य डॉ. अशोक कुमार बंसल की अध्यक्षता एवं पूर्व सचिव स्पोर्ट्स बोर्ड राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर डॉ. परमजीत सिंह मुख्य आतिथ्य में किया गया।

कालेज परिसर में यूजीसी की 12 वीं योजनांतर्गत खेल प्रशिक्षण कार्यशाला का उद्घाटन डॉ.सिंह ने किया। उन्होंने बताया कि छात्राओं को खेल की आधुनिक तकनीकी की जानकारी दी गई। शारीरिक शिक्षा व खेल के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि खेल के माध्यम से लम्बे समय

तक स्वास्थ्य को कैसे अच्छा बनाया जा सकता है की जानकारी दी। छात्राओं के कैरियर को खेलों के माध्यम से किस तरह बढ़ाया जा सकता है की जानकारी दी। विशिष्ट अतिथि पीएनबी मैनेजर मुकेश कुमार थे। मुख्य वक्ता आरएल माणिया तथा राजेन्द्र खत्री थे। कार्यक्रम संयोजक निरंजन सिंह ने बताया कि दो दिवसीय सेमीनार में अंतर्राष्ट्रीय स्तर के प्रशिक्षकों को शारीरिक व खेल शिक्षा के गुर सिखाए गए। अतिथियों ने छात्र-छात्राओं को प्रमाण पत्र वितरित किए। इस मौके पर उपाचार्य राजलक्ष्मी गौतम, डॉ. करुणा गौर, मानसिंह मीना, छात्रासंघ अध्यक्षा रितु सुखावली आदि मौजूद थीं। संचालन डॉ. अंजू पाठक व आभार डॉ करुणा गौर ने जताया।

गने
 श
 इकर
 थाना
 तार
 11
 म्हेर
 पुत्र
 को
 तूस
 थान
 थोगू
 भाई
 4 उर्फ
 थोसी
 4 है।
 डी

कौर
 एक
 गई।
 चा
 से
 हर
 ली
 गई
 चा
 ।



भरतपुर. आरडी गर्ल्स कॉलेज में आयोजित कार्यशाला में मंचस्थ अतिथि।

छात्राओं को मिलेगी खेल की नई तकनीकों की जानकारी

आरडी गर्ल्स कॉलेज में दो दिवसीय खेल प्रशिक्षण

भास्कर संवाददाता | भरतपुर

आरडी गर्ल्स कॉलेज में शनिवार को सुबह साढ़े 11 बजे यूजीसी की 12वीं योजना के तहत खेल प्रशिक्षण कार्यशाला का उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ लुपिन के अधिशाषी निदेशक सीताराम गुप्ता ने किया।

प्राचार्य डॉ. अशोक कुमार बंसल की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि सत्यप्रकाश लुहाच व डॉ. गंगा श्याम गुर्जर थे। मुख्य वक्ता के रूप में वरिष्ठ शारीरिक शिक्षक रविता फौजदार थी। कार्यक्रम के संयोजक निरंजन सिंह ने बताया कि इस दो दिवसीय सेमिनार में अंतर्राष्ट्रीय स्तर के प्रशिक्षकों को बुलाया गया है। इससे छात्राओं को खेल की आधुनिक तकनीकों के

बारे में जानकारी मिल सकेगी। इस अवसर पर मुख्य अतिथि सीताराम गुप्ता ने खेलों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए छात्राओं को खेल के माध्यम से रोजगार के अवसरों की जानकारी दी। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. अशोक कुमार बंसल ने छात्राओं से खेलों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेने की बात कही और खेल मैदान की आवश्यकता पर बल दिया। कार्यक्रम में उपाचार्य राज लक्ष्मी गौतम ने अतिथियों का सम्मान किया। इस अवसर पर लता शर्मा, डॉ. करुणा गौर, डॉ. सीताराम लहरी, डॉ. मीनू अरविंद अग्रवाल, रेखा देवी, डॉ. केके गुप्ता, डॉ. महेशचंद्र गुप्ता, डॉ. मदनमोहन त्रिगुणायत, छात्रासंघ अध्यक्ष रितु सुखावली, शिखा शर्मा आदि मौजूद थे। संचालन डॉ. अंजू पाठक ने किया।

गो। इसमें
उंची
बिजली
इसके
जाएगी।
जिसमें
जिससे
वहीं जेल
थ-साथ
जाएगी।
बादियों को

श्रीपुर में ही
के निर्देश
महिला
ग की जेल
ता होगी,
महिला बंदी
थीन महिला
होने के
त है। महिला
ह्लाएं भी यहीं

धीक्षक, सेंट्रल

शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम - 04-02-2017 & 05-02-2017



खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम में उपाख्यता अतिथिगण



दो दिवसीय स्पोर्ट्स ट्रेनिंग प्रोग्राम (दिनांक 04.02.2017 व 05.02.2017) में भाग लेने वाली छात्राएँ :-

S.No.	Student Name	Class
1	RASHMI KUMARI	B.A.III
2	MANJEET KAUR	M.A (P)
3	PRIYANKA SINGH	B.Com (F)
4	ARTI KUMARI	B.Com (F)
5	MAHENDRI	B.A.II
6	NAMRATA KUMARI	B.A.I
7	NIDHI	B.A.I
8	ANJANA KUMARI	B.A.III
9	VARSHA KUMARI	B.A.II
10	HEMLATA KUMARI	B.A.I
11	REKHA KUMARI	M.A (P)
12	RAJKUMARI	B.A.I
13	EAKHA VERMA	B.Com I
14	BHARTI SHARMA	B.Com I
15	MEGHA GARG	B.Com I
16	MAHIMA SEHGAL	B.Com I
17	SANDHAYA SAINI	B.A.I
18	VANDANA SAINI	B.A.I
19	NIDHI SAINI	B.A.I
20	VANITA SHARMA	B.A.I
21	SHIVANI MITTAL	B.Com I
22	VINEETA KUMARI	B.Com I
23	ARTI GOLA	B.Com I
24	DIVYA RANI	B.Com I
25	SHRAJAL AGRAWAL	B.Com I
26	INDU	B.A.II
27	MADHU	B.A.I
28	KSHAMA KUMARI	B.A.I
29	POONAM KUMARI	B.A.I
30	RADHA KUMARI	B.A.I
31	VEENESH KUMARI	B.A.II
32	PRIYANKA	B.Sc I
33	ARTI KUMARI	B.A.II
34	DOLI GUPTA	B.Com I
35	POOJA KUMARI	B.A.I
36	NISHA KUMARI	M.A (P)
37	POOJA SHARMA	B.A.II
38	KAJAL KUMARI	B.A.I
39	PARPREET KAUR	B.A.I
40	ANJALI SINGHAL	B.A.I
41	VEDITA SHARMA	B.A.I
42	MAN KUMARI	B.A.I
43	PREETI SHARMA	B.Sc II
44	YATRI GURJAR	B.A.I
45	VINA KUMARI	B.Sc II

S.No.	Student Name	Class
46	AKANKSHA JAIN	B.Sc II
47	REHANA	B.Sc II
48	SADHNA SHARMA	B.A.I
49	PREETI KUMARI	B.A.I
50	KHUSHBOO AGRAWAL	B.A.I
51	BHARTI MEENA	B.Sc III
52	CHANCHAL	B.A.I
53	POOJA SINGH	B.A.II
54	GAURI	B.A.I
55	KANCHAN AGRAWAL	B.Sc II
56	CHETNA SAINI	B.Sc II
57	JYOTIRAJ	B.Sc II
58	BANDHAN SHARMA	B.A.I
59	NEHA	B.A.II
60	SEEMA KUMARI	B.A.I
61	PALLAVI SHARMA	B.Com III
62	LAXMI KUMARI	B.Sc I
63	HEMENDRI	B.A.I
64	HEMLATA	B.A.I
65	SHIVANI SINGH	B.Sc II
66	GAYATRI	B.A.I
67	ASHA KUMARI	B.A.I
68	MADHU BALA	B.A.I
69	POOJA	B.Sc.I
70	NIRMAL	B.A.I
71	PRIYANKA SHARMA	B.A.I
72	VANDANA FAUJDAR	B.Sc.II
73	MANISHA THENUAN	B.A.II
74	ARCHANA	B.A.I
75	SHASHI	B.A.I
76	DIVYA	B.Sc.II
77	NEHA PARASHAR	B.Sc.III
78	NIKKI KUMARI	B.Sc.II
79	NISHA CHAUDHARY	B.A.II
80	ARCHANA KUMARI	B.A.I
81	RANI	B.A.I
82	POONAM KUMARI	B.A.I
83	BHARTI NAGAYACH	B.A.I
84	VANDANA SINGH	B.A.I
85	PRITI GARG	B.A.I
86	POOJA KUMARI	B.Sc.I
87	ARTI CHAUDHARY	B.Sc.I
88	ANSHU BHARATI	B.A.II
89	JYOTI RAJPUT	B.A.II
90	ANUSHKA GURJAR	B.A.II

Student Name	Class
1	M.A (F)
2 PREETI MEENA	B.Sc.II
3 PREETI SINGH	B.Sc.II
4 POOJA KUMARI	B.A.I
5 VARSHA	B.A.I
6 NIMLESH	B.A.I
7 POONAM	B.A.I
8 NAMTA	B.A.II
9 RITU KUMARI	B.A.III
10 ANJALI	B.A.I
11 POOJA KUMARI	B.Sc.II
12 KUMKUM	B.Sc.II
13 POONAM SHARMA	B.Sc.II
14 POONAM	B.Sc.II
15 PREETI	B.A.II
16 KRISHNA KUMARI	B.A.II
17 POONAM SAINI	B.A.II
18 SEEMA GURJAR	B.A.II
19 MANISHA SINGH	B.A.II
20 NEHA	B.A.II
21 VIJAY LAXMI	B.A.II
22 BHAVANA KUMARI	B.A.II
23 SHRUTI SINGH	B.A.II
24 SHWETA KUMARI	B.Sc.I
25 REENU KUMARI	B.A.II
26 KARISHMA SONI	B.A.II
27 JYOTI SONI	B.A.II
28 HIMANI SHARMA	B.A.II
29 NISHA YADAV	B.A.II
30 YASHASWEE	B.A.II
31 AKANSHA	B.A.II
32 BRIJESH KUMARI	
33 LAXMI KUMARI	B.A.II
34 PRITY	B.A.II
35 PAVAN KUMARI	B.A.II
36 SHIVANI	
37 VASUDHA	B.A.III
38 RAJVANTI	B.A.II
39 LAXMI	B.A.II
40 GAYATRI	B.A.I

S.No.	Student Name	Class
131	SUMAN KUMARI	B.A.I
132	SUNEETA KUMARI	B.A.I
133	PREETI MEENA	B.Com III
134	PRIYA SAINI	B.A.I
135	ANJALI KUMARI	B.A.I
136	POOJA KUMARI	B.A.I
137	POOJA KUMARI	B.A.I
138	ARCHANA KUMARI	B.A.II
139	JAYA PAL	B.Com I
140	BHARTI KARLAULA	B.A.II
141	NEELU KHANDELWAL	B.A.II
142	SRASHTI SHARMA	B.Sc I
143	KHUSHBOO KUMARI	B.A.II
144	NISHA KUMARI	B.A.II
145	VANDANA	B.A.II
146	RAKHI KUMARI	B.A.I
147	MANISHA KUMARI	B.A.I
148	RAKHI	B.A.II
149	ANJALI CHAUDHARY	B.Sc I
150	SHASHI SAINI	B.A.I
151	POOJA SAINI	B.A.I
152	RANJANA BOHRA	M.A (P)
153	SUSHMA MEENA	B.Sc II
154	KUSUM	B.Sc I
155	POOJA KUMARI	B.Sc I
156	HINA SHARMA	B.A.II
157	SHIWANI	B.A.II
158	RINKI SHARMA	B.A.II
159	MAHIMA KUMARI	B.Sc.I
160	POOJA MEENA	B.Sc III
161	SAPNA SOLANKI	B.Sc.I
162	PREETI GAUTAM	B.Sc I
163	LALTESH KUMARI	B.Sc I
164	SAMEENA BANO	B.Sc I
165	JYOTI JAYASWAL	B.Sc III
166	DEVENDRI KUMARI	B.A.III
167	NIRMALA SOGARWAL	B.Com III
168	NAVITA AGRAWAL	B.A.II
169	KOMAL VERMA	B.Sc I
170	TAPSAYA FAUJDAR	B.Sc I
171	POOJA KUMARI	B.A.II