



Shreekrushna Shikshan Sanstha's

# SHRIKRISHNA SHARIRIK SHIKSHAN MAHAVIDYALAYA

Near Vaishali Nagar, Satpute Nagar, New Mhasala, Wardha-442001

Affiliated to R.T.M. Nagpur University, Nagpur & Recognised by NCTE (WRC) BHOPAL

NCTE College Code No. B.P.Ed.-114083 M.P.Ed. OAPW 5588/124068


E-Mail: [shreekrushna.wardha@gmail.com](mailto:shreekrushna.wardha@gmail.com) Website: [www.shreekrushnassmv.com](http://www.shreekrushnassmv.com) Phone: 8975136126/942280284

Ref: NAAC 2024/MLD/Cr-2.4.4

Date-24/01/2024

<b>Criteria: 2.4.4</b>	<b>Students are enabled to evolve the following tools of assessment for learning suited to the kinds of learning engagement provided to learners, and to analyse as well as interpret responses</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Teacher made written tests essentially based on subject content</b></li><li>2. <b>Observation modes for individual and group activities</b></li><li>3. <b>Performance tests</b></li><li>4. <b>Oral assessment</b></li><li>5. <b>Rating Scales</b></li></ol>
<b>Findings of DVV</b>	Samples prepared by students for each indicated assessment tool. Documents showing the different activities for evolving indicated assessment tools
<b>Response/ Clarification</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Sample students' assignments for individuals and group activities and internal learning engagements. (Appendix I)</b></li><li>2. <b>Assignment marks for performance test, oral assessment and rating scales as per affiliating university norms are attached (Appendix II)</b></li></ol>



  
**Principal**  
Shrikrishna Sharirik Shikshan  
Mahavidyalaya Wardha

# Appendix I

# PRACTICAL RECORD

NAME

Shivani S. Garkwal

SUBJECT

B.P.E.D. 1st Sem.

ROLL NO.

58

CLASS

KABDDI

SCHOOL / COLLEGE

Soko S. S. Mv. Warda

# History Of Kabaddi

क्रिकेट तथा हॉकी की तरह कबड्डी भी भारत का राष्ट्रीय खेल माना गया है। कबड्डी का इतिहास बहुत पुराना है। भारत के स्वतंत्र होने से पहले जहाँ पाश्चात्य सभ्यता के प्रभाव हीन-भावना से मस्त थे। तब कुछ लोगों ने कबड्डी को सभ्य खेल बताया था। परन्तु जैसे-जैसे भारतवासियों में आत्मगौरव की भावना का विकास हुआ और उनके मन से पाश्चात्य सभ्यता का खिड़क हटी जैसे-जैसे कबड्डी को आरंभ तथा प्रतिष्ठा मिलनी आरंभ हुई। इसका प्रथम प्रभाव है। आज भी भारत वर्ष के प्रांतों में व्यवस्थित या अल्पव्यवस्थित रूप में भी इस खेल को अपनाया गया है।

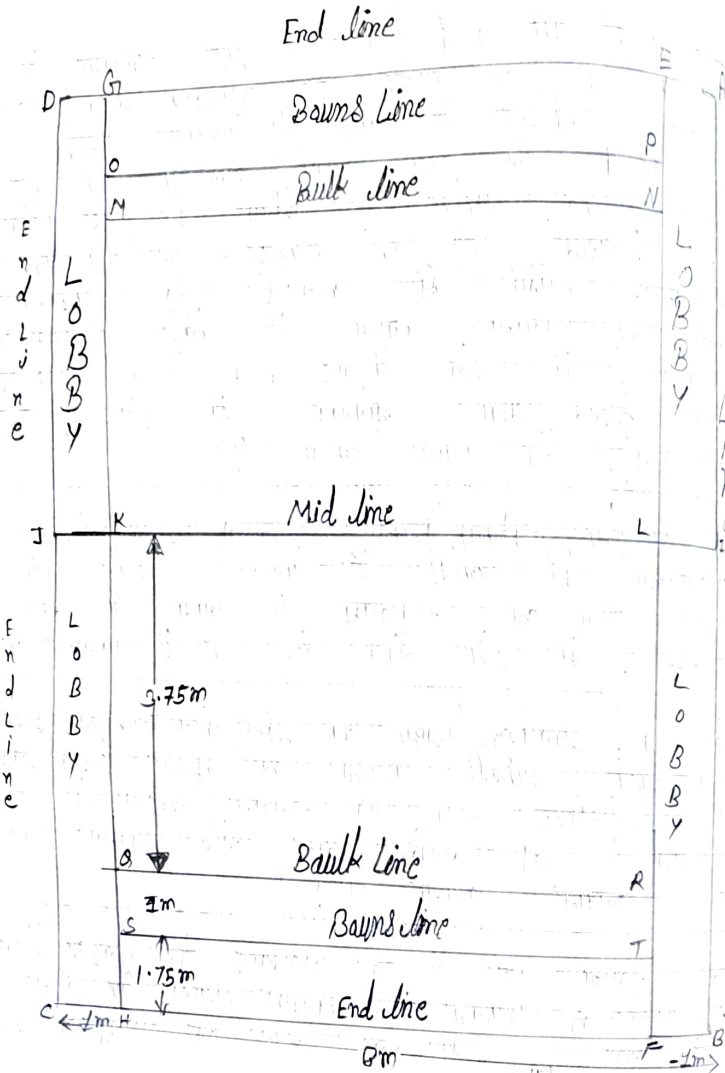
कबड्डी का मैदान तैयार करने के लिए जमीन के एक छोटे भाग पर उसे से रेखाएँ डाल दी जाती और मैदान को भागों में विभाजित कर लिया जाता है। कबड्डी खेलते हुए जब एक टीम का खिलाड़ी दूसरी टीम के क्षेत्र में जाता है तो उसे निरन्तर साँस के साथ कबड्डी शब्द का उच्चारण करना होता है। ऐसा करते हुए उसका साँस टूटनी नहीं चाहिए। अर्थात् वह खिलाड़ी साँस रोकने की कुन्त्रित ही जाता है।

जिससे किसी भी कार्य को हम पूरी सफलता के साथ पूर्ण कर सकते हैं। उपरोक्त तथ्य से ध्यान केन्द्रित हो जाता है जिससे किसी भी कार्य को हम पूरी सफलता के साथ पूर्ण कर सकते हैं। ऐसा ही हम पहले बता सकते हैं कि कुबड़ड़ी का खेल देश के विभिन्न भागों में कुबड़ड़ी को भिन्न-2 नामों से जाना जाता है जैसे कर्नाटक व तमिलनाडु में इसे चेंडुगुडु कहते हैं। महाराष्ट्र महेश्वर नाम से जाना जाता है।

जिसमें पकड़ना, खींचना, गिरना, धुकेलना, मूफना, फांदना आदि शक्तिविद्युतों की जाती हैं जिससे शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम हो जाता है तथा कालान्तर में इसे खेल के रूप में अपनाया जाता है।

भारत में शारीरिक शिक्षा का दृष्टि कोण बिल्कुल भिन्न था। यहाँ शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को शारीरिक रूप से बलवान बनाना ही था। साथ ही उसके मन और आत्मा को भी बलवान बनाना था।

इसका प्रमाण यह है कि महाराष्ट्र के कुबड़ड़ी खेल का अत्यधिक प्रचलन था। स्वप्रियम सुमारा के खेल प्रेमियों द्वारा 1918 में कुबड़ड़ी खेल का आधुनिक रूप दिया था।



उस समय उस खेल के कुछ खास नियम वही थे उस समय कबड्डी को तीन मुख्य रूप से खेला जाता था

संजीवनी  
गामिनी  
उमर

संजीवनी

⇒ इस प्रकार की कबड्डी में यदि कोई खिलाड़ी आउट हो जाता है तो आक्रमक टीम का पहले आउट हुआ खिलाड़ी पुनः जीवित हो जाता था। खेल 20-20 मिनट के परिवर्तनों में खेला जाता था। तथा मध्यानंतर को दो परिवर्तनों में खेला जाता था मध्यानंतर में 5 मिनट का विश्राम होता था यदि 20 मिनट के 5 गुंजर किसी टीम के सभी खिलाड़ी आउट हो जाते थे तो दूसरी टीम को 2 अंक प्राप्त होते थे।

गामिनी

⇒ इस प्रकार की कबड्डी में यदि एक खिलाड़ी आउट हो जाता था तो वह पुनः जीवित नहीं हो सकता था।

यदि एक टीम के दो सभी खिलाड़ी आउट हो  
 और भी तो वह टीम पराजित हो  
 मानी जाती थी और साथ ही खेल  
 भी समाप्त हो जाता था

मैदान की व्यवस्था तथा उपकरण →

### Measurement of special & Equipments field

कुवड़ी का खेल दो टीमों के बीच खेला जाता है  
 प्रत्येक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं परन्तु इनमें  
 से 7 खिलाड़ी ही मैदान में उतरते हैं।  
 बाकी 5 खिलाड़ी सुरक्षित रहते हैं।

मैच दो पारियों में विभाजित किया जाता है, प्रत्येक  
 के लिए 20-20 मिनट की है पारियाँ खेपी  
 तथा महिलाओं के लिए 15-15 मिनट की है  
 पारियाँ खेपी जाती हैं।

दोनों पारी के बीच 5 मिनट का विश्राम होता है।

मैदानंतर के बार कोर्ट बदल दिये जाते हैं।

कुवडडी का मोगन सामल लोग हो पर मिट्टी रेत तथा लकड़ी के छुरों से निर्मित होना है। इसमें कंक्रीट का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

पुरुषों तथा महिलाओं के लिए खड्डी का स्थान अलग-2 होता है।

पुरुषों के लिए इस मोगन का लम्बाई 1.30 मी. तथा चौड़ाई 1.0 मीटर होती है।

खाल के कारखाने →

## Skills Of Game

कुवडडी का खूबसूरत खिलौना बनाने के लिए पुरुषों को खाल सीखना अत्यावश्यक है। इन कारखानों को अपना कर तथा खेना (अभ्यास) कर खिलौना निर्माण में प्रगति करनी है। कुवडडी सीखने के खिलौनों को घटित गोल बॉल नाम -2 खिलौना और नई मंडल में सामग्री होना चाहिए। हम कुछ अभ्यासों का वर्णन कर रहे हैं।



## खेड़ बोने का आक्रामक →

मानना आवश्यक है कि उसे मीठान में अपनी जरूरतों को संतुलित करते हुए खेड़ बोना चाहिए। तकि आक्रमक के आचानक व आक्रमण से वह अपने आप को बचाव सेक खिलाड़ी को अपने दोनों पांव व खोलकर और घुटने को थोड़ा सा मोड़कर खेड़ बोना चाहिए।

## वर्तमान घुमने का आक्रामक →

बनने के लिए रक्षक टीम हल्लाकार घुमने का फुला को प्रयोग उस आक्रामक से एक पांव को पकिसी बनाकर उस पर हल्लाकार घुमा जाता था। दोनों पांवों से हल्लाकार घुमने का खिलाड़ी को बचाने चाहिए। व आक्रमक जब रक्षक के आक्रामक होना चाहिए। व रक्षक को बायो पांव के आगे और देना है। व रक्षक को बायो पांव के को किली बनाकर घुमाना चाहिए।

## कुरान प्रारना →

रक्षक टीम के खिलाड़ी जब आक्रमक को फाड़ने की कोशिश करते हैं तो रक्षक को बायो पांव को बायो पांव को आक्रामक बनाने की कला का प्रयोग कर

मध्य रेखा के निकट आसानी से पहुँच सकता है।  
 कभी - कभी आक्रामक और मध्य रेखा के बीच रक्षक खिलाड़ी आ जाते हैं। खिलाड़ियों के तब आक्रामक कृपण बर उन खिलाड़ियों के ऊपर तब से निकल कर मध्य रेखा के पास पहुँच सकता है। कई बार आक्रामक आपने क्षेत्र में यौवने का साक्षात्कार कर लिये से आक्रामक कर देता है।

ऐसी स्थिति में विरोधी कुण्डर पीछे हट सकते हैं। तथा अपना खयाल कर सकते हैं।

कुवड़ी के कोखों को हम दो भागों - में विभाजित कर सकते हैं।

- (i) आक्रामक कोख
- (ii) रक्षात्मक कोख

आक्रामक खेल :- →

## Offensive Skill

कबड्डी के खेल में आक्रामक टीम का एक खिलाड़ी विरोधी की टीम में आता है तथा वहाँ जाकर वह उनकी आउट करने का प्रयास करता है। इसका मतलब है अपने हाथ पैर का प्रयोग करके उसकी क्षति करके विरोधी पर हमला है। जब आक्रामक विरोधी के क्षेत्र के चूमना है तो उसे बिना सांस के कोई कबड्डी खेप का उच्चारण करना होता है। सामान्य आक्रामक खेल के लिए वह आग्रहमक है कि खिलाड़ी में लम्बाने सांस लेने व खोलने की आवश्यकता है। सांस बंद करने के लिए उसे जणाग्राम का अभ्यास करना चाहिए।

सांस बंद करने के लिए स्विच नामस्कर भी उपयोगी है।

पांव से छुना →

जो खिलाड़ी दांते से पहार को कसा करके प्रयोग करता है उसे महम रेखा का आर गिराने का भी अभ्यास करना चाहिए। यदि विरोधी आक्रामक को विरोधी टीम पकड़ ले तो आक्रामक को विरोधी टीम पकड़ ले तो आक्रामक के आर लम्बा गिरना महम रेखा की आर लम्बा गिरना उमना चाहिए।

पंथ से विरोधी को दुने की तरीके  
निम्नलिखित है।

पंथ से दुना  
बगल में तांग मारना  
अचानक तांग चलाना  
दुमकर तांग चलाना  
हवाई तांग पहर  
उकड़ लठकर तांग मारना  
खत्पर मो तरह तांग मारना  
कर्व किक  
खगाड़ी तांग मारना

पंथ से दुना →

इस प्रकार के दुने में आक्रामक २  
अपनी तांग चुमागर विरोधी खिलाड़ी को पंथ से  
दुने के कठिखा करता है ऐसा करते समय  
चुमाभी जाने वाली तांग का रखना तन जाता  
है।

खिलाड़ी अपने शरीर का भार दूसरी तांग पर  
डागता है तथा हाथों के पंथ आगे समान से  
स्पष्ट करता शरीर के पंथ महत्व रखता  
के ध्यान समाप्त है ऐसा करने से विरोधी  
खिलाड़ी का चक्रा फ सकता है।

खिलाना में दांग मारना :->

रक्षक के सामने आक्रमक इसमें जो जब तक एक ही है तब आक्रमक के सामने पछता हुआ बंगल से किनारे की ओर वाग चलाता है ऐसा करते समय उसके शरीर की दृष्टिमा में जोर रहता है।

हुमाकर दांग चलाना :->

शैल किक भी कड़ा प्रहार दांग चलाना इस प्रकार के कौशल में और प्रहार करता है इसमें अंत वाप को वाप के पीछे ना और इस क्षेत्र को हुमाता है इसमें वह पहले क्षेत्र एक तरफ तथा बाए में दूसरी तरफ से प्रहार करता है।

हवाई दांग प्रहार :->

प्रदर्शन करने के लिए इस प्रकार के कौशल प्र को आपरकता होती है खिलानी को बहुत आन्यास इस प्रकार के दौरान में खिलानी हवा में उड़कर एक दांग को उछालता है।

## उकड़ू बँकर तांग मारना :-

कोशल अचानक तांग मारना इस की प्रकार का बँकू बँकर रहना परन्तु इसमें एक बिनाया पड़ि जाती है यह है कि कोशल न होकर बँकर जाता है इस प्रकार का उदार तथा करना चाहते हैं।

## अगड़ी तांग मारना :-

का प्रयोग तब किया जाता है जब कोशल अचानक आक्रमक गह मुख्ता विशेषियों की और होता है तथा यह अपने ही में लौटने का प्रयास कर रहा है। यह अपना संछान बनाने रखने के लिए जो तांग चलाने है अपने दुष्टने को बाधा माँड़ देता है और अपने शरीर को बाधा पहुँचाने की उमर होता है।

## दुष्टने परखना :-

युगौग तब किया जाता है जब आक्रमक का एक तांग जागे हुई हो ऐसे में बँकर दुष्टने तथा दुष्टने को ऐसे में बँकर रखलाई को आक्रमक के दुष्टने को फण्ड कर अपने तथा आक्रमक के दुष्टने का पुनीन से और दुष्टने का प्रकल्प करना चाहिये।

## कलडडी खेल के नियम →

### Rules of Game

- 1) खेल का प्रारम्भ करने के लिए दोनों टीमों को कप्तानों को चुना कर दोस कप्तानों को चुना जाता है। दोस जीतने वाली टीम कोट अथवा अक्षरमक में से किसी एक को चुननी है।
- 2) दूसरे अर्द्ध समय से केई परिवर्तित किया जायेगा तथा पहला आक्रमक उस टीम को होगा जिसने पहले अपना अपना आक्रमकरी भेषा था।
- 3) दूसरे अर्द्ध समय से केई परिवर्तित किया जायेगा। तथा पहले अपना अर्द्ध समय के अंत में शेष भै। आउट हुए खिलाड़ी खेल शुरू होने पर नहीं आ सकते।
- 4) खेल दौरान यदि खिलाड़ी के शरीर का कोई भाग मैशन की सीमा के बाहर को क्षेत्र हु तोल है वह आउट माना जायेगा। खिलाड़ी के फेन्ड रमिषर्ष के दौरान यदि खिलाड़ी के शरीर का क्षेत्र सीमा के बाहर को क्षेत्र हु तो वह आउट नहीं माना जायेगा। यदि उसके शरीर का कोई भाग तब भीतरी सीमा को अथवा किसी खिलाड़ी को हु रहा है।

## कबड्डी मैच के नियम →

### Rules of Match

(1) प्रत्येक टीम में 12 ही खिलाड़ी होंगे। प्रत्येक टीम में से 7 खिलाड़ी मैदान में उतरेंगे। बाकी 5 खिलाड़ी सुरक्षित होंगे।

(2) मैच दो पार्श्वों में विभाजित होगा। प्रत्येक टीम के लिए 00-20 मिनट की दो पार्श्वों खेली जाएगी। 00 तथा महिलाओं के लिए 15-15 मिनट की दो पार्श्वों खेली जाएगी।

(3) दोनों पारी के बीच 5 मिनट का विश्राम होगा।

(4) मध्यमतर के बार कोई बल्ले बने जायेंगे।

(5) प्रत्येक खिलाड़ी के आउट होने पर टीम को एक अंक प्राप्त होगा। यदि कोई टीम "लाना" प्राप्त करती है तो उसे "लाना" के दो अंक प्राप्त होंगे।

(6) आधिक अंक प्राप्त करने वाली टीम को विजय घोषित किया जायेगा।

लीग मैचों में विजय टीम को दो अंक, प्रत्येक तथा हारने वाली टीम को शुन्य अंक प्राप्त होगा तथा बराबर रहने पर 1-1 अंक प्राप्त होगा।



(8) पूरे मंच के फोरान रेफ्री की छात्रा से कबल उ खिचवाइयो को सम्मानपत्र दिया जा सकत है। हीने की दिशा में रेफ्री की छात्रा से खिचवाड़ी नही की बरसे जा सकत।

आधिकारीगण →

### Officials

किसी भी परिमोगिता को सम्पत्ता पूर्वक संचालित करने के लिए कुछ आधिकारियों की नियुक्ति की जाती है।  
 सबसे आसग-2 ०० काम सौंप दिये जाते है।  
 जिससे व्यवस्था में किसी भी प्रकार की कोई बाधा उत्पन्न न हो परिमोगिता तभी सम्पन्न हो सकती है।  
 लूठ भ्रष्ट अधिकारीगण अपने कर्तव्यों तथा आधिकारियों का ईमानदारी व पूर्ण रूप से पालन करने के लिए परिमोगिता का सामनापूर्वक ऐसे ही कण्ट्री के लिए कुछ आधिकारीगणों का नियुक्ति को जाली है।  
 जो निम्न प्रकार है।

- 1. एक रेफ्री
- 2. दो अम्पायर
- 3. एक स्कोरर
- 4. दो स्वायत्त स्कोरर

- यदि कोई खिचवाड़ी या वीम निर्णय के संबंध में बार-2 आधिकारियों से उचित पत्रास करवा है।

- अधिकारियों पर या उनके खिलाफ अनुचित काम चलाने पर।

- अधिकारियों के साथ अभद्र व्यवहार करने पर।

- विरोधी खिलाड़ियों को अपमानजनक डाक बोलने पर या उसके साथ अभद्र व्यवहार करने पर

Fault → मैच के दौरान किसी भी टीम से गलत हो सकता है। ऐसी स्थिति में कोर्ट तथा अपमानरो को अधिकारी को वह सम्बन्धन खिलाड़ी के चलावनी मैच के उनके विरुद्ध एक धाकित कर उठाना मैच से किसी खिलाड़ी या टीम को निलकायित भी कर सकते हैं।

निम्नलिखित स्थिति में गलत माना जाता है।

(i) यदि विरोधी टीम के खिलाड़ी आक्रमण का मुँह बंद कर उसकी साँस तड़ाने का काशिका करते हैं।

(ii) मैच के दौरान यदि कोई अधिकारक मैदान में प्रवेश करता है।

Reference →

मैच्यु के पोरान रेफ्री के निम्नालिखत कार्य करे है

1) रेफ्री दोनो टीमो के कप्तानो को डिप्युटर रॉप करवाता है

2) रेफ्री मैच के आरम्भ में निम्नालिखत बालों का निरीक्षण करेगा।

क) सभी खिलाड़ियों के नाखुन कटे है या नहीं।

ब) किसी आधिकारीन लक्षणा ले खिलाड़ी के माफ़ इंस का स्पोन ले नहीं किया है।

ग) खिलाड़ियों की पीठ पर लूसा टाग नम्बर टिक प्रकार प्रकार से विरथ हुए है या नहीं।

घ) खिलाड़ियों ने कुछ घात की परन्तु ले धारण नहीं की है।

## Umpire

उम्पायर के काम निम्नलिखित हैं।

- (1) वेणी द्वारा खेल शुरू करवाने के बाद से वेणी द्वारा सीटी बजाकर मैच समाप्त कराने की घोषणा तक उम्पायर मैच को चलमागा।
- (2) वह मैच खेल के नियमों के अनुसार ही अपना निर्णय फल देता है।
- (3) उम्पायर स्कीने द्वारा वेणी को हट स्थिती से आगत करता है।
- (4) स्कोर बॉय के संचायन में यह वेणी की सहायता करता है।

## Scorer

वेणी स्कोर का काम निम्नलिखित है।

- (1) स्कोरर स्कोरर की वेणी को भारत है वह वेणी की बूझासा से प्रत्येक आघे समय के उभर में स्कोरर भारत है तथा मैच की समाप्त पर उसका परिणाम भारत है।

वेणी स्कोरर की वेणी तब भर कर उस पर वेणी तथा उम्पायर के हस्ताक्षर लगाए हैं।  
 "मोना" द्वारा प्राप्त ऑफ डेविप रेखा से काटकर दिखाया जाते हैं।

# PRACTICAL RECORD

NAME

Mahesh Chandra

SUBJECT

Statistics & Optimization

ROLL NO.

17

CLASS

B.P.Ed (1st Sem)

SCHOOL / COLLEGE

Shri Krishna Theistic Vidya  
Mandir

of Practical

College:- Shrikrishna Shastri Shiksha Mahavidyalaya  
Hardga

Name:- Mahesh Bhadur

Class:- B.P.Ed (1st Sem)

Subject:- Athletics & Gymnastics

# पेथलेटिक्स (Athletics)

GANDHI

PAGE No. 7

DATE / /

इतिहास :- 'पेथलेटिक्स' शब्द यूनानी भाषा के 'पेथलॉस' (Athlon) शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ है - प्रतिस्पर्धा या स्पर्धा ।  
पेथलेट (Athlete) शब्द का अर्थ है - वह व्यक्ति जो स्पर्धिक क्रियाओं में सबसे अधिक स्पर्धाओं या प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेता है। पुराने समय में यूनान में 'पेथलेटिक्स' शब्द का प्रयोग बहुत कम होता था।  
ब्लैक वेल्थ इन क्रियाओं को प्रोत्साहित करने के लिए 12 वीं शताब्दी में इंग्लैंड में 'पेथलेटिक्स' शब्द का नाम बदलकर 'सहय' से यह नाम परिवर्तित हो गया ।  
आजकल विश्व स्तर पर खेल प्रतिस्पर्धाओं (ऑलिम्पिक) में भाग लेने के अनुमान बढ़े हैं ।

1913 ई. में International Amateur Athletics Federation (IAAF) का गठन हुआ ।

of Practical

यह धार्मिक विस्मय-स्तर पर ऐथलेटिक्स की प्रतिस्पर्धात्मक स्तर के स्तर नियंत्रण संबंधित है, तथा ऐथलेटिक्स की प्रतिस्पर्धात्मक आयोजन में करता है।

ऐथलेटिक्स में 2 प्रकार के स्तर शामिल हैं

1. ट्रैक स्तर (Track Events)
2. फ़िल्ड स्तर (Field Events)

1. ट्रैक स्तर (Track Events)

ट्रैक स्तर में निम्नलिखित स्तर शामिल किए जाते हैं:-

(क) तेज गति की दौड़:- 100m, 200m, 400m,  
(ख) मध्यम गति की दौड़:- 800m, 1500m

(ग) लम्बी दूरी की दौड़:- 3000m, 5000m, 10000m  
मध्यम दौड़:- 100-125 KM, 20KM  
चाल, 50 KM चल-चाल

(घ) दौड़ दौड़:- 100m, 110m, 400m

(ङ) रिले दौड़:- 4x100m, 4x400m



Name of Practical

एड स्ट्रीपल चीज दीस :- 3000m

2. फील्ड इवेन्स [Field Events]

फील्ड इवेन्स को दो भागो में विभाजित किया गया है:

(क) थ्रोइंग इवेन्स (Throwing Events)

(ख) लॉन्गिग इवेन्स (Jumping Events)

(क) थ्रोइंग इवेन्स :- मुख्यतः निम्नलिखित इवेन्स शामिल हैं :-  
 बॉक्सिंग, रिक्केस थ्रो, हॉर्रिजेंटल इवेन्स थ्रो, हॉर्रिजेंटल इवेन्स थ्रो, हॉर्रिजेंटल इवेन्स थ्रो, हॉर्रिजेंटल इवेन्स थ्रो

(ख) लॉन्गिग इवेन्स :- इनमें निम्नलिखित इवेन्स शामिल हैं :-

लॉन्गिग इवेन्स, उंची कूद, त्रिपल कूद और बॉक्स कूद।

उपरोक्त इवेन्स को आतिरिक्त ऐथलेटिक्स में विकसलान और उपरुथलन में कर्मशः पुर्कषा इथल महि ललओ के लिए इथल है।

of Practical

1. डिकथलीन इरेटस :- डिकथलीन में मिनि इरेटस होते हैं -  
 100m की दूरी, लम्बी छूट, गीला कंक, ऊँची  
 या छूट 400m दूरी, 110m छूट, डिकथलीन, डिकथलीन  
 या 800m दूरी, गीला कंक और 1500m  
 दूरी।

2. हैप्टथलीन इरेटस :- हैप्टथलीन में  
 7 मिनि लिखित इरेटस होते हैं :-  
 100m छूट, लम्बी छूट, गीला कंक,  
 या ऊँची छूट, 200m, गीला कंक  
 और 800m, दूरी।

एक मानक धावन - पथ को मार्क  
 करना।

एक मानक धावन पथ (400) में ही वक्र  
 खाले (curves) पथ या सीधी छूट  
 (straight) होती है। धावन - पथ  
 को सीधी छूट उतर व दक्षिण  
 दिशा में होने चाहिए। एक मानक  
 धावन - पथ को सीधी छूट 70.590m  
 लम्बी हो सकती है। लेकिन अग्राइव  
 धावन में 84m की छूट को अधिक  
 पसंद किया जाता है।

मानक घावन पथ (400m) = 2 वीर्य  
कुनाए + 2 वक्र रेखाए

$$2. \text{ वीर्य कुनाए} = 84 \text{ m} + 84 \text{ m} = 168 \text{ m}$$

$$2. \text{ वक्र रेखाए} = 400 \text{ m} - 168 = 232 \text{ m}$$

परिधि =  $2\pi r$  (∵ परिधि तथा  $r$  सिद्ध है)

$$\therefore \frac{C}{2\pi} = \frac{232}{2\pi} = \frac{232 \times 7}{2 \times 22} = \frac{406 \times 7}{16}$$

$$\text{रजिड रेडियस} = 36.90 \text{ m}$$

$$\text{हाइकल रेडियस} = 36.90 - 30 \text{ cm} = 36.60 \text{ m}$$

स्टेजर्स (Staggers): -

स्टेजर्स स्थान छोड़ी  
में दिए जाने वाले

जस - 200m, 400m तथा 800m छोड़ी

स्टेजर्स निकलने के लिए निम्नलिखित  
खेत्र का प्रयोग किया जाता है:

$$[w(b-1) - 10.5m] \times 2\pi$$

$$w = \text{लेन का चौड़ाई}$$

$$h = \text{ट्रेन का नजम}$$

$$\pi = \frac{22}{7}$$

200m के लिए स्टैगर्स

पहली लेन	00.00 m
दूसरी लेन	3.52 m
तीसरी लेन	7.35 m
चौथी लेन	11.19 m
पांचवी लेन	15.02 m
छठी लेन	18.86 m
सातवी लेन	22.65 m
आठवी लेन	26.52 m

400m के लिए स्टैगर्स

पहली लेन	00.00 m
दूसरी लेन	7.04 m
तीसरी लेन	14.21 m
चौथी लेन	22.38 m
पांचवी लेन	30.05 m
छठी लेन	37.72 m
सातवी लेन	45.39 m
आठवी लेन	53.06 m

of Practical

## ट्रेक इवेंट्स (Track Events)

1. छोटी दूरी की दौड़ :- 100m, 200m, 100m  
110m हर्डल्स, 4x100m रिले दौड़, 4x400m रिले दौड़।
2. मध्यम दूरी की दौड़ :- 800m व 1500m
3. लम्बी दूरी की दौड़ :- 3000m, 5000m,  
10000m, 30000m स्टीपल चाल दौड़,  
मैराथन दौड़, कोर्स कट्टी दौड़ व पैदल चल  
के इवेंट्स।

### दौड़ों के मूल कोशल

ट्रेक इवेंट्स में छोटी दूरी की दौड़, मध्यम दूरी की दौड़ तथा बाधा दौड़ शामिल होते हैं। इन प्रकार की दौड़ों के अलग-अलग कोशल होते हैं जिनका वर्णन निम्नलिखित है :-

ये कम दूरी की दौड़ होते हैं जैसे - 100m, 200m, 400m, 4x100m रिले दौड़ व 4x400m रिले दौड़। इन प्रकार की दौड़ों को चलकर स्टार्ट किया जाता है जिस सिटिंग स्टार्ट या क्राउच स्टार्ट भी कहा जाता है,

of Practical

ऐसों दूरी में स्टार्टिंग ब्लॉक का प्रयोग किया जाता है जिससे ऐथलीट को अच्छा स्टार्ट लेने में काफी मदद मिलती है। क्राउच स्टार्ट लेने में सहाय्य (startle) लेना संभव होता है: जैसे - on your marks, set और gun shot।

क्राउच स्टार्ट तीन प्रकार की होती है:

- (क) बंच स्टार्ट
- (ख) मीडियम स्टार्ट
- (ग) एलोगेटिड स्टार्ट

(क) बंच स्टार्ट:-

बंच स्टार्ट में ब्लॉक के बीच दूरी 6 से 11 इंच होती चाहिए। आगे वाला ब्लॉक पारस रेखा से लगभग 12 इंच पीछे होना चाहिए। ऐथलीट अपने दोनों हाथों को कप के आकार में या पुल की तरह पारस रेखा से पीछे रखता है। दोनों हाथों की चौड़ाई लगभग 12 इंच के अनुसार होना चाहिए।

Name of Practical

स्टार्टिंग के 'an your marks' के संकेत पर एथलीट इस अवस्था में आ जाता है।

शरीर के संकेत पर निम्नलिखित की चीजों के ऊपर आकर शरीर के भार का बोझ आता जाता है तथा गन शॉट के संकेत पर वह पूरी शक्ति के साथ दौड़ना शुरू कर देता है। इस प्रकार का स्टार्ट केवल उन्हीं एथलीट के लिए अच्छा होता है जिनकी संरचना छोटी होती है; हाथ शक्तिशाली व टांग छोटी होती है।

(ख) मीडियम स्टार्ट :-

मीडियम स्टार्ट में स्टार्टिंग ब्लाकस की आपस की दूरी 16 से 21 इंच होती है। अधिकतर एथलीट इस प्रकार के स्टार्ट लेते हैं। बाकी वही स्थिति होती है जो लॉन्ग स्टार्ट में होती है।

इस प्रकार का स्टार्ट मध्यम कद के एथलीट लेते हैं।

Name of Practical

(71) एलीगैटिस स्टार्ट :-

एलीगैटिस स्टार्ट में दोनो ब्लॉक के बीच की दूरी 22 से 26 इंच होती है अथवा पिछले पैर का छुटना अगले पैर की एडी की लाइन में होता है। एलीगैटिस स्टार्ट मुख्यतया अधिक ऊंचाई वाले एथलीट लत है जिनकी लंबाई मजबूत तथा हाथ कुछ कमजोर होते हैं।

दौड़ने की क्रिया :-

एथलीट स्टार्टिंग ब्लॉक से Thevart लेकर कम-से-कम से अधिक-से अधिक गति प्राप्त करता है। ऐसा करना के लिए एथलीट का दौड़ने वाले शरीर का झुकाव आगे की ओर रखना चाहिए। उसके अग्रपंजरी नीचे नीचे व अधिक लम्बे होते चाहिए व शरीर उसकी कूटनिष्ठा लगभग 90° के कोण पर मुड़ी होती चाहिए। हाथों की क्रिया का लंबाई की क्रिया के साथ सामंजस्य अच्छा होना चाहिए। शरीर के मध्य का भाग अधिक नहीं झुकना चाहिए। एथलीट को अपनी गति बनाए रखनी चाहिए।



Name of Practical

द्वि-करी समाप्ति :-  
 के लिए ऐथलीट प्रायु तकनीक का प्रयोग करते हैं जो निम्नलिखित है :-

1. वेग पूर्ण समाप्ति :-

इस तकनीक को प्रायु वीसिखिए ऐथलीट अपनाते हैं, क्योंकि इस तकनीक में पूरे वेग से समाप्ति को पार किया जाता है और यह आसान तथा सुरक्षित भी है।

2. सीने द्वारा समाप्ति :-

इस तकनीक में ऐथलीट अलिम स्ट्रैचिंग में अपने 'toebox' को आगे झुकता है तथा ऊपर की काल्पनिक लाइन को छूता है। इस प्रकार की तकनीक का अनुसंधान खिलाड़ी ही प्रयोग में लाते हैं।

3. कंधे द्वारा समाप्ति :- इस तकनीक में ऐथलीट या धावक को अपने एक कंधे को माइनु पडता है, ताकि समाप्ति रेखा के पार इसके 'toebox' का कोण 90° का होना पड़े।

of Practical

2. मध्यम दूरी की दौड़:-

दौड़ में 800m व 1500 m की दौड़ आती है। मध्यम दूरी की दौड़

- (क) दौड़ शुरू करना
- (ख) दौड़ का आरम्भ
- (ग) दौड़ की तकनीक
- (घ) दौड़ की समाप्ति

# PRACTICAL RECORD

NAME KAMLA

SUBJECT RUNING EVENTS

ROLL NO. 29 CLASS B PED I<sup>st</sup>

SCHOOL / COLLEGE S.K.S.S. MV. WARDHA

विश्वक्रीडा EVENTS

दोड़ स्पिंट है; यह अधिकतम गति  
 और सिमितनी जल्दी हो सके कम  
 पर करने पर केन्द्रित है।  
 और आउटडोर विश्व चैम्पियन शिप  
 में इन्वेट होते हैं,

मीटर, 400 मीटर ।

इल रेस) (100 मीटर, 400 मीटर)

मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर)

बाधा, हर्डल) की ऊंचाई  
 और इसे आस हल्का सा  
 यह नीचे गिर सकता है।

रनिंग, कांस कन्ट्री रनिंग

ल है, जिसमें रनिंग,  
 केव जैसी स्पर्धा शामिल

शारीक शक्ति चपलता

आपश्यकता वाले

सिद्धि

# Practical EVENTS

of Practical

कम दूरी पर दौड़ स्प्रिंट है; यह अधिकतम गति तक पहुँचने और तब पतनी जल्दी हो सके कम दूरी को कवर करने पर केन्द्रित है। ओलम्पिक और आउटडोर विश्व चैम्पियन शिप में तीन स्प्रिंटिंग इन्वेर होते हैं,

100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर,

\* बाधा दौड़ :- (हर्डल रेस) (100 मीटर, 400 मीटर)

\* स्प्रिंट :- (100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर)

\* 110 मीटर हर्डल रेस में बाधा, हर्डल) की ऊँचाई 107 सेमी होती है, और इसे आप हल्का सा छू भी ले तो यह नीचे गिर सकता है।

ट्रेक और फील्ड रोड रनिंग, कौंस कन्ट्री रनिंग रेस वॉकिंग,

एथलेटिक्स एक ऐसा खेल है, जिसमें रनिंग, जॉगिंग, थ्रो या वॉकिंग जैसी स्पर्धा शामिल है।

एक व्यक्ति जो शारीरिक शक्ति चपलता या सहन शक्ति की आवश्यकता वाले व्यायाम खेल या खेलों में प्रतिस्पर्धी या कुशल है।

e of Practical

Name - Ramla

Roll No - 29

Subject - Running Events

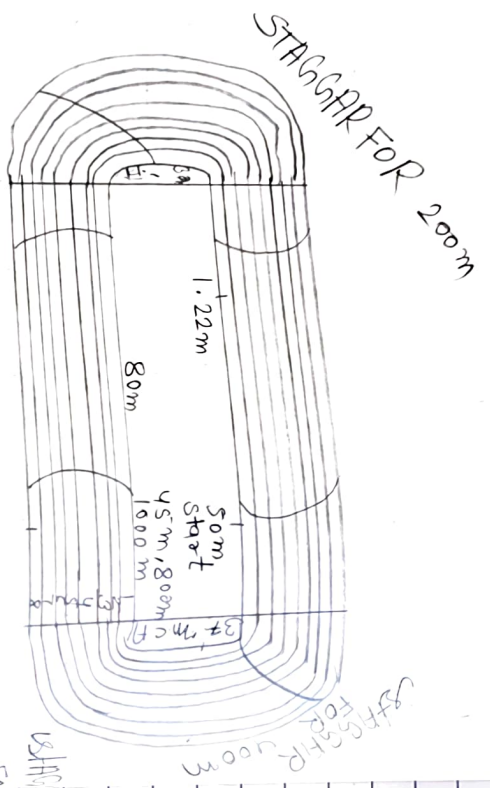
College Name - S.K.S.S. MHHAVI DYALAYA  
SATPUTE NAGAR WARDHA

class - BPEDE I<sup>st</sup>

tical

\* सबसे छोटी दूरी 100 मीटर की होगी।

\* एक देशांतर व्याप्त है जो एक से अधिक क्षेत्रों में प्रतिगोलीय है।



Running track

FINISH

FO 8

# Jumping Events

of Practical

\* वायवीय चरण की अपेष्माकृत लम्बी आवाही और प्रारम्भिक प्रक्षेपण के उच्च कोण के आधार पर कूदने को, दौड़ने, सासर दौड़ने और अन्य चलों के अलग किया जा सकता है।

\* एक ट्रैक एंड फील्ड इवेंट का खेल है। जिसमें एथलीट को बिना किसी स्हायता से एक निश्चित ऊंचाई की बाधा को कूद कर पार करना होता है।

\* जाँपिंग इवेंट 4 प्रकार के होते हैं :-

- 1 लम्बी कूद (लान्ग जम्प)
- 2 ऊँची कूद (हाई जम्प)
3. त्रिपद कूद (ट्रिपल जम्प)
4. बॉस कूद (पोल जम्प)

1. ऊँची कूद (हाई जम्प) :-

\* ऊँची कूद की पेट की लम्बाई 5 m और चौड़ाई 3 m होती है।



Practical

- \* अगर काँस बार को एथलीट छू लेता है, लेकिन इसमें बार-बार गिरता नहीं है तो वह सफल लम्प मानी जाती है।
- \* ऊँची कूद के एथलीटों को दोड़ने के लिए उठे हुए बार में कूदना पड़ता है।
- \* ऊँची कूद के 3 प्रकार हैं :-  
स्टेडर रोल, इस्टर्न रोल और वेस्टर्न रोल।
- \* पुरुषों के लिए 50 से 70 फीट की दूरी से रेस लगानी चाहिए।
- \* महिलाओं के लिए ऊँची कूद के लिए 35 से 55 फुट की दूरी से रेस लगानी चाहिए।

## 2. लम्बी कूद (Long Jump)

of Practical

- \* लॉन्ग जम्प भागते हुए अपनी जम्प की शुरुआत करते हैं, और एक प्वाइंट पर खुद को हवा में उछाल देते हैं, और इसकी कोशिश होती है कि वह ज्यादा से ज्यादा दूरी तय करे,
- \* 18 फीट की लम्बी कूद होती है,
- \* पुरुष कैडेट्स को 3.65 मीटर का लॉन्ग जम्प लगाना होता है,
- \* महिलाओं के लिए 2.7 मीटर दूरी रखी हुई है,
- \* लम्बी छलांग में लैंडिंग फीट क्षेत्र की लम्बाई और चौड़ाई 3 मीटर x 9 मीटर है,
- \* टेक ऑफ लाइन इसका निकटतम धौर कितनी दूरी है। इसके आधार पर लैंडिंग क्षेत्र 7 से 9 मीटर लम्बा होता है, चौड़ाई 2.75 मीटर,
- \* वायु का वेग 5 सेकंड की अवधि के लिए मापा जाता है,
- \* 30 से 40 मीटर 1.22 मीटर x 20 सेमी. का टेक - ऑफ - बोर्ड,

of Practical

\* प्रत्येक एथलीट 3 छलांग का हकदार है।  
जिसमें से सर्वश्रेष्ठ को छलांग के रूप में दर्ज किया जाता है।  
तीनों छलांगों में कोई छलांग शामिल नहीं है।

\* एक टेक - ऑफ - बोर्ड है जो रनवे के अन्त में 20 cm चौड़ाई है।

टेक - ऑफ - बोर्ड और रनवे को एक - दूसरे के समान्तर होना चाहिए।

### 3. ~~त्रिपद~~ कूद (त्रिपल जम्प)

of Practical

- \* एक एथलीट एक ही पैर पर पहले उतर सके जैसे कि जिसको उसमें उतार लिया हो - चरण में वह पैर उतरेगा दूसरा पैर जिसमें छलांग बाद में लगायी जाती है।
- \* त्रिपल जम्प में एपोज रन, हॉप स्टेप और फिर जम्प शामिल हैं।
- \* एथलीट को टेक-ऑफ-बोर्ड से या उसके कूदने की अनुमती है।
- \* यदि एथलीट का पैर - टेक-ऑफ बोर्ड से पैर जमीन को छूता है तो छलांग का आउट माना जाता है।
- \* अगर एथलीट लैंडिंग क्षेत्र से वापस चला जाता है तो इसे बेइमानी माना जाता है।
- \* पुरुषों के लिए लैंडिंग क्षेत्र से कम से कम 13 मीटर (42.7 फीट)
- \* महिलाओं के लिए 11 मीटर (36 मीटर)

# Throssing Events

e of Practical

1. शॉर्ट फुट
2. डिस्कस थ्रो
3. टेम्पू थ्रो
4. जेपालेन थ्रो

## 1. शॉर्ट फुट :-

पुरुषों का शॉर्ट फुट से ओलम्पिक का हिस्सा रहा है। पच्चास साल बाद 1948 के ओलम्पिक में महिलाओं के कार्यक्रम को कार्यक्रम में जोड़ा गया था।

गोला फेंक अथवा शॉर्टफुट ट्रेक और फील्ड घटना है। जिसमें एक भारी गेंद को सीधा फेंकने के स्थान पर घुमाकर फिसलाया जाता है। जिससे वो अधिकतम दूरी पर जा सके। इस खेल को वो अधिकतम दूरी पर ला सके। इस खेल को पुरुषों के लिए ओलम्पिक खेलों में उनके पुनः आरम्भ होने पर 1896 में शामिल किया गया। जब महिलाओं को वर्ष 1948 में शामिल किया गया।

\* गोला पीलत पीतल स्वर्ण लोहे का होता है।

\* पुरुषों के शॉर्ट का वजन 7.26 किलोग्राम  
(16.0 पाउंड)

Practical

\* शिवाजी के शिर का वजन 4 किग्रा (8.8 पाउंड) होता है।

मुख्य भाग

\* मुख्य भाग दो भागों में बंटा हुआ है।

① शिर भाग

② खोपड़ी भाग

10 शिर की हड्डी को कठोर बनाने पर 4 अर्ध फीस भागों में बांटा है।

Styles :-

① Orthochoze style

② Bourge brain style

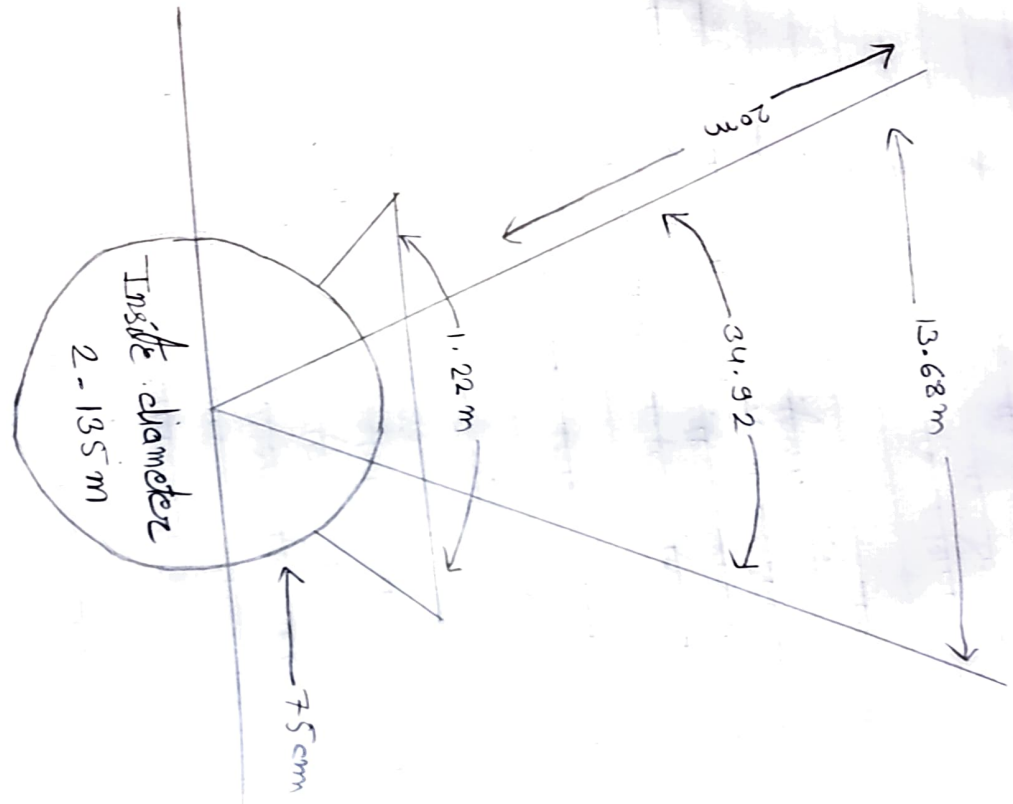
③ Diachneal style

2.  $\text{संक्रमण शक्ति} = \text{संक्रमण शक्ति के वेग की दर}$

शक्ति शीत के अंतर्गत वेग की दर से मापा जाता है।

\* मापक के अंतर्गत संक्रमण शक्ति को फीस देना है।

\* गुणों के लिए 2 किग्रा



Shah - Put Doctor

e of Practical

\* माहिजाडो के लिए - 1 किलोग्राम

\* डिस्कस फेरने वाले को साकल के रिन के शीर्ष को छूने का अनुमति बंदी होती है।  
 लौह इसके अन्दर के किनारे को छु सकते हैं।

\* एयलिट को साकल से परे लमीन को छूने की भी मनाही है।

\* डिस्कस थो को फीट और डूंच में भापा जाता है।

\* डिस्कस थो को चार मुख्य चरणों में विभाजित किया गया है :-

- (i) स्टार्ट / वाइड अप
- (ii) रिंग के पार की गति
- (iii) बिजली की स्थिति  
डिलीवरी
- (iv)

\* प्रारंभ 2.5 मीटर व्यास के धरे में शुरू होता है 2.5 गिसे कंकट पड़ में 20 मिलीमीटर तक लगाया जाता है।

\* डिस्कस थो के लिए सेक्टर 34.92 डिग्री

\* डिस्कस को 2.5 मीटर (8.2 फीट)

Name of Practical

व्यास वाले एक सर्कल से फेंका जाना चाहिए और सर्कल के केन्द्र से जमीन पर चिह्नित, 40 सेक्टर के भीतर गिरना चाहिए,

5. हेमर थ्रो :- हेमर थ्रो की उत्पत्ति पन्द्रहवीं शताब्दी में हुई थी।

\* हेमर हेड स्टील से बना है और हेडल लकड़ी या प्लास्टिक से बना है, हेमर थ्रो एक भारी उपकरण है, यह मुख्य कार्य को करने के लिए सिर है। और धारण करने के लिए संभालता है।

\* 250 ग्राम का होता है।

\* हेमर थ्रो का नाम एक प्राचीन थ्रोइंग खेल में लिया गया है, जिसमें एक आन्तरिक भाग से सुसज्जित एक वास्तविक हथौड़ा उछाल जाने वाली वस्तु है।

\* तीन चरणों :- स्विंग, टर्न और थ्रो।



# Appendix II

RASHTRASAT TUKADOJI MAHARAJ NAGPUR UNIVERSITY,  
NAGPUR

Internal Marks Sheet

**Exam Name :** THIRD SEMESTER MASTER OF PHYSICAL EDUCATION (MPED) (CBCS) CBCS  
**Subject Name :** GAMES SPECIALIZATION-III  
**College Name :** (661) SHRIKRISHNA SHARIRIK SHIKSHAN MAHAVIDYALAYA  
**Session :** Winter-2022

Sr. No.	SEAT NO	ENROLLMENT NO	STUDENT NAME	Marks / Max 30
1	756309	2021016600919507	ABHISHEK ANAND S/O CHATURI PRASAD SAH	30
2	756310	2021016600928804	AMIT KUMAR S/O ARUN PANDIT	30
3	756311	2021016600921464	ARUN KUMAR BASNETT S/O LAXMI PRASAD BASNETT	30
4	756312	2021016600919481	BHAJAN SINGH S/O MAN BAHADUR	30
5	756313	2021016600928723	DALLY DEVI D/O ANCHAL DASS	30
6	756314	2021016600928762	DHAKHOLE SANGRAM ANILRAO	30
7	756315	2021016600927484	GAIKAR SUPRIYA MAHADEO	30
8	756316	2021016600927437	GEETU POU DYAL D/O DADI RAM POU DYAL	30
9	756317	2021016600919434	HARKARAN SINGH S/O HARBANS SINGH	30
10	756318	2021016600919465	JADHAV AKASH ANKUSH	30
11	756319	2021016600927461	KANOJIYA SUDHIR MANULAL	30
12	756320	2021016600927445	KARMA SHERPA S/O DORJEE SHERPA	30
13	756321	2021016600921472	MEHER RAHUL NARESH	30
14	756322	2021016600919515	MOHAMMAD ARIF S/O AMIR AHMAD	30
15	756323	2021016600928731	MONINDER SINGH S/O TARA CHAND	30
16	756324	2021016600927453	MOSEKAR SANIL VINAYAK	30
17	756325	2021016600919473	MS SONU SHARMA D/O MILAP CHAND SHARMA	30
18	756326	2021016600927406	MUKESH KUMAR S/O SURESH	30
19	756327	2021016600919457	NARESH KUMAR S/O BISU RAM	30
20	756328	2021016600928754	NIKAM SAGAR ASHOK	30
21	756329	2021016600927414	NIKHIL KAIN S/O PRAKASH KAIN	30
22	756330	2021016600919442	PATIL PANKAJ RAJENDRA	30
23	756331	2021016600928746	RAM KISHAN S/O CHETAN RAM	30
24	756332	2021016600921456	SAILENDRA SHARMA S/O JAYA PRASAD SHARMA	30


  
Signature of Examiner

RASHTRASAT TUKADOJI MAHARAJ NAGPUR UNIVERSITY,  
NAGPUR

Internal Marks Sheet

Course : THIRD SEMESTER MASTER OF PHYSICAL EDUCATION (MPED) (CBCS) CBCS  
Specialization : GAMES SPECIALIZATION-III  
Institution : (661) SHRIKRISHNA SHARIRIK SHIKSHAN MAHAVIDYALAYA  
Session : Winter-2022

Sl. No.	SEAT NO	ENROLLMENT NO	STUDENT NAME	Marks / Max 30
5	756333	2021016600928785	SARLA DEVI D/O BUTI RAM	30
6	756334	2021016600927422	SHIVANI BHARTI D/O BIJENDRA PRASAD SAH	30
7	756335	2021016600919496	SUMIT CHANDILA S/O DHARMVIR CHANDILA	30
8	756336	2021016600927476	TAYADE SUMAN RAMESH	30
9	756337	2021016600928793	VIJAY SINGH S/O RAM SINGH	30
10	756338	2021016600928777	VIKAS BIKRAM DOGRA S/O H.L. DOGRA	30


  
Signature of Examiner

RASHTRASAT TUKADOJI MAHARAJ NAGPUR UNIVERSITY,  
NAGPUR

Internal Marks Sheet

Exam Name : THIRD SEMESTER BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION CBS  
Subject Name : COMPATIVE SPOSTS: MARTIAL ART/KARATE/JUDO  
College Name : (661) SHRIKRISHNA SHARIRIK SHIKSHAN MAHAVIDYALAYA  
Session : Winter-2022

Sr. No.	SEAT NO	ENROLLMENT NO	STUDENT NAME	Marks / Max 30
1	755692	2021016600798566	ABHISHEK KUMAR S/O ANIL CHOUDHARY	30
2	755693	2021016600798423	AJAY KUMAR S/O NARESH PAL	30
3	755694	2021016600796923	AKSHIYA KUMAR SINGH TANWAR S/O OM SINGH TANWAR	30
4	755695	2021016600796881	ARJUN DEV CHHIMPA S/O DEVI LAL CHHIMPA	30
5	755696	2021016600797122	AVINASH SHARMA S/O ASHOK KUMAR	30
6	755697	2021016600796907	BABULAL BHUNWAL S/O UDA RAM	30
7	755698	2021016600796993	BALWAN SINGH S/O SAROOP SINGH	30
8	755699	2021016600796896	BHAWANI SHANKAR S/O TULCHHI RAM KASWAN	30
9	755700	2021016600797025	BHOJRAJ S/O JIWAN RAM	30
10	755701	2021016600796954	BIRENDER SINGH S/O OM PRAKASH	30
11	755702	2021016600798431	CHANDER PRAKASH GAUTAM S/O MAHI PRAKASH GAUTAM	30
12	755703	2021016600798504	DANISH S/O ISLAMUDDIN	30
13	755704	2021016600797033	DHEERAJ GODARA S/O RAMESH	30
14	755705	2021016600797041	DIGPAL S/O LEKH RAM	30
15	755706	2021016600797393	DIKSHA D/O VIJESH SHARMA	30
16	755707	2021016600796962	DILIP KUMAR BALAI S/O BHANWAR LAL	30
17	755708	2021016600797056	HANS RAJ KHILERI S/O RATNA RAM	30
18	755709	2021016600796977	HETRAM GODARA S/O JAYRAM GODARA	30
19	755710	2021016600797501	HIMANSHU S/O GANGA DUTT	30
20	755711	2021016600797017	HUKAMVEER CHOUHAN S/O PADMA RAM	30
21	755712	2021016600798415	JATIN YADAV S/O JANG BAHADUR YADAV	30
22	755713	2021016600797002	JAYKISHAN BHARGAV S/O NAGARCHAND BHARGAV	30
23	755714	2021016600797652	KAILASH HEMBROM S/O SOMA HEMBROM	30


  
Signature of Examiner

**RASHTRASAT TUKADOJI MAHARAJ NAGPUR UNIVERSITY,  
NAGPUR**

**Internal Marks Sheet**

**Name :** THIRD SEMESTER BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION CBS  
**Name :** COMPATIVE SPOSTS: MARTIAL ART/KARATE/JUDO  
**Name :** (661) SHRIKRISHNA SHARIRIK SHIKSHAN MAHAVIDYALAYA  
**:** Winter-2022

No.	SEAT NO	ENROLLMENT NO	STUDENT NAME	Marks / Max 30
24	755715	2021016600797257	KAUSHAL SHARMA S/O PRAHLAD SHARMA	30
25	755716	2021016600797404	KEWAL KUMAR SHARMA S/O DARSHAN KUMAR	30
26	755717	2021016600797137	LICHHAMAN RAM S/O DURGA RAM	30
27	755718	2021016600798485	LOVLEEN SINGH S/O HARBANS SINGH	30
28	755719	2021016600797192	MADHU SUDAN S/O JAG RAM	30
29	755720	2021016600797203	MAHENDRA GAT S/O KHIYA RAM GAT	36
30	755721	2021016600798527	MANOJ S/O GOPAL RAM	30
31	755722	2021016600797226	MANOJ SIYAG S/O MAGHA RAM	30
32	755723	2021016600798446	MANPREET KOUR D/O RAJINDER SINGH	30
33	755724	2021016600797516	MANU SATOCH D/O KAMAL SINGH	30
34	755725	2021016600797524	MOHD REHBAN SHEIKH S/O MOHD JAMIL SHEIKH	20
35	755726	2021016600797547	MOHINDER SINGH S/O SHAMBU NATH	20
36	755727	2021016600797644	MOHIT PADAM SINGH S/O PADAM DEV SINGH	30
37	755728	2021016600798454	MS AMAN SWAMI D/O BANWARI LAL	20
38	755729	2021016600796931	MS BHAWANA BHADU D/O AKHA RAM BHADU	30
39	755730	2021016600797385	MS DRAUPADI SARAN D/O MUKHRAM SARAN	30
40	755731	2021016600797153	MS PRIYANKA CHOUDHARY D/O SITA RAM	30
41	755732	2021016600797176	MS PRIYANKA SARASWAT D/O HANUMAN RAM	30
42	755733	2021016600797323	MS SAMMU DEVI CHHABA D/O NARAYAN RAM CHHABA	30
43	755734	2021016600797184	MS SARITA SIYAG D/O PREM RATAN SIYAG	30
44	755735	2021016600797211	MS SAROJ D/O GHEWAR RAM	30
45	755736	2021016600797331	MS SEEMA DIIAKA D/O BIIURA RAM	30
46	755737	2021016600797346	MS SHARMILA JAT D/O PADMA RAM	30


  
Signature of Examiner

**RASHTRASAT TUKADOJI MAHARAJ NAGPUR UNIVERSITY,  
NAGPUR**

**Internal Marks Sheet**

**Name :** THIRD SEMESTER BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION CBS  
**Course Name :** COMPATIVE SPOSTS: MARTIAL ART/KARATE/JUDO  
**College Name :** (661) SHRIKRISHNA SHARIRIK SHIKSHAN MAHAVIDYALAYA  
**Session :** Winter-2022

Sr. No.	SEAT NO	ENROLLMENT NO	STUDENT NAME	Marks / Max 30
47	755738	2021016600797106	MS SUNDAR D/O KHEMA RAM	30
48	755739	2021016600797296	MUGNA RAM S/O UGMA RAM	30
49	755740	2021016600797095	MUNESH KUMAR S/O RAJVIR SINGH	30
50	755741	2021016600797161	NAND KISHOR JAM S/O GODHU RAM	30
51	755742	2021016600798543	PANKAJ KUMAR S/O ASHOK KUMAR	30
52	755743	2021016600797532	PARSHOTAM SINGH RAKWAL S/O DAYA KRISHAN	30
53	755744	2021016600797555	PREETI KUMAR D/O KRISHAN KUMAR	30
54	755745	2021016600797563	RAHUL S/O RAJENDER	30
55	755746	2021016600797242	RAJ RATAN S/O MAL DAS SADH	30
56	755747	2021016600797675	RAJBHADUR SINGH MEENA S/O POORAN SINGH	30
57	755748	2021016600797571	RAJU SINGH S/O VIKAS SINGH	30
58	755749	2021016600797412	RAKESH KUMAR S/O THAKAR DASS	30
59	755750	2021016600798574	RAM NIWAS GODARA S/O ISHWAR RAM	30
60	755751	2021016600797315	RAMESHWAR LAL S/O KALU RAM	30
61	755752	2021016600797064	RAMLAL BHARGAVA S/O BHAGIRATH MAL	30
62	755753	2021016600798551	RAMNARAYAN LEGHA S/O MADAN LAL	30
63	755754	2021016600797586	RASHIKA JAYTA D/O JAYKUMAR PRASAD	30
64	755755	2021016600797474	RAVISHA D/O JASSA RAM	30
65	755756	2021016600797466	RITESH GODARA S/O KAILASH GODARA	30
66	755757	2021016600797594	RIYA JAYTA D/O JAY KUMAR PRASAD	30
67	755758	2021016600797605	ROOMOHIT SINGH KOTWAL S/O RATTAN SINGH	30
68	755759	2021016600798512	SACHIN S/O VISHNU DEV	30
69	755760	2021016600798407	SAGAR SHARMA S/O VINOD KUMAR	30
70	755761	2021016600798535	SAHI RAM HUDDA S/O BHAGIRATH HUDDA	30


  
Signature of Examiner

**RASHTRASAT TUKADOJI MAHARAJ NAGPUR UNIVERSITY,  
NAGPUR**

**Internal Marks Sheet**

**Name :** THIRD SEMESTER BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION CBS  
**Subject Name :** COMPATIVE SPOSTS: MARTIAL ART/KARATE/JUDO  
**College Name :** (661) SHRIKRISHNA SHARIRIK SHIKSHAN MAHAVIDYALAYA  
**Session :** Winter-2022

Sr. No.	SEAT NO	ENROLLMENT NO	STUDENT NAME	Marks / Max 30
71	755762	2021016600797482	SAMPAT LAL BISHNOI S/O RAM KUMAR BISHNOI	30
72	755763	206236321436	SANJAY DUDI S/O PADMA RAM	30
73	755764	2021016600797667	SANJAY KUMAR LAGURI S/O PODNA LAGURI	30
74	755765	2021016600796946	SANJAY MOOND S/O TOLA RAM MOOND	30
75	755766	2021016600797114	SARITA KHILERI D/O DHARM PAL	30
76	755767	2021016600797072	SARITA KHURKHURIYA D/O MISSARAM KHURKHURIYA	30
77	755768	2021016600797683	SHEETAL CHOUDHARY D/O KRISHAN LAL	30
78	755769	2021016600797354	SHISHPAL S/O NENA RAM	30
79	755770	2021016600797377	SHRAVAN KUMAR S/O KUMBHA RAM	30
80	755771	2021016600797145	SHRAWAN DHATTERWAL S/O HETRAM DHATTERWAL	30
81	755772	2021016600796985	SIDHARTH GEHLOT S/O SURENDRA SINGH GEHLOT	30
82	755773	2021016600797427	SOM RAJ S/O CHANCHAL SINGH	30
83	755774	2021016600797281	SUDHIKSHA GEHLOT D/O SURENDRA SINGH	30
84	755775	2021016600797621	SUMAN KUMARI D/O GHISA LAL SWAMI	30
85	755776	2021016600798462	SURENDRA SINGH S/O BHERU SINGH	30
86	755777	2021016600797362	SURESH KHILERI S/O SITARAM	30
87	755778	2021016600797265	SUSHILA MEGHWAL D/O JAGDISH CHANDRA	30
88	755779	2021016600798477	UMESH S/O PAVAN KUMAR	30
89	755780	2021016600797307	VIMLESH KUMAR S/O PRABHU PRASAD GUPTA	30
90	755781	2021016600797613	VISHAL SAINI S/O KULDIP RAJ	30
91	755782	2021016600797636	VISHAL SINGH S/O SHANKAAR SINGH	30
92	755783	2021016600798493	VISHAL VERMA S/O GOVIND VERMA	30
93	755784	2021016600797435	VISHANT RAJ KUMAR S/O RAJ KUMAR	30


  
Signature of Examiner

RASHTRASAT TUKADOJI MAHARAJ NAGPUR UNIVERSITY,  
NAGPUR

Internal Marks Sheet

Name : THIRD SEMESTER BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION CBS  
Subject Name : COMPATIVE SPORTS: MARTIAL ART/KARATE/JUDO  
College Name : (661) SHRIKRISHNA SHARIRIK SHIKSHAN MAHAVIDYALAYA  
Session : Winter-2022

Sr. No.	SEAT NO	ENROLLMENT NO	STUDENT NAME	Marks / Max 30
94	755785	2021016600797497	VISHESH KAUSHAL S/O KULDEEP SINGH	30
95	755786	2021016600797273	VISHNU KUMAR S/O HARIRAM BISHNOI	30
96	755787	2021016600797451	ZADE MANOJ RAMKRUSHNA	30

  
Signature of Examiner

Print Date & Time: 09-02-2023 11-50-16 AM