



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 Website: www.shreekrushnassmv.com Phone: 8975136126/942280284

Ref: NAAC 2024/MLD/Cr-2.4.7

Date-24/01/2024

Criteria: 2.4.7	A variety of assignments given and assessed for theory courses through <ol style="list-style-type: none">1. Library work2. Field exploration3. Hands-on activity4. Preparation of term paper5. Identifying and using the different sources for study
Findings of DVV	Samples of assessed assignments for theory courses of different programmes
Response/ Clarification	<ol style="list-style-type: none">1. Sample of assessed assignments for theory courses of different programs is attached (Appendix I)




Principal
Shrikrishna Sharirik Shikshan
Mahavidyalaya Wardha

Appendix I

PRACTICAL RECORD

NAME

Shivani & Garhwal

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 भरपूर 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 खिंट ही जैसे-जैसे ही 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।

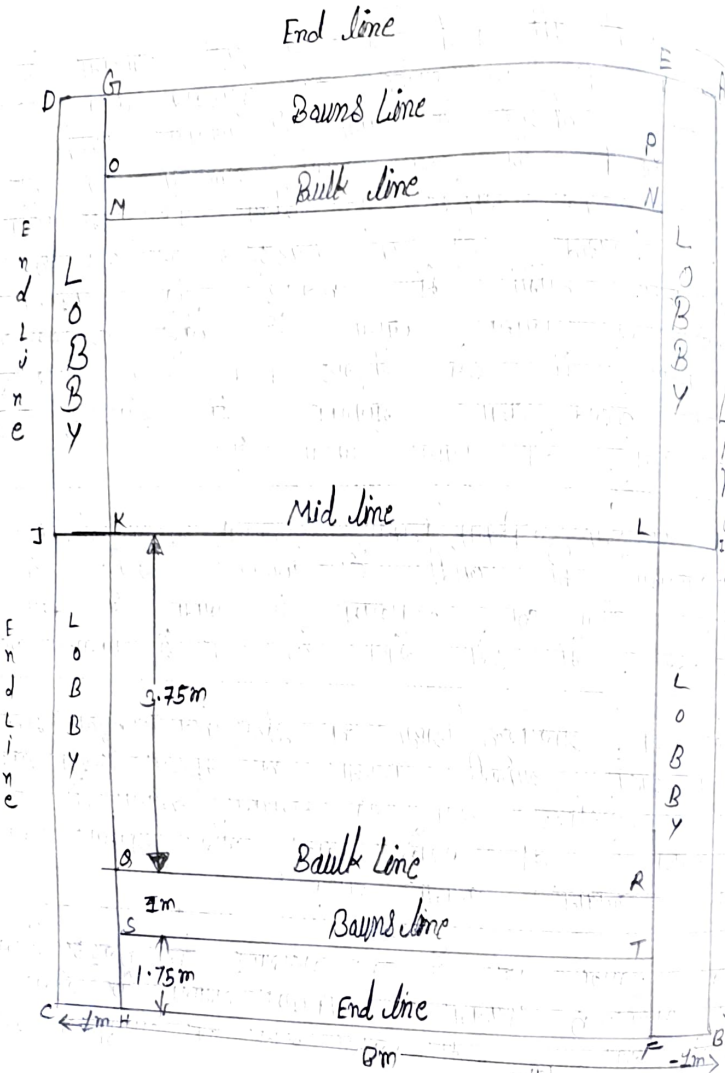
कबड्डी का मैदान तैयार करने के लिए जमीन के एक छोटे भाग पर उसे से रेखाएँ डाल दी जाती और मैदान को भागों में विभाजित कर लिया जाता है। कबड्डी खेलते हुए जब एक टीम का खिलाड़ी दूसरी टीम के क्षेत्र में जाता है तो उसे निरन्तर साँस के साथ कबड्डी शब्द का उच्चारण करना होता है। ऐसा करते हुए उसका साँस टूटनी नहीं चाहिए। 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 विशेषता 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 दो पारियाँ खेपी
 तथा महिलाओं के लिए 15-15 मिनट की दो
 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 लोहे 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 प्रगति करता है। कुवडडी सीखने के खिलौनों को घटित गोल बॉल नाम -2 नामों - पहिया और नड़ी मंडल में सामग्य होना चाहिए। हम कुछ अभ्यासों का वर्णन कर रहे हैं।

खेड़ दोनो का आक्रामक →

आना आवश्यक है कि उसे मैदान में खेड़ दोनो को संतुलित करते हुए आक्रमण के लिए आक्रमण के लक्षणों से वह अपने दोनो पांव को खोलकर और घुटने को थोड़ा सा मोड़कर खेड़ होना चाहिए।

वर्तमान दुमने का आक्रामक →

बनने के लिए रक्षक टीम हल्लाकार दुमने का फुला को प्रयोग उस आक्रामक से एक पांव को पकिसी बनाकर उस पर हल्लाकार दुमना बना था दोनो पांवो से हल्लाकार दुमने का आक्रामक होना चाहिए। व आक्रमण जब रक्षक के सामने और होना है तो रक्षक को बायो पांव को क्ली बनाकर दुमना चाहिए।

दुमना बनाना →

रक्षक टीम के खिलाड़ी जब आक्रमण को फाड़ने की कोशिश करते हैं तो रक्षक 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।
 तब आक्रामक कुशन कर उन खिलाड़ियों के ऊपर तब से निकल कर मध्य रेखा के पास पहुँच सकता है। कई बार आक्रामक आपने क्षेत्र में पौराणिक का साक्षात्कार कर लेते हैं।
 आक्रामक से आक्रामक

ऐसी स्थिति में विरोधी कुंजर 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 कर देना। आक्रामक विरोधी के लिए आक्रामक विरोधी के लिए बिना सांस के छीस के चुमना है तो करना होता है। सांस के बिना आक्रामक खेल के लिए वह आक्रामक है कि खिलाड़ी में लम्बाने सांस लेने व खोलने की शक्ति है। सांस बंद करने के लिए उसे जगामाम का अभ्यास करना चाहिए।

सांस बंद करने के लिए स्विच नामस्कर भी उपयोगी है।

पांव से छुना =>

जो खिलाड़ी दांते से पहर को कूसा का प्रयोग करता है उसे महम रेखा का आर गिरने का भी अभ्यास करना चाहिए। यदि विरोधी आक्रामक की विरोधी टीम पकड़ ले तो आक्रामक की विरोधी टीम पकड़ ले तो आक्रामक के आर लम्बा गिरना मध्या रेखा की आर लम्बा गिरना उम्मा रेखा की

पंथ से विरोधी को दुमने की तरीके
निम्नलिखित है।

- पंथ से दुमना
- 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 दुमना →

इस प्रकार के दुमने में आक्रामक २
आपनी ० तांग चुमांगर विरोधी खिलाड़ी को पंथ से
दुमने के कठिखा करता है ऐसा करते समय
चुमांगी पाने वाली तांग का रखना तन जाता
है।

खिलाड़ी अपने शरीर का भार दूसरी तांग पर
डागता है तथा हाथों के पंथ आगे धूमन से
स्पष्ट करता शरीर को पंथ महत्व रखता
की धार समतल है ऐसा करने से विरोधी
खिलाड़ी का चक्रमा से सकल है।

खिलाना में दांग मारना :->

रक्षक के सामने आक्रमक इसमें जो जब तक एक ही है तब आक्रमक के सामने पखता 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 कहा जाता है। इस प्रकार दांग चलाना इस प्रकार के कौशल में आक्रमक एक ही इसमें जोर वाप के और पधार करता है और इस दांग को हुमाता है इसमें वह पहले क्षेत्र के एक तरफ तथा बाए में दूसरी तरफ से पधार करता है।

दुवार्द दांग पधार :->

फर्स्टिन करने के लिए इस प्रकार के कौशल प्र को आपरकता होती है। खिलानी को बहुत आन्यास इस प्रकार के दौरान में खिलानी हवा में उछाल एक दांग को उछालना है।

उकड़ू बँकर तांग मारना :->

कौशल अचानक तांग मारना इस नी प्रकार का बँक बखई रहना परन्तु इसमें एक बिनाया पई में पानी डई है यह कि इस बँकर में कौशल न होकर बँकर में कौशल आता है। इस प्रकार का उदार तथा करना चाहते हैं।

अगड़ी तांग मारना :->

का प्रयोग तब किया जाता है कौशल अचानक आक्रमक यह मुख्य विशेषताओं का और होता है तथा यह अपने ही में और लौटने का प्रयास कर रहा है। वह अपना संछान बनाने बखने के लिए जो तांग चलाए है अपने दुष्ट के बाड़ा मोड़ लेता है और अपने शरीर को बाड़ा बाँधने पीछे आकर होता है।

दुष्टने परकटना :->

प्रयोग तब किया जाता है जब आक्रमक का एक तांग आगे डई हो ऐसे में बँकर डई तथा दुष्ट को आक्रमक के दुष्ट को फण्ड कर अपने तथा आक्रमक के दुष्ट का पूर्ण से और उठाने का प्रयत्न करना चाहिये।

कबड्डी खेल के नियम →

Rules of Game

- i) खेल का प्रारम्भ करने के लिए दोनों टीमों को कप्तानों को चुना कर दोस कप्तानों को चुना जाया है। दोस जीतने वाली टीम कोट अथवा अक्षरमक में से किसी एक को चुननी है।
- ii) दूसरे अर्द्ध समय से कोई परिवर्तित किया जायेगा तथा पहले अपना उस टीम को होगा जिसने पहले अपना अपना आक्रमणकारी भेजा था।
- iii) दूसरे अर्द्ध समय से कोई परिवर्तित किया जायेगा। तथा पहले अपना अर्द्ध समय के अंत में शेष हो। आउट हुए खिलाड़ी खेल शुरू होने पर नहीं जा सकते।
- iv) 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 फुन्द शर्ष के कारण यदि खिलाड़ी के शरीर का क्षेत्र माना जायेगा। यदि उसके शरीर आउट नहीं माना जायेगा। यदि उसके शरीर का कोई भाग तब भीतरी भूमि को अथवा सीमा के भीतर के किसी खिलाड़ी को हु रहा हो।

कबड्डी मैच के नियम →

Rules of Match

(1) प्रत्येक टीम में 12 ही खिलाड़ी होंगे। प्रत्येक टीम 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) औद्योगिक अंक प्राप्त करने वाली टीम को 19 घोषित किया जायेगा।

लीग मैचों में विजेता 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 रेली की छात्रा से कबल उ खिटाइयो
 को सम्मानपत्र किया या वाकल है हीने की
 दिखा में रेली की छात्रा से विकगाडी नही की
 बरसे या वाकल ।

आधिकारीगण →

Officials

किस्ती भी परिमोगिता को सम्गत्य रूपक संचायित करने के
 लिए कुछ आधिकारियों की नियमित की जाती है।
 सबको उमराग-2 का काम सौंप दिने जाते है।
 जिससे व्यवस्था में किस्ती व भी पुनार को कोई
 बाधा उत्पन्न न हो परिमोगिता तभी सम्भव है।
 सकती है। उच्च मह अधिकारीगण अपने कतयों
 तथा आधिकारियों का ईमानदारी व पूर्ण रूप से
 पालन करें।
 ऐसे ही कणडडी की परिमोगिता का सामनापूर्वक
 आवापन करने के लिए कुछ आधिकारीगणों को
 नियुक्त का जाती है।
 या निम्न पुनार है।

- एक रेली
- को डूमपाजार
- एक स्कोरर
- व स्वागत स्कोरर

- यदि कोई विकगाडी या वीम निर्णय के संबंध में पार-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 सम्बन्धित खिलाड़ी को चेतावनी देने के लिए विरुद्ध एक धाकित कर उठाना मैच से किसी खिलाड़ी या टीम को निलम्बित भी कर सकते हैं।

निम्नलिखित स्थिति में गलत माना जाता है।

(i) यदि विरोधी टीम के खिलाड़ी आक्रमण का मुद्दा बढ़ कर उसकी सास लेने 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 को कप्तानो को डिपार्टर 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 आधिकारीक लक्षणा ले खिलाड़ी के माफ़ इन्स का स्पेन ले नहीं किया है।

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

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।

वेन्डिस मैच के समापन में यह वेणी की सहायता करता है।

Scorer

वेन्डिस का काम निम्नलिखित है।

वेन्डिस स्कोर वेणी को बताता है वह वेणी की बल्लामार्क से प्रत्येक आघे बल्लामार्क के आगे में स्कोर करता है तथा मैच की समाप्त पर उसका परिणाम बताता है।

वेन्डिस वेनि को इसी तरह भर कर उस पर वेणी तथा उम्पायर के हस्ताक्षर लगाते हैं। "मोना" द्वारा प्राप्त ऑफ डेलीव वेखा से काटकर दिखाया जाता है।

PRACTICAL RECORD

NAME _____

SUBJECT _____

ROLL NO. _____

SCHOOL / COLLEGE _____

Mahesh Chandra

Mathematics & Computer Science

17 CLASS B.P. School (G.P. School)

Shri Krishna Theorist Vidya
Nashik

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

10/10/21

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 संघर्ष या प्रतिस्पर्धा का माध्यम है। पुराने समय में यूनान में 'पेथलेटिक्स' शब्द का प्रयोग बहुत कम होता था, जबकि वे इन क्रियाओं को प्रकृतिक खेल मानते थे। 12 वीं शताब्दी में इंग्लैंड में खेलों का प्रयोग हुआ और 13 वीं शताब्दी में पेथलेटिक्स खेलों का प्रयोग सामान्य हो गया ।

आजकल विश्व स्तर पर खेल प्रतिस्पर्धाओं (ऑलिम्पिक) में भाग लेने की अनुमति नहीं होती ।

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:- 10K, 15K, 20K, 45K
चाल, 50K, 100K चाल

(घ) दौड़ दौड़:- 100m, 110m, 400m

(ङ) रिले दौड़:- 4x100m, 4x400m

Name of Practical

एड स्ट्रीपल चीज दीस :- 3000m

2. फील्ड इवेन्ट्स [Field Events]

फील्ड इवेन्ट्स को दो भागों में विभाजित किया गया है:

(क) थ्रोइंग इवेन्ट्स (Throwing Events)

(ख) लॉन्गिंग इवेन्ट्स (Jumping Events)

(क) थ्रोइंग इवेन्ट्स :- गुरुनमो निम्नलिखित इवेन्ट्स शामिल हैं: बॉक्सिंग, डिस्कस, हॉर्न, हॉर्न और लॉन्गिंग था।

(ख) लॉन्गिंग इवेन्ट्स :- इनमें निम्नलिखित इवेन्ट्स शामिल हैं:-

लॉन्गिंग, उंची कूद, त्रिपल कूद और बॉक्स कूद।

उपरोक्त सभी इवेन्ट्स को आतिरिक्त ऐथलेटिक्स में विकसलान और उपरक्षण में कर्मचारी: मुख्यतः लॉन्गिंग, त्रिपल कूद, उंची कूद, त्रिपल कूद और बॉक्स कूद।

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 70.5m, 90m
 लम्बी हो सकती है। लेकिन अग्राइव
 धावन में 84m की छूट को अधिक
 पसंद किया जाता है।

मानक घावन पथ (400m) = 2 वीथी
कुनाएँ + 2 वक्र रेखाएँ

$$2. \text{ वीथी कुनाएँ} = 84m + 84m = 168m$$

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

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

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

रजिड रेडियस = 36.90m

हाइकल रेडियस = 36.90 - 30cm = 36.60m

स्टेजर्स (Staggers): -

स्टेजर्स स्थिर दूरी
में दिए जाते हैं।

जैसे - 200m, 400m तथा 800m दूरी।

स्टेजर्स निकालने के लिए निम्नलिखित
सूत्र का प्रयोग किया जाता है:

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

w = लेन की चौड़ाई

h = ट्रैक 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

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 कंट्री 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 स्टाार्ट किया जाता है जिस सिटिंग स्टाार्ट या क्राउच स्टाार्ट 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 है: जैसे - on your marks, set और gun shot।

क्राउच स्टार्ट तीन प्रकार की होती है:

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

(क) बंच स्टार्ट:-

बंच स्टार्ट में ब्लॉक के बीच दूरी 6 से 11 इंच होती है। 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 को ध्यान में रखकर शरीर के भार को धारण करना होता है तथा गति शक्ति के संकेत पर वह पूरी शक्ति को और बढ़ाना शुरू कर देता है। इस प्रकार का स्टार्ट केवल उन्हीं एथलीट के लिए अच्छा होता है जिनकी संरचना छोटी होती है; साथ शक्तिशाली व लंबा छोटी होती है।

(ख) मीडियम स्टार्ट :-

मीडियम स्टार्ट में स्टार्टिंग ब्लॉकस 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 लगे है जिनकी लंबाई मजबूत तथा हाथ कुछ कमजोर होते है।

दौड़ने की क्रिया :-

एथलीट स्टार्टिंग ब्लॉक से Thevstart 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 कूटनिभां लगभग 90° के कोण पर मुड़ी होती चाहिए। हाथों की क्रिया का लंगों की क्रिया के साथ सामंजस्य अच्छा होना चाहिए। शरीर के मध्य का भाग अधिक नही झुलना चाहिए। एथलीट को अपनी गति बनाए रखनी चाहिए।

Name of Practical

द्वि. की समाप्ति :-

के लिए ऐथलीट प्राय. की समाप्ति
का प्रयोग करते हैं जो निम्नलिखित
है :-

1. वेग पूर्ण समाप्ति :-

इस तकनीक को
प्राय. 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
लाए।

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 Ist

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

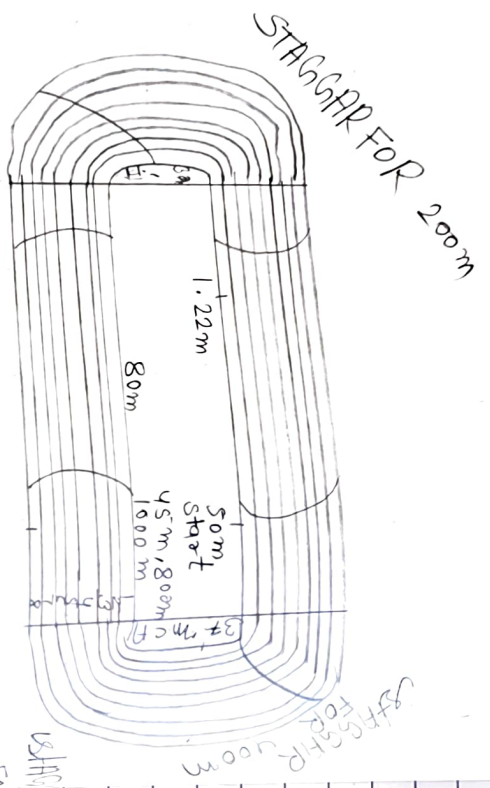
College Name - S.K.S.S. MAHAVI DYALAYA
SATPUTE NAGAR WARDHA

class - BPEDE Ist

tical

* सबसे छोटी दूरी 100 मीटर की होगी।

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



Running track

Jumping Events

of Practical

* वायवीय चरण की अपेक्षाकृत लम्बी आवाज़ 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 फ़िल्ड 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) था है।

मुख्य भाग

* मुख्य भाग दो भागों में बंटा हुआ है।

- ① शिर भाग
- ② खोपड़ी भाग

10 शिर को तोड़ने के लिए कठोर धातु का उपयोग किया जाता है।

Styles :-

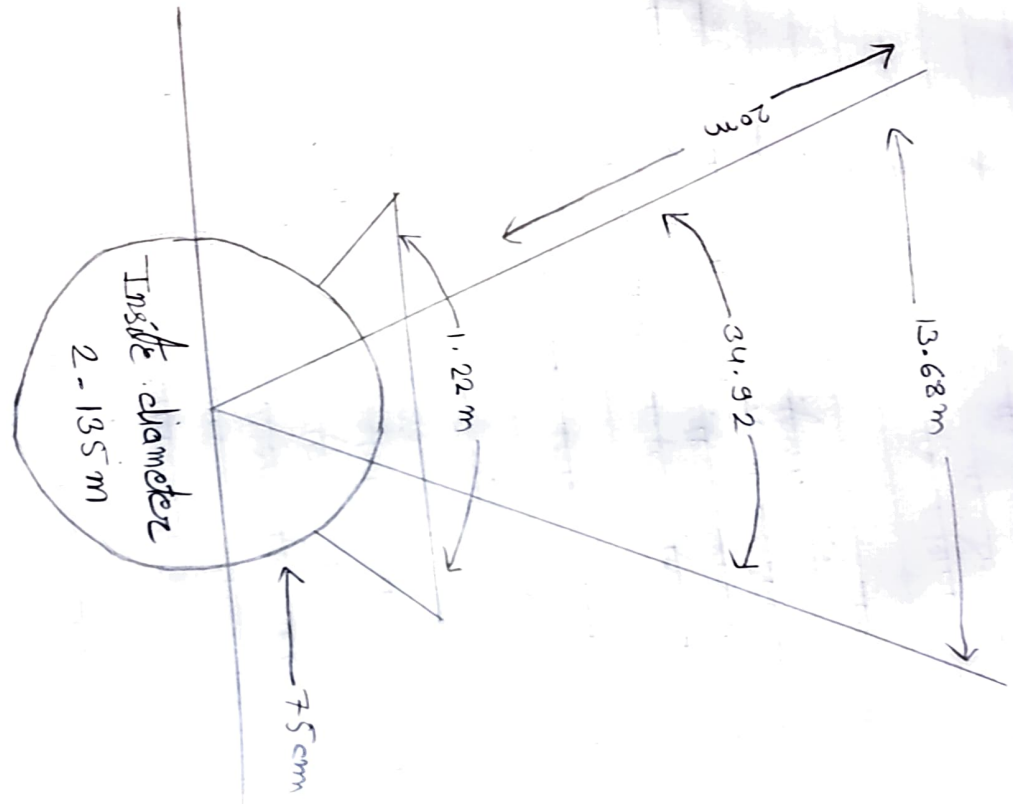
- ① Orthodox style
- ② Bourge Brain style
- ③ Dissect style

2. $\text{इसका द्र.} = \text{इसका द्र. के द्र. की दर}$

शिर भाग के अंतर्गत भागों को दो भागों में बांटा है।

* खोपड़ी के अंतर्गत भागों को दो भागों में बांटा है।

* खोपड़ी के लिए 2 किग्रा



Shah - But Doctor

e of Practical

* माहिजाडो के लिए - 1 किलोग्राम

* डिस्कस फेरने वाले को सर्कल के रिन के शीर्ष को छूने का अनुमति बंदी होती है।
वैकल्पिक अन्दर के किनारे को छु सकते हैं।

* एयलिट को सर्कल से परे उमीन 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)

* शूटर 2.5 मीटर व्यास के घेरे में शुरू होता है 2.5 मिस कंकट पेड़ में 20 मिनटों तक लगाया जाता है।

* डिस्कस थो के लिए शूटर 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।