

LALA JAGAT NARYAN EDUCATION COLLEGE

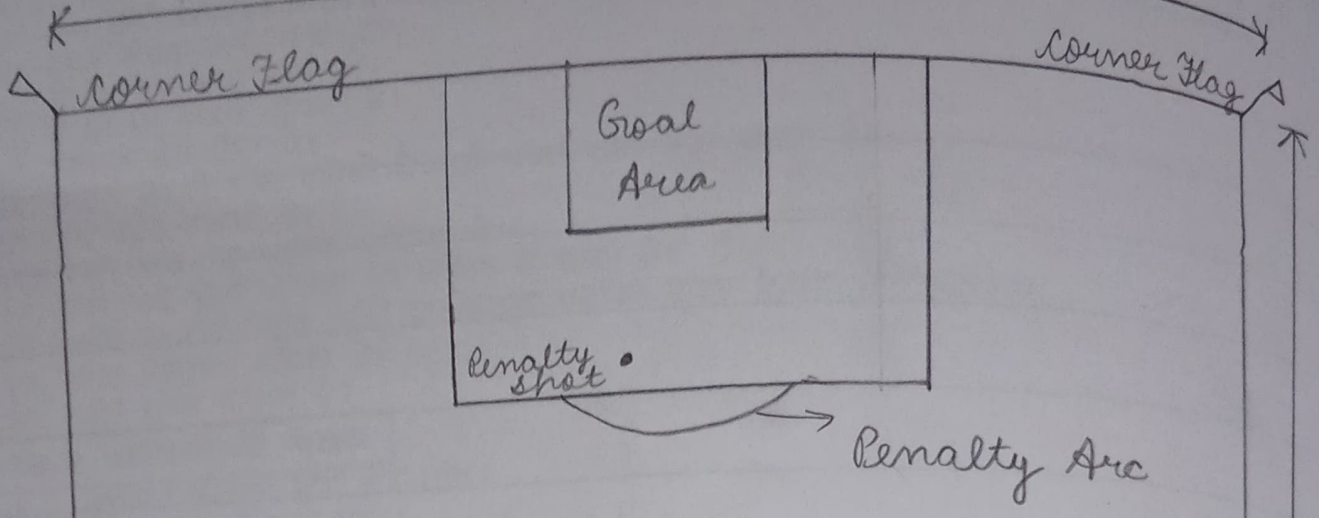
SESSION:- 2023-2025

Children's Physical
And Emotional
Health And
Yoga Education-II

Submitted to:-
Mr. Ashish Sir .

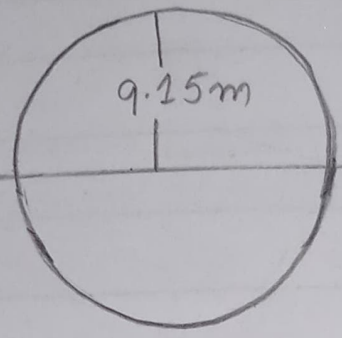
Submitted by:-
Name:- PAMAYNA
Class:- E.P.P [2nd year]
Roll No.:- 23540 [Class]
23253836 [University]

45 - 90 Metres

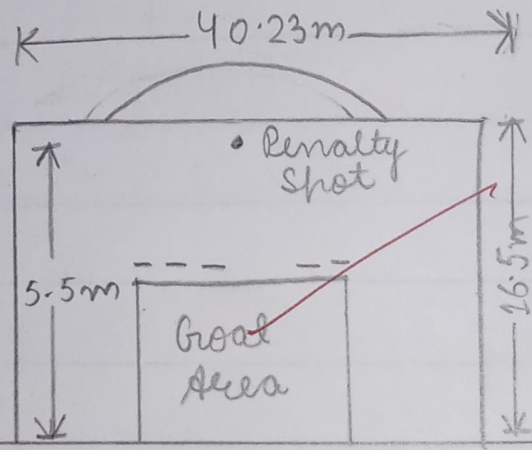


Optional Flag

Half-way line



90 - 120 metre



1 yd

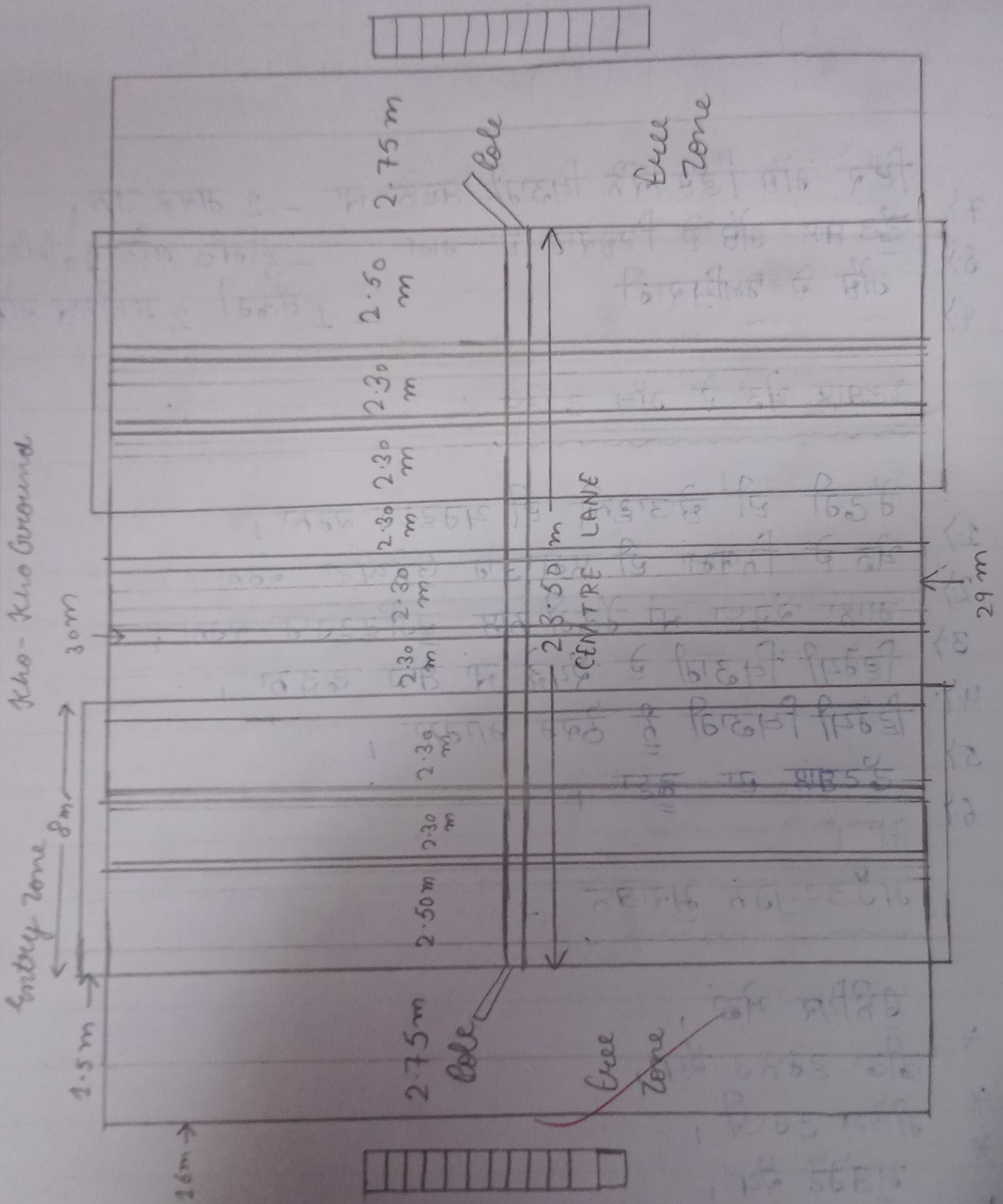
- 7.5 ਫਿਰ ਮੌਢ ਡਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਥਿਡਾਗੀ ਬਦਲੇ ਜਾ - 2 ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 8.5 ਫੁੱਟ ਬਾਲ ਮੌਢ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਮਕਾਂ - 5 ਮਿੰਟ ਆਤੇ 10 ਮਿੰਟ
- 9.5 ਮੌਢ ਦੇ ਸ਼ਾਇਰਾਗੀ - 1 ਰੋਂਗੀ 2 ਸ਼ਾਈਨਜ ਮੌਠ

ਫੁੱਟਬਾਲ ਬੇਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟਾਉਜ :-

- 1.7 ਰੋਂਗੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਰਹਨਾ।
- 2.7 ਬੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਗਾਤਾਰ ਉਲੰਘਣਾ ਰਹਨਾ।
- 3.7 ਗਾਜ਼ਾਂ ਵੱਢਣਾ ਜਾਂ ਰੋਂਗੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰਹਨਾ।
- 4.7 ਵਿਰੋਧੀ ਥਿਡਾਗੀ ਦੇ ਵੱਧੇ ਜਾਂ ਬਾਹ ਫੜਨਾ।
- 5.7 ਵਿਰੋਧੀ ਥਿਡਾਗੀ ਨੂੰ ਠੇਕਰ ਮਾਰਨਾ।
- 6.7 ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਛੁੱਟਾ।

ਸਮੁੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰਾਬਜੇ :-

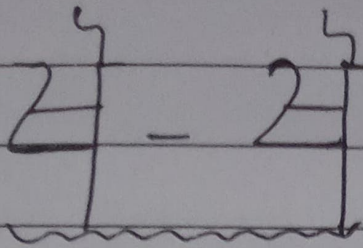
- * ਉਲੰਘਿਰ ਬੇਡਾਂ।
- * ਫੀਫਾ ਵਰਜ਼ਡ ਵੱਧ।
- * ਸੀਟਿੰਗ ਟਗਾਡੀ।
- * ਸੁਬਰੋਟੇ ਵੱਧ।
- * ਸਰ ਸ਼ਾਸ਼ਿਤਿੰਗ ਮੁੱਖ ਟਗਾਡੀ।



PRACTICAL RECORD

Date.....

PRACTICAL



PRACTICAL No. 2

प्रयोग :-

बै-बै ब्रेड उरुड ड़िडुं गी मुरु रूडी रू, एड ब्रेड मरु उं यरिणं मरुडमरुड ड़िडुं ब्रेडडी मुरु रूडी, ड़िडुं एड ब्रेड रूडी-रूडी मरुड उरुड ड़िडुं ब्रेडडी मुरु रू गडी, एड एडर वरुड गी ममडी ब्रेड रू, एड ड़िडुं ड़िडुं ममड डी ड़ेड नगी यंडी, एड ड़िडुं मरुड डे यंन गी रूडे रन, बै-बै ड़ा मरुड रू (Gw)। मरुड उरुड ड़िडुं एड ब्रेड वरुड गी ररुडन ड़िडुं रू।

माप :-

- 1) मरुडन डे मरुड ड़िडुं डे मरुडडरुड - 29 मी. x 16 मी.
रू माप
- 2) मी. ररु ड़ेन ड़िडुं ड़रुगं डी मरुडडी - 8
- 3) ड़रुगं ड़िडुं ड़ेडे ड़िडुं गी - ड़ेड
- 4) बै-बै ड़िडुं ड़िडुं मरुडडी डी मरुडडी - 9+3 मरुडडरुड
- 5) ररुड मरुड ड़िडुं ड़िडुं मरुडडी - 7.85 मी

Remarks if Any:

TEACHER'S SIGNATURE:

- 6.) ਥੋ-ਥੋ ਵਿੱਚ ਪਾਗੀਆਂ - 4
- 7.) ਜਰ ਪਾਗੀ ਦਾ ਮਮਾਂ - 4 ਮਿੰਟ
- 8.) ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਮਮਾਰਾ - ਮਮਾਇਤਰਾਰ
- 9.) ਰਗਮ ਨੌਕ ਦੀ ਨੋਬਾਈ - ਨੋਬਾਈ 15 ਮੀ. ,
- 10.) ਮਮਤੇ ਚੋੜਾਈ - ਚੋੜਾਈ 30 ਮੈ. ਮੀ.
- 11.) ਏ ਮਲਗਾਨ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ - 2.30 ਮੀ.
- 12.) ਈ ਚੁਰੀ - ਰਗ

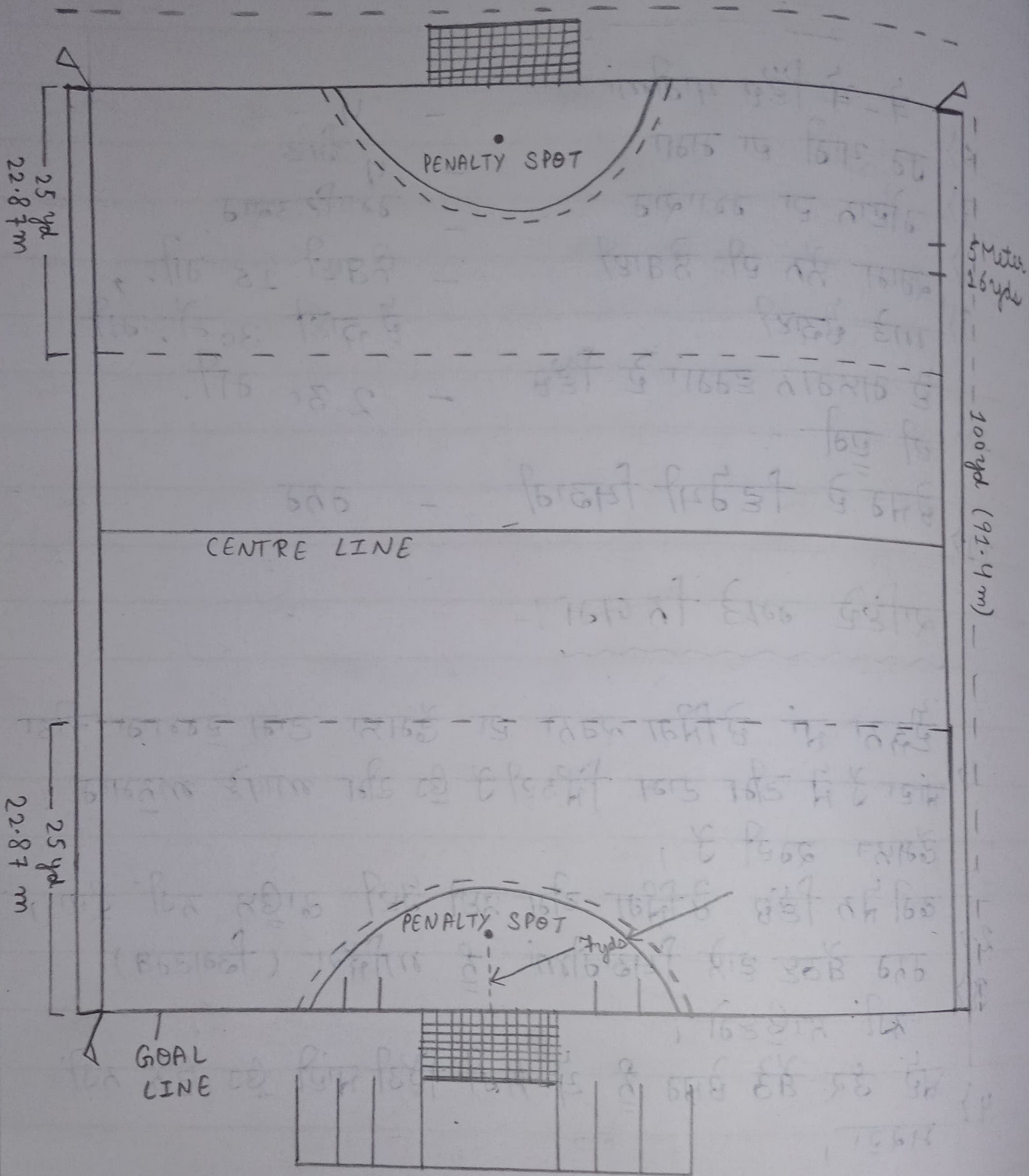
ਕਾਇਦੇ ਮਮਤੇ ਨਿਯਮ :-

- 1.) ਏਕਨਾ ਜਾਂ ਚੋੜਿੰਗ ਵਰਨਾ ਦਾ ਫੋਮਲਾ ਟਾਮ ਦੁਆਰਾ ਵੀਡਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟੀਮ ਟਾਮ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ ਉਹ ਟੀਮ ਮਾਪਦੇ ਮਨੁਮਾਰ ਫੋਮਲਾ ਵਰਦੀ ਹੈ ,
- 2.) ਫਰੀ ਨੋਕ ਵਿੱਚ ਚੋੜਿੰਗ ਟੀਮ ਖਈ ਵਈ ਫਾਉਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ,
- 3.) ਰਗ ਵੈਠਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਜਿੰਦਾ (ਡਿਸਟਰਬ) ਕੀਂ ਸਾਉਦਗੇ .
- 4.) ਜਦੋਂ ਠੋਰ ਵੈਠ ਚੋੜਰ ਨੂੰ ਥੋ ਨਹੀਂ ਚਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਉਹ ਉੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ,

Remarks if Any:

TEACHER'S SIGNATURE:

60yds (55 metre)



PRACTICAL

ਗਰੀ

PRACTICAL No. 3

ਇਤਿਹਾਸ :-

ਤਾਮਤ ਵੰਸ਼ 1928 ਦੀਆਂ ਓਲੀਫਿਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਗਰੀ ਵੀ ਵੀ ਟੀਮ ਨੇ ਤਾਮਤ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਟੇਮ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੇ ਦਾ ਮੈਂਡਲ ਸਿੱਟਿਆ ਸੀ, ਤਾਮਤ 1928 ਤੋਂ 1956 ਲਗਾਤਾਰ ਮੈਨੇ ਦਾ ਮੈਂਡਲ ਸਿੱਟਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1964 ਅਤੇ 1980 ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤਾਮਤ ਨੂੰ ਮੈਨੇ ਦੇ ਮੈਂਡਲ ਸਿੱਟੇ ਦਾ ਮਾਨ ਹਾਸਿਲ ਹੋਇਆ, ਸਾਡੇ ਟੇਮ ਲਈ ਗਰੀ ਨੂੰ ਹਾਸਟਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਮਾਨ ਹਾਸਿਲ ਹੈ।

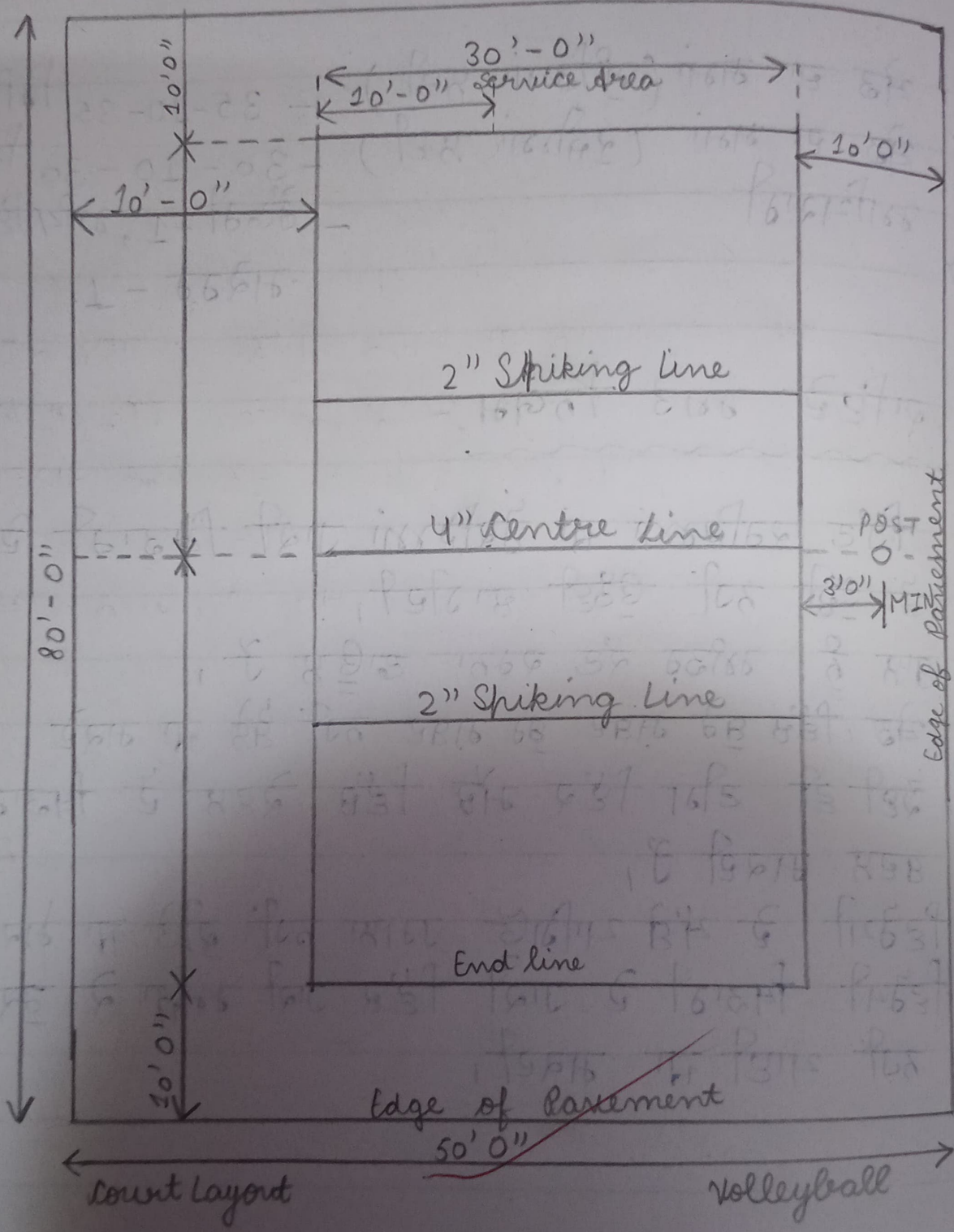
ਮਾਪ :-

- | | | | |
|-----|------------------------|---------------|--------------------------|
| 1.7 | ਗਰੀ ਦੇ ਮੈਂਚਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ | - 91.4 | ਮੀ. |
| 2.7 | ਗਰੀ ਦੇ ਮੈਂਚਲ ਦੀ ਚੌੜਾਈ | - 55 | ਮੀ. |
| 3.7 | ਗਰੀ ਦੇ ਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ | - 22.4 | ਮੈ. ਮੀ. ਤੋਂ 23.5 ਮੈ. ਮੀ. |
| 4.7 | ਬਾਲ ਦਾ ਤਾਰ | - 156 ਤੋਂ 163 | ਗਾਮ |
| 5.7 | ਗਰੀ ਦਾ ਤਾਰ | - 19 ਤੋਂ 22 | ਮੈਂਚਲ |
| 6.7 | ਗਰੀ ਦੀ ਮੋਟਾਈ | - 2" | ਦੇ ਰਿੰਗ ਤੋਂ ਗੁਜਰ ਸਕੇ, |
| 7.7 | ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ | - 11, 5 | (ਮਾਤਿਰਿਕਤ). |
| 8.7 | ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ | - 16. | |

- 9.7) ਥੋਡ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਸੁੱਕਿਆਂ ਪਈ) - 35-10-35 ਮਿੰਟ
- 10.7) ਥੋਡ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਰੁੱਕੀਆਂ ਪਈ) - 30-10-30 ਮਿੰਟ
- 11.7) ਸਮਝਿਰਾਹੀ - ਰੋਕਰੀ -1, ਸਮਝਿਰਾਹੀ -2
ਸਰੋਰ -1.

ਗਾਇਦੇ ਸਮਤੇ ਨਿਯਮ:-

- 1) ਪਿਟ ਰਗਇਆਂ ਜਾਂ ਰੋਕਇਆਂ ਗਾਰੀ ਥਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਉੱਠਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬਾਝ ਨੂੰ ਸੰਤਰ ਕੰਟ ਰਕਨਾ ਠਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- 2) ਥੋਡ ਵਿੱਚ ਬੁਰੇ ਸੁਬਦ ਬੁਰੇ ਸੁਬਦ ਨਹੀਂ ਬੋਠੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- 3) ਰੋਈ ਵੀ ਵੀਮ ਇੱਕ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਰੇਦਲ ਦੇ ਥਿਡਾਰੀ
- 4) ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 5) ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਬੱਠੇ ਯਾਮਿਉਂ ਹਮਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- 6) ਵਿਰੋਧੀ ਥਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗਾਰੀ ਸਮਝਾ ਕੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਯਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ।



हाथीवाठ

इतिहास :-

हाथीवाठ क्षेत्र की सुरुआत 1895 ईस्वीयमान की माझान के समसरीर द्वि Y.M.C.A निमनेहीयमान द्विच रीती की, उम समें क्षेत्र नू मिटेनेट माविष्ठा नांरा की, 1939-45 की दूनी समार संग समें दूनीयान द्विच एर क्षेत्र बड़ी समरु उथी, समेर दूनीयान के मिषादी एरान एर क्षेत्र नू 1964 द्विच यरिती दार सयान द्विच उथीयान उरुधिर क्षेत्र द्विच सामिल रीता गिष्ठा, उरती हाथीवाठ डेडरेसन 1947 द्विच माही लडे प्रगाउर उर यंयर उे मुरावले मावेसित वर गी उे,

माप :-

- | | | |
|----|------------------------------------|---|
| 1) | गेंध द उार | - 260 गाम उं 280 गाम । |
| 2) | मैदान द शमारार | - प्रैवादी 18 मी., सुंवादी 9 मी. |
| 3) | बदलद दारे बिठारी मां ही गिष्ठती | - 6. |
| 4) | बिठारीमां ही गिष्ठती | - 6. |
| 5) | हाती लडे बिठ उे लंगे नंबर द शमारार | - प्रैवादी पंटे उं पंटे 15 मं.मी. सुंवादी पंटे उं पंटे 2 मं.मी. |

PRACTICAL RECORD

Date.....

PRACTICAL

PRACTICAL No.

- 6.) ਜਾੜ ਦਾ ਆਕਾਰ - 9.50×1 ਮੀ.
- 7.) ਖੁਰਮਾਂ ਫਲੀ ਜਾੜ ਦੀ ਉੱਚਾਈ - 2 ਮੀ. 43 ਸੈਂ. ਮੀ.
- 8.) ਇਮਤਹਾਨਾਂ ਫਲੀ ਜਾੜ ਦੀ ਉੱਚਾਈ - 2 ਮੀ. 24 ਸੈਂ. ਮੀ.
- 9.) ਜਾੜ ਦਾ ਛੇਦ - 10 ਸੈਂ. ਮੀ.
- 10.) ਗੋਦ ਦਾ ਘੇਰਾ - 68 ਸੈਂ. ਮੀ. ਤੋਂ 70 ਸੈਂ. ਮੀ.
- 11.) ਮੌਦਕ ਦੇ ਦੋ ਤਾਗ ਵਿੱਚ - ਵੱਲੀ ਰੇਖਾ
- 12.) ਵਿਤਾਜਤ ਰਗ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ - ਵੱਲੀ-1, ਮਕੋਰ -1, ਆਇਰ -1, ਪਾਇਨਮੈਂਟ -4.

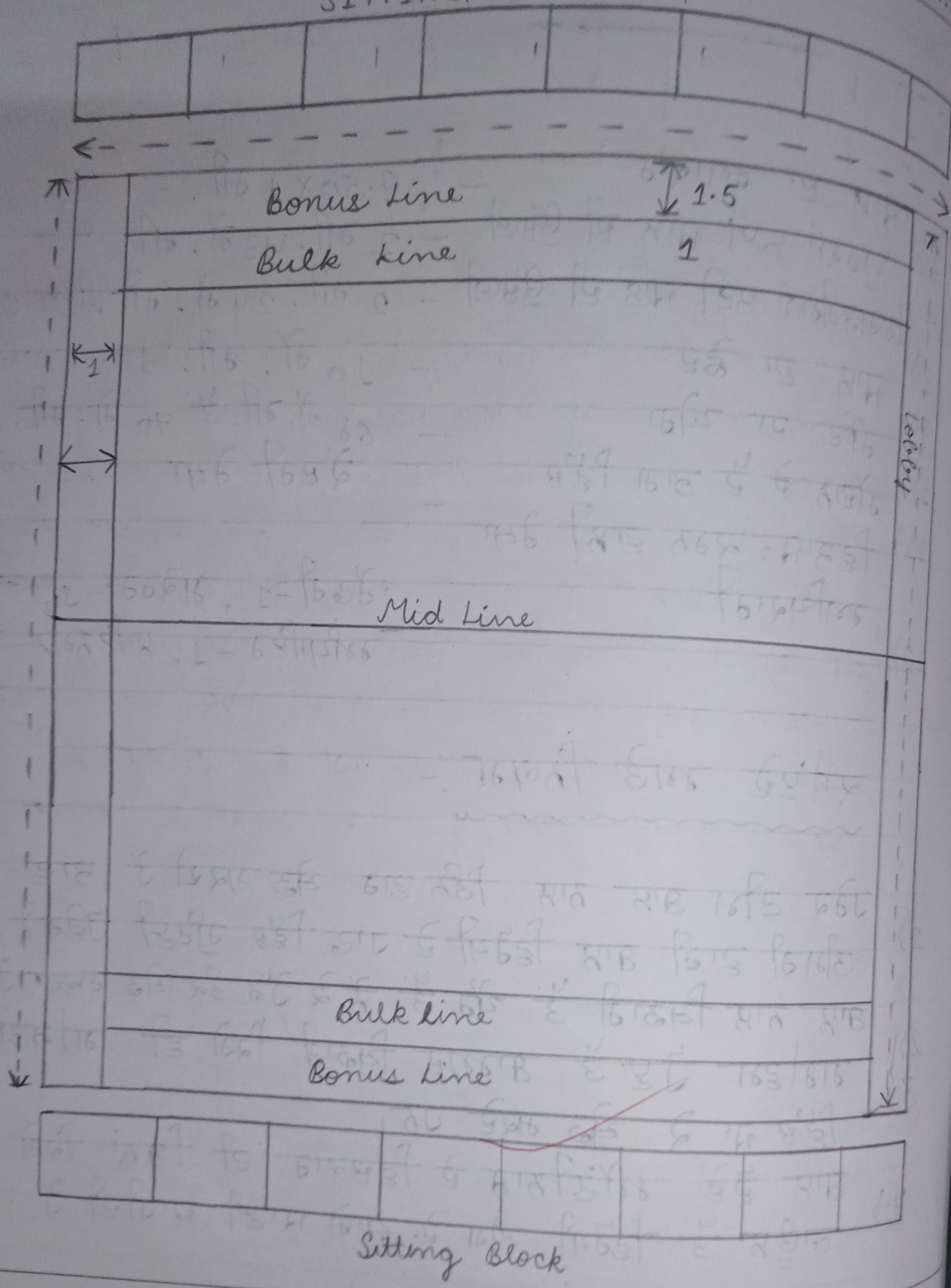
ਰਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨਿਰਮ :-

- 1.) ਹੇਰ ਟੀਮ ਬਾਝ ਨਾਫ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਥੋਡ ਮਰਦੀ ਤੋਂ ਤਾਵ ਤੀਮਰੀ ਵਾਰੀ ਬਾਝ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਗਾਠ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਬਾਝ ਨਾਫ ਬਿਠਾਰੀ ਤੋਂ ਧੋਰ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਠੱਕ ਤੋਂ ਥੋਡ ਮਰਦਾ ਹੈ।
- 2.) ਸਮਝਿਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਠਾਰੀ ਰਿਮੇ ਵੀ ਸੀਥੀ
- 3.) ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਥੋਡ ਮਰਦੇ ਹਨ।
- 4.) ਬਾਝ ਹੋਣੇ ਅੱਟੀ ਨਾਜ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਰਿਮੇ ਠਾਉਲ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਧਾਮੇ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Remarks if Any:

TEACHER'S SIGNATURE:

SITTING BLOCK 8 M



Sitting Block

रबड़ी

परिचय :-

रबड़ी आरती मूल ही खेड है, रबड़ी वजुत
 वृषां हिंछ खेडी संधी है, नैमनन मटापीस रबड़ी रामटमी
 यंयर उे मउ उं ह्य खेडी साह टापी खेड है, माउे
 मउिममटगी यंयर उे मउ उं ह्य खेडी साह टापी
 पुमानिउ उे खुरी है। 1990 हीमां ऐमीमान खेडं हिंछ
 नैमनन मटापीस रबड़ी नै यंरे उर उे मामिप वीउा
 गिमा मी, उेम उं वामर मारीमां ऐमीमान खेडं
 हिंछ आरउ प्रगाउर मेने ह उरमा सिउहा मा गिउ है।

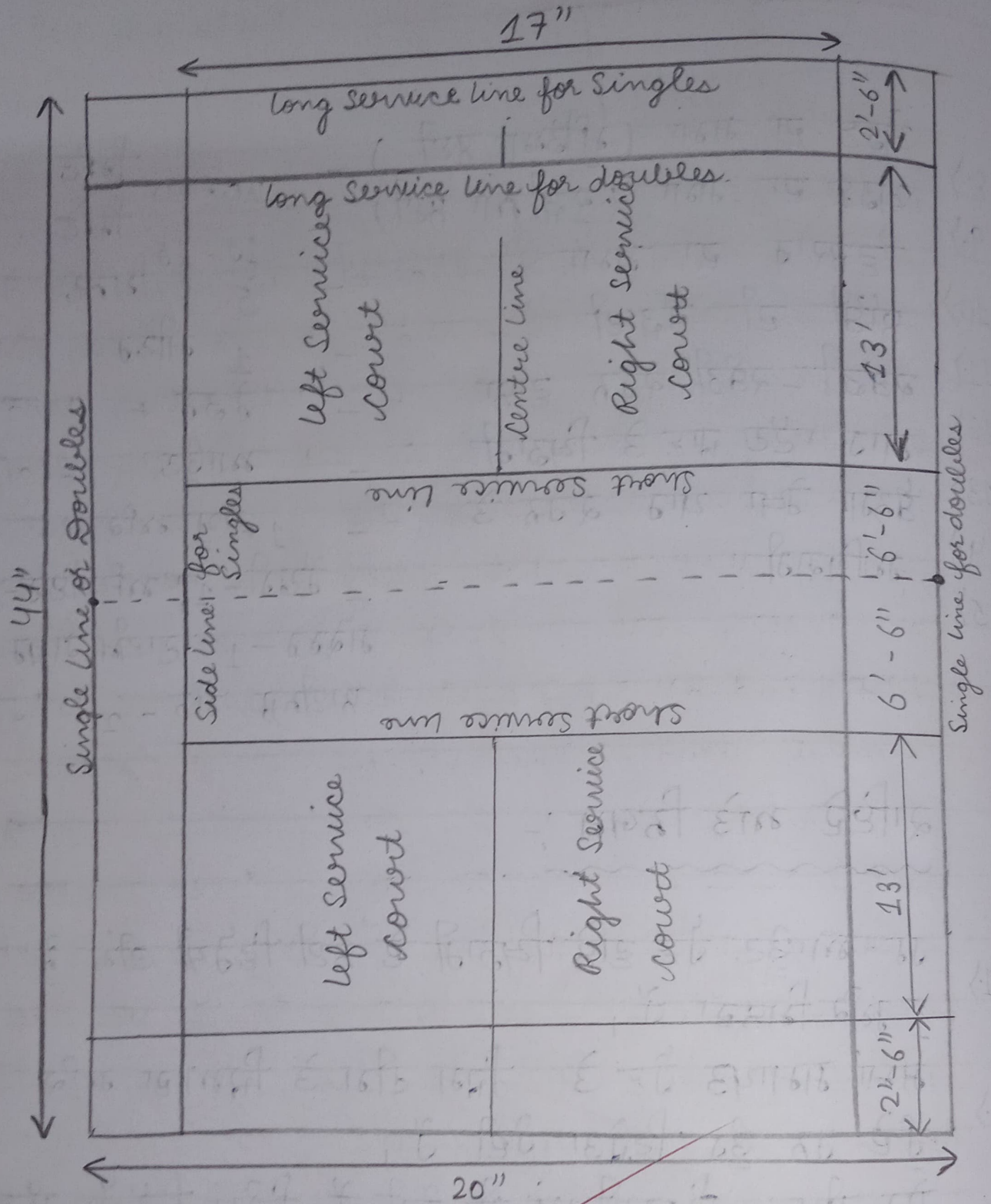
माप :-

- | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|-------|-----|
| 1.) | रबड़ी हे मँदान ही रँवापी | - | 12.50 | मी. |
| 2.) | रबड़ी हे मँदान ही रँवापी | - | 10 | मी. |
| 3.) | वपार हा मारार (मुँडिमां संधी) | - | 8 | मी. |
| 4.) | वपार हा मारार (रुडीमां संधी) | - | 6 | मी. |
| 5.) | वेखाटां ही रँवापी | - | 1 | मी. |
| 6.) | खेडह टाप्पे विडागी | - | 7 | . |
| 7.) | विडागीमां ही गिहडी | - | 12 | . |

- 8.) ਬੇਡ ਦਾ ਮਮਾਂ (ਮੁੰਡਿਆਂ ਪ੍ਰਥੀ) - 20-20 ਮਿਟ
- 9.) ਬੇਡ ਦਾ ਮਮਾਂ (ਰੁੜੀਆਂ ਪ੍ਰਥੀ) - 15-15 ਮਿਟ
- 10.) ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮਮਾਂ - 5 ਮਿਟ
- 11.) ਪਾਬੀ ਦੀ ਚੋੜਾਈ - 1 ਮੀਟਰ
- 12.) ਰਬੜੀ - ਰਬੜੀ ਰਗ ਵਾਫਾ - ਰੋਡ
- 13.) ਮਾਹ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ - ਸ਼ਾਊਟ
- 14.) ਬੈਨਮ ਮੈਕਾ ਪਾਰ ਰਗ ਤੇ - 1 ਟਾਪੂ ਸ਼ਰਿ
- 15.) ਸ਼ਮਿਰਾਰੀ - ਸੈਂਟਰੀ-1, ਸ਼ਮਿਰਾਰੀ-2, ਮੈਰੋਰ-1, ਟਾਈਮ ਰੀਪਰ-1, ਸ਼ਾਰੀਕਸ ਮੈਂਚ - 2.

ਰਾਇਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮ :-

- 1.) ਜੇ ਸ਼ਾਊਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਥੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 1 ਸ਼ਰਿ ਮਿਲਦਾ ਹੈ,
- 2.) ਮਮਾਂ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਜਿਸ ਟੀਮ ਤੇ ਜਿਸਾਰਾ ਸ਼ਰਿ ਹੋਵੇ ਉਹ ਉਹ ਵਿਜੇਤਾ ਹੋਵੇ ਹੈ,
- 3.) ਜੇਕਰ ਟੀਮ 12 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੋਵੇ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੱਤ ਬੇਡ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਂ ਪੈਸ ਰਾਖਵੇਂ ਹੋਵੇ ਹਨ,
- 4.) ਰਬੜੀ ਵਿਚ ਟਾਮ ਦੇ ਮਾਪਦ ਤੇ ਰੋਡ ਦਾ ਟੈਮਨ ਸ਼ਿਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,



PRACTICAL

PRACTICAL No. 6

ਬੈਡਮਿੰਟਨ

ਇਤਿਹਾਸ :-

ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਨਾਂ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਹੈ, ਤੇ ਯਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1873 ਈ. ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਇਹ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕਲੱਬ ਮਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਦੂਰ ਨਿਗਲ ਸਮੇਂ ਤਬਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੈਚ ਖੇਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪ :-

- 1) ਨਿਗਲਜ ਖੇਡ ਲਈ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਟ ਦਾ ਮਾਪ - 44 ਫੁੱਟ ਤੋਂ 17 ਫੁੱਟ।
- 2) ਤਬਲ ਲਈ ਕੋਟ ਦਾ ਮਾਪ - 44 ਫੁੱਟ ਤੋਂ 20 ਫੁੱਟ।
- 3) ਜਲ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਚਾਈ - 5 ਫੁੱਟ
- 4) ਜਲ ਦੀ ਚੌੜਾਈ - 2 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ
- 5) ਜਲ ਦੇ ਸਤਿਤਾ ਦੀ ਉੱਚਾਈ - 6.1 ਮੀ.
- 6) ਤਬਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਸਾਰੇ - 73 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 85 ਗ੍ਰਾਮ
- 7) ਸ਼ੇਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿਗਲਜ ਖੇਡ ਦੇ ਸਾਰੇ - 15 ਸਮੇਂ 21.
- 8)

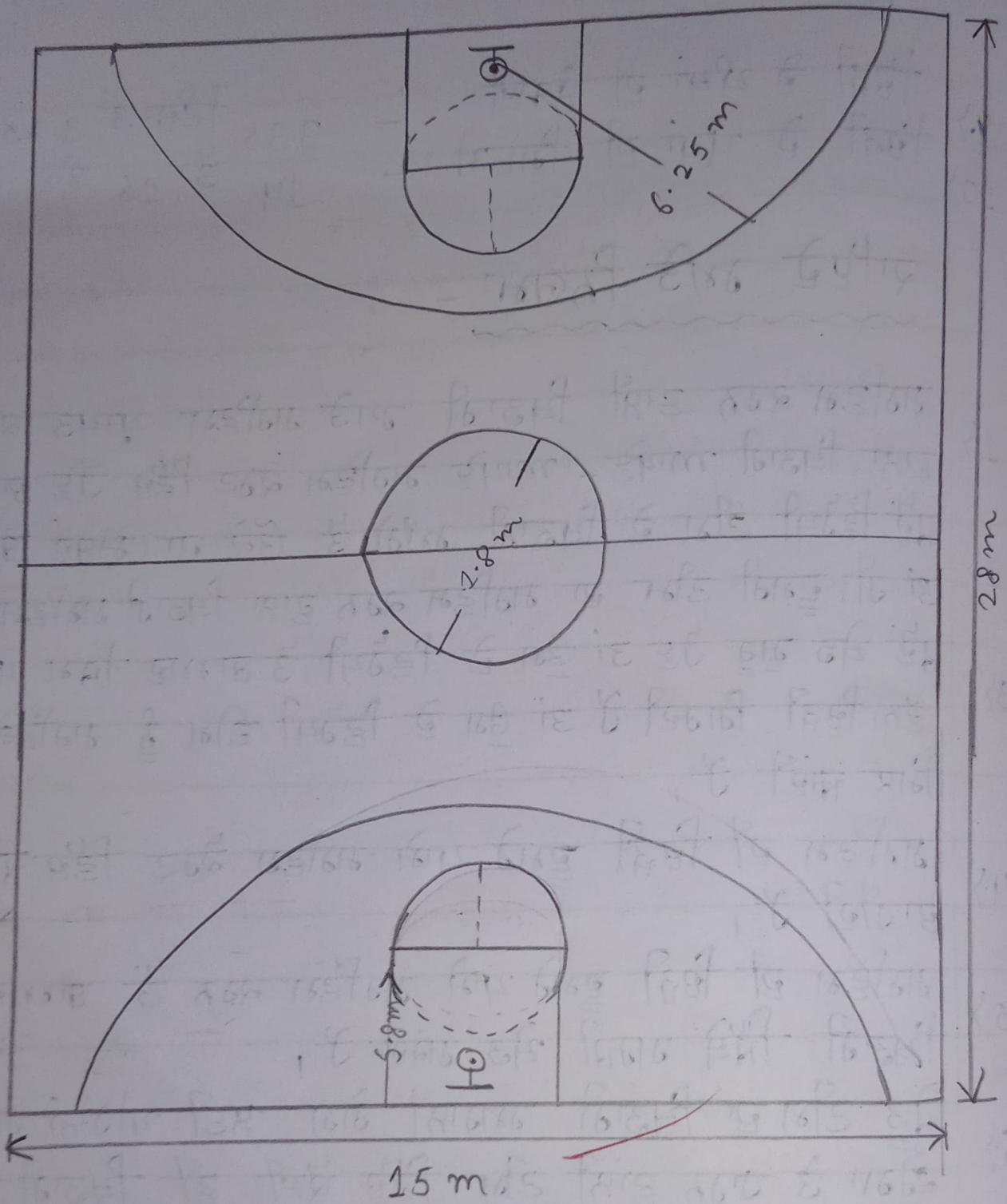
Remarks if Any:

TEACHER'S SIGNATURE:

9)	ਚਿੜੀ ਦੇ ਪੰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ	-	3.35	ਇੱਥ ਤੋਂ 3.75	ਇੱਥ ,
10)	ਚਿੜੀ ਦੇ ਪੰਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	-	14	ਤੋਂ 16	ਤੱਕ ,

ਗੀਏ ਦੇ ਠਮਤੇ ਨਿਯਮ :-

- 1) ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖਿਡਾਰੀ ਠਮਤੇ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ- ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਠਮਤੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਦਾ ਸੁਝਾਵ ਦੇਣਗੇ
- 2) ਤਾਂ ਹੀ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦਾ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਥੋੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਸ ਪਾਸੇ
- 3) ਵੱਡੇ ਚਿੜੀ ਗਿਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,
- 4) ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਚਿੜੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਆਂਦੀ ਹੈ,
- 5) ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਚਿੜੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਥੇ ਸਰਜੀ ਥੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ,
- 6) ਜੇਕਰ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਠਮਤੀ ਗੇਮ ਜਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਹਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ,



वामरटवाण

चिडिगम :-

वामरटवाण न्यायिक जंग की खेड मीनी
 नांही रे, एम खेड की मीसुरा बहउर डा. नेमस हेममिष
 ने टापी. एम. सी. ए (V.M.C.A) मरूप नमगीर दिसे
 1891 दिसे येम रीडी. 1936 एममां वगनिन उरियि
 खेडं दिसे वामरटवाण हे यरिपी टापी न्यामिष रीडा
 गिमा, उरउ दिसे एम खेड की मुरमाउ 1930 दिसे
 टापी. एम. सी. ए. रसरेडा एडे मरगम दिसे रेपी,
 उरउ दिसे 1950 दिसे वामरटवाण डेडरेमन एमड
 टिडीमा उर दिसे एमपी.

माप :-

- | | | |
|----|--------------------------------------|-------------------------|
| 1) | खिडागीमां की गिडी | - 12.5 खेड, 7 बरुडे |
| 2) | रेरु दे रेखी खेरु का न्यायदिमाम | - 1.80 मी. |
| 3) | खेड की मीटापी | - 3 मी. मी. |
| 4) | गंरु की यरिपी | - 75 उं 78 मी. मी. |
| 5) | खेड का ममां | - 20-20 मिट की दे खेडं, |
| 6) | दे खेड दे दिखरु मुरु न्यामिष का ममां | - 10 मिट |

Remarks if Any:

TEACHER'S SIGNATURE:

PRACTICAL RECORD

Date.....

PRACTICAL

PRACTICAL No.

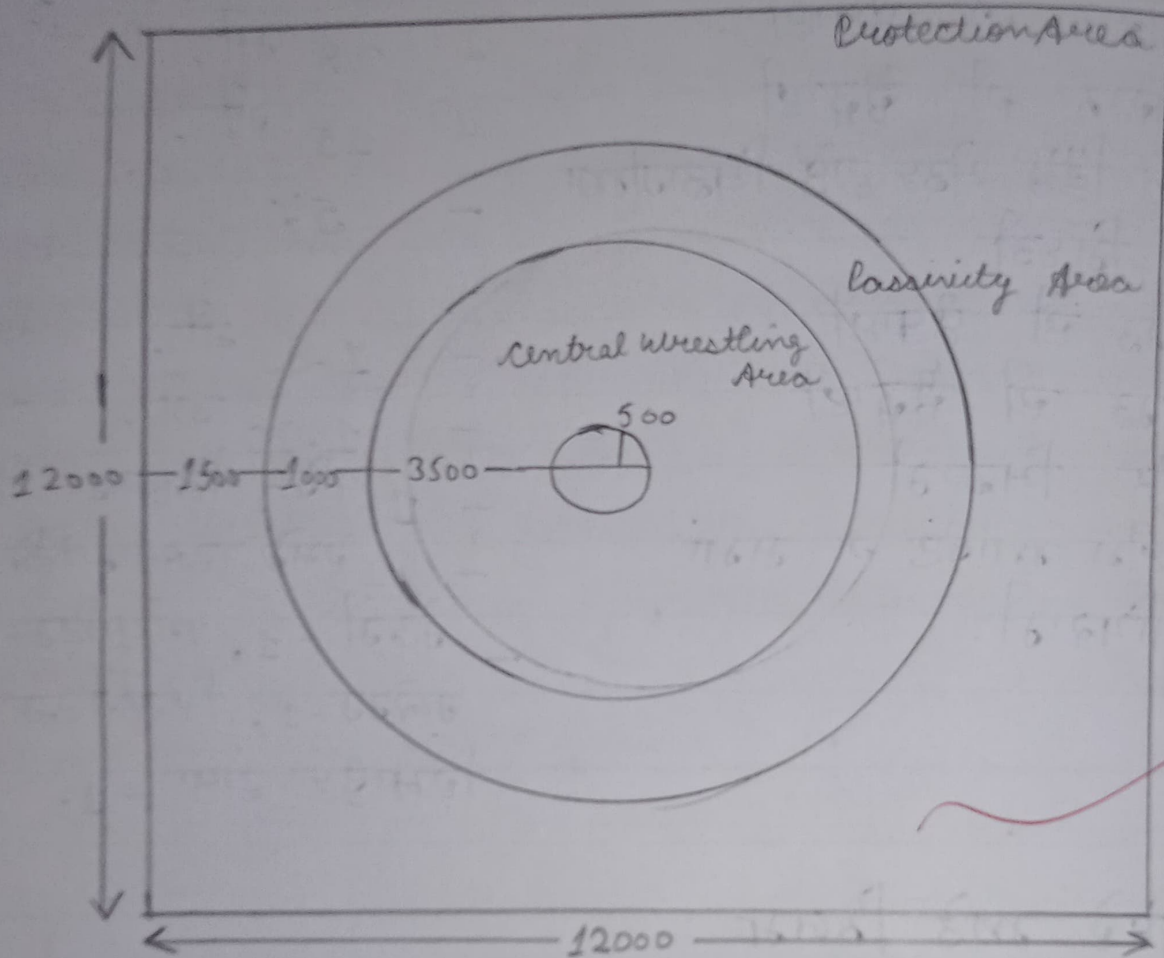
- | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|--|-----------|
| 7) | ਬਾਲ ਦਾ ਤਾਰ ਮੀਡੀਅਮਾਂ ਲਈ | - 580 | 3 | 620 ਗ੍ਰਾਮ |
| 8) | ਬਾਲ ਦਾ ਤਾਰ ਹੁਲੀਅਮਾਂ ਲਈ | - 510 | 3 | 550 ਗ੍ਰਾਮ |
| 9) | ਮੋਦਾਨ ਦੀ ਲੈਬਾਰੀ | - 28 | ਮੀ. | |
| 10) | ਮੋਦਾਨ ਦੀ ਚੌੜਾਈ | - 15 | ਮੀ. | |
| 11) | ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਬੋਰਡ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ | - 5 | | |
| 12) | ਬੋਰਡ ਦੀ ਲੈਬਾਰੀ | - 1.80 | ਮੀ. | |
| 13) | ਬੋਰਡ ਦੀ ਚੌੜਾਈ | - 1.20 | ਮੀ. | |
| 14) | ਬੱਲ ਖਿਡਾਰੀ | - 1 | ਯੋਜਿਲ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿੱਚ | |
| 15) | ਟਾਈਮ ਮਾਊਟ ਦਾ ਸਮਾਂ | - 2 | ਦੁਮਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਮਿਟਿ, | |
| 16) | ਸਮਝਿਕਾਰੀ | - | ਰੋਟਰੀ - 1, ਸੰਯੋਗਿਕ - 1, ਸਰੋਗ - 1, ਇੰਡੀਕੇਟਰ | |
| | | | ਇਖਾਉਣ ਵਾਲਾ - 1. | |

ਦ੍ਰਾਇਵੇ ਸਮਤੇ ਨਿਯਮ :-

- 1) ਫੀ - ਬੱਲ :- ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਟਾਉਲ ਰਕਮ ਦੀ ਤੇ ਫੀ ਬ੍ਰੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- 2) ਬੋਰ - ਇਨ :- ਨਿਮ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਬਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

Remarks if Any:

TEACHER'S SIGNATURE:



PRACTICAL RECORD

Date.....

PRACTICAL

PRACTICAL No.

(ੳ)	ਟੈਂਡਰ ਭਾਰ	-	57	ਰਿਲੇਗਾਮ ਊਰ
(ਸ)	ਸਾਇਟ ਭਾਰ	-	60	ਰਿਲੇਗਾਮ ਊਰ
(ੲ)	ਵੈਲਟਰ ਭਾਰ	-	76	ਰਿਲੇਗਾਮ ਊਰ

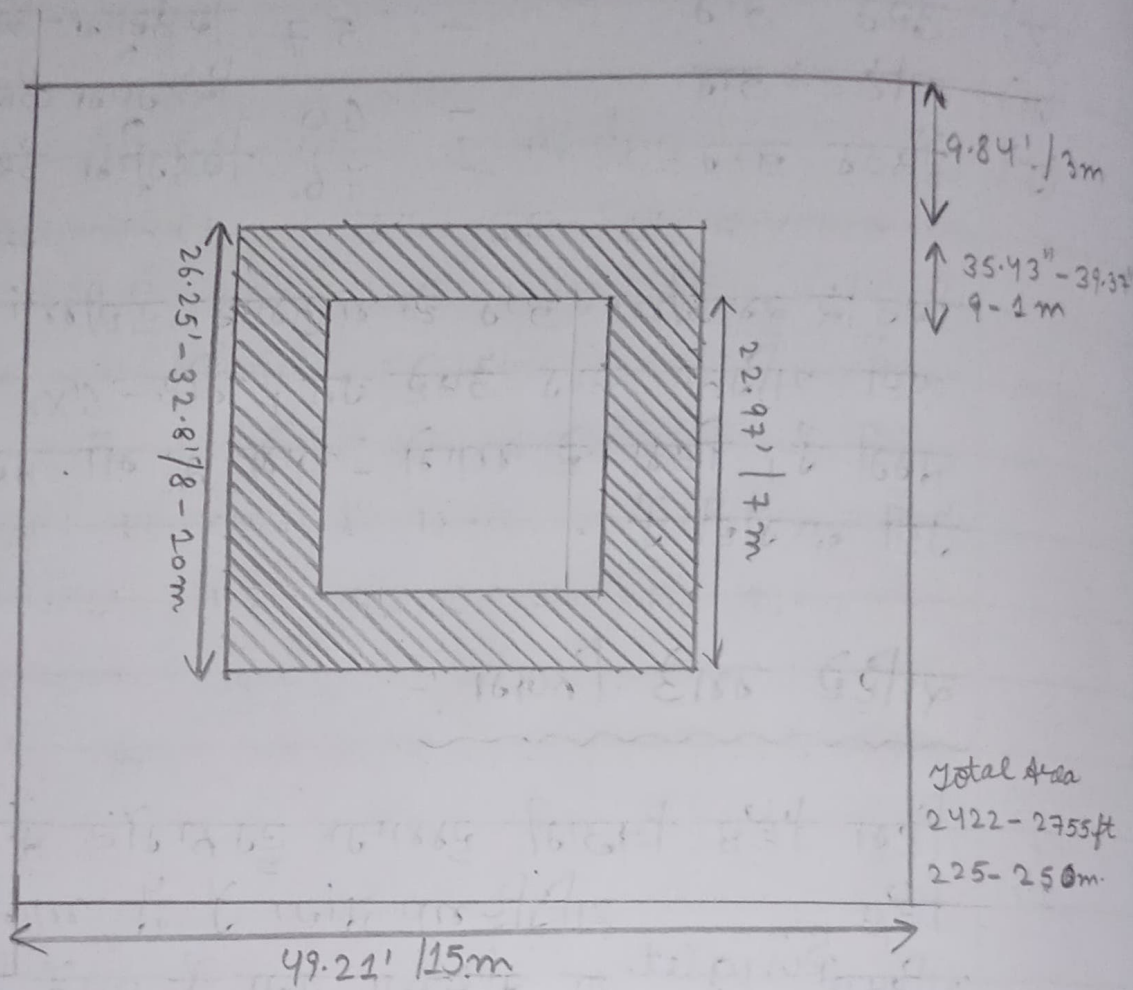
ਰਿਊਰਿ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਭਾਰ ਦੇ ਮਾਨੁਮਾਰ ਉਦੀਆਂ ਜਨ, ਇਸ
 ਠਈ ਯਹਿਨਾਂ ਭਾਰ ਉਠਦੇ ਜਨ, ਮੈਟ-6x6 ਮੀ. ਮੈਟ
 ਜਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਮਾਮੇ - ਯਮੇ 2 ਮੀ. ਜਰਹਾਂ ਡੰਡੀ
 ਹੋਈ ਚਾਗੀਈ ਹੈ।

ਕਾਇਏ ਸਮਤੇ ਨਿਯਮ :-

- 1.) ਇਸ ਵਿੱਚ ਥਿਤਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦੂਰ ਨਾ ਮੈਂਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੈਂਚਾਂ
 ਵਿੱਚ ਯਹਿਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਮ ਊਰ ਤੇ
 ਨਾਇਲਨ Singlet ਯ ਥਿਤਿਆ ਹੋਦਾ ਹੈ ਸਮਤੇ ਇਹ ਥਿਤਾਰੀ
 ਦੇ ਯਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਰ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- 2.) ਇਸ ਥੇਡ ਵਿੱਚ ਥਿਤਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਰ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀਤੇ ਹੋਲਡ,
 ਸਮਰ ਸਮਾਇ ਦੇ ਸਮਾਯਰ ਤੇ ਯੂਦਾਨ ਵੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜਨ।
- 3.) ਇਸ ਮੈਂਚ ਵਿੱਚ ਤਿਨ ਏ-ਏ ਮਿਟਿ ਦੇ ਮੈਂਚਨ ਹੋਦੇ ਜਨ।
- 4.) ਇਸ ਵਿੱਚ ਥਿਤਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰ ਉਹਨਾਂ ਵੀ ਚਾਫ਼ ਦੇ
 ਸਮਾਯਰ ਤੇ ਵਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜਨ।

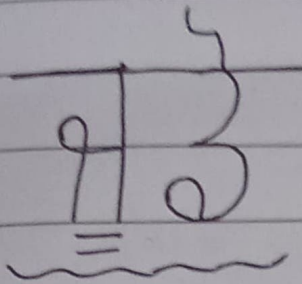
TEACHER'S SIGNATURE:

Remarks if Any:



PRACTICAL

PRACTICAL No. 9



ਇਤਿਹਾਸ / ਜਾਣਕਾਰੀ :-

ਜੂਡੋ ਜਪਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਰਮਲ ਆਰਟ ਆਤੇ
 ਠੀਕੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1882 ਵਿੱਚ ਜਪਾਨ
 ਦੇ ਜਿਗੋਰਾਨੋ ਨੇ ਕੀਤੀ, ਜੂਡੋ ਕਮਿਥੀ 1950 ਤੋਂ ਤਾਰਤ
 ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। 1965 ਵਿੱਚ
 Judo Federation of India ਬਣਾਈ ਗਈ, 1992 ਵਿੱਚ
 ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜੂਡੋ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ
 ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ,

ਮਾਪ :-

- 1) ਜੂਡੋ ਦੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਚੋਰ ਤੁਜਾ - 30 ਫੁੱਟ
- 2) ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਚੌਰਾਈ ਛੇ ਮੈਟ ਦੇ ਤੁਰਕਿਆਂ - 50
ਦੀ ਗਿਣਤੀ
- 3) ਓਲੰਪਿਕ ਚੈਂਜੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ - ਫੈਡਰੇ (1), ਮੈਂ (2).
- 4) ਓਲੰਪਿਕ ਚੈਂਜੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟ - 12 ਫੁੱਟ।
ਫੈਡਰੇ ਦੀ ਦੂਰੀ

TEACHER'S SIGNATURE:

Remarks if Any:

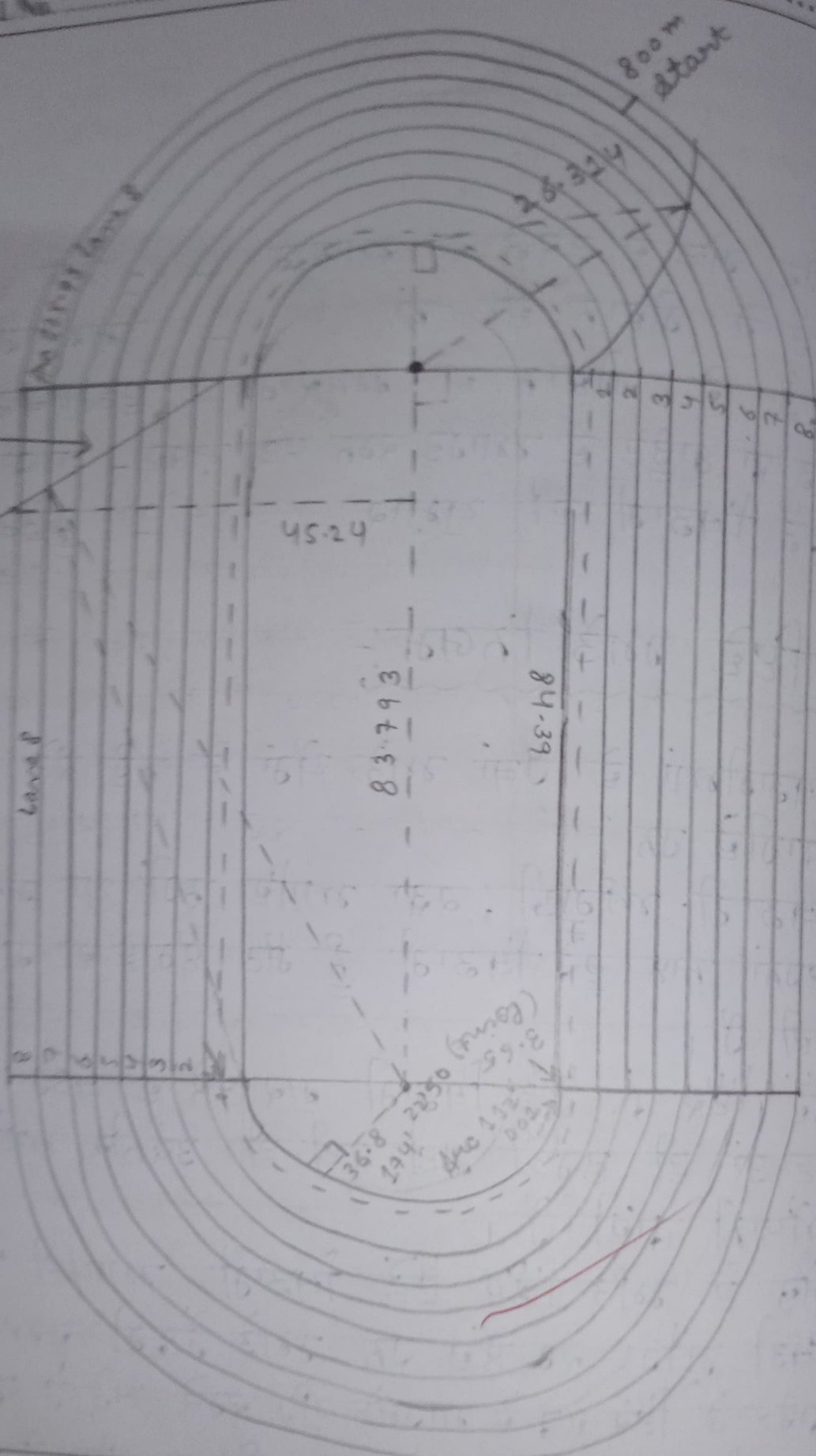
- 5) ਚੋਰ ਮੈਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਮਾਪਾਰ - 2 ਮੀ. x 1 ਮੀ.
- 6) ਸੂਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਨਾਂ - ਸਿਲਮਾਰੀ,
- 7) ਸੂਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਮਾਪਾਰ - ਦੁਗਮਾਰ ਪਲੇਟਾਮ
- 8) ਸੂਟ ਜਾਂ ਬਾਉਟ ਦੇ ਮਾਪਾਰ ਰਕ ਪਈ ਸਥਲ - ਗਜ਼ੀਮੇ,
- 9) ਸੂਟ ਬਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਾਰ - ਸੂਟੋਗੀ,

ਰਾਇਏ ਅਤੇ ਨਿਲਮ :-

- 1) ਬਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੰਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਰੂ ਕੋਟੇ ਹੋਏ ਢਾਹੀਏ ਹਨ।
- 2) ਬਿਡਾਰੀ ਸੀਗੁਰੀ, ਕੁਝ ਸਾਇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚੂੜੇ ਬਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੈਟ ਕੋਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 3) ਸਭੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇ ਬਿਡਾਰੀ ਸੁਰਾਬਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਨੀਕ ਅਯੋਗ ਮੌਜੂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 4) ਮੈਚ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਬਿਡਾਰੀ ਸਾਪਈ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰੀ ਦੁਮਾਰ ਸੀਨੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੇ ਇਕ ਚੂੜੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸੁੰਗ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸੀਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 5)

Curved stant line
and lane 8.

Stream
Break
line
0.457



level 8

800m
stant

level 8

45.24

83.793

84.39

36.8
274
2250 (Range)

1
2
3
4
5
6
7
8

8
7
6
5
4
3
2
1

level 8

ਸੋਧ ਪੈਟਿਰਮ

ਦੋ ਦੋ, ਦੋ ਦੋ ਅਤੇ ਵੇਈ ਵਸਤੂ ਮੈਂਟ ਦੁਆਰੇ ਮੋਢੀ ਗਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਜਨਜਾਤ ਗਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜਨ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਣੀ ਗਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਵੇ ਵੇਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਵੇਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸ਼ਾਪਣਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆ। ਸ਼ਾਮਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਦੋ, ਦੋ ਦੋ ਅਤੇ ਮੈਂਟ ਦਿਖਾਉਣਾ ਗਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਵੇ ਵੇਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਸ਼ਾਮਲ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਨੂੰ ਸੋਧ ਪੈਟਿਰਮ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ, ਦੋ ਦੋ, ਵੇਈ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਗੋਲਾ ਮੈਂਟ ਦਾ, ਜਵੇਲਾ ਮੈਂਟ ਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਸੋਧ ਪੈਟਿਰਮ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ਸੋਧ ਪੈਟਿਰਮ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂਲ ਸ਼ਬਦ ਸੋਧ (ਸੋਧ) ਤੋਂ ਹੋਈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿਤਾ, ਇਹਨਾਂ ਗਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਾਕਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸੋਧ ਪੈਟਿਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ग्रीष्मकाल के प्रतियोगिताएँ :-

1. Track Events
2. Field Events
3. Miscellaneous Events

1. Track Events :- (i) घेड़ों की दूरी प्रतियोगिताएँ [Short distance race].
 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर.

TRACK EVENTS

Short distance race	Middle distance race	Long Distance race
100m, 200m, 400m	800 m	3000 m (woman)
1100m Hurdle (Man)	1500 m	3000 m (Staple Chase)
400 m Hurdle (woman)		5000, 10000 m (Marathon)
400 m Hurdle Race (M&W)		Cross country race
4x100 m Relay Race (M&W)		20 km Walking
4x400 m Relay Race (M&W)		50 km Walking.

TEACHER'S SIGNATURE:

Remarks if Any: