ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

Mrs. Madhuben S. Thakor is the HOD of Physical Education at Maniben M. P. Shah Mahila Arts College, Kadi since 1992. She has done her graduation in Psychology from St. Xavier's College, Ahmedabad, where she imparted her interest in Hockey and represented Gujarat University for outstanding performance in Hockey at Inter University. Moreover she obtained her B.P.Ed in the year 1988 and M.P.Ed. in 1990. She has been awarded the Joseph Fernandes Scholarship for outstanding performance in Hockey and Athletics Year 1984-85. She has 31 years of experience as an Associate Professor. She has multiple book and journal Research Paper Publication on her name and also interested in attending conference and seminars in Multi-disciplinary level. Moreover, she has achieved her recognition by officiating different university level Games, Athletics and Special Olympics.

Mr. Harsukh H. Parmar is an Associate Professor in Maniben M. P. Shah Mahila Arts College Kadi since 1992. He completed his Master Degree with Gujarati Subject in 1991 from Saurashtra University Rajkot Bhasha Bhavan. He also qualified in NET exam in the year 1991. Presently. He is the Senior most Associate Professor in the college having 32 years of teaching experience at Graduation level and 9 years of experience at Post Graduation level. He has interest in Literature, Criticism and Research topics related to literature. He has been working as NSS Programme Officer since 5 years. He has participated in more than 20 National and International level Seminars, Workshops and Conferences and published papers on different levels. He also attended 15 state level seminar.

Publisher Maniben M. P. Shah Mahila Arts College,
Opp. N.C. Desai Petrol Pump,
Kadi - 382715, Dist. : Mehsana
Gujarat, India
Ph. : (02764) 242072
Email : hina639@gmail.com

ISBN 978-81-977089-7-8
9 788197 708978

Rules and Measures in Sports

Editor
Mrs. Madhuben S. Thakor
Mr. Harsukh H. Parmar

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

Rules and Measures in Sports

Mrs. Madhuben S. Thakor

Mr. Harsukh H. Parmar

“Rules and Measures in Sports”

Maniben M. P. Shah Mahila Arts College

Publisher

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

Published by:

MANIBEN M. P. SHAH MAHILA ARTS COLLEGE,

Opp. N. C. Desai Petrol Pump,

Kadi - 382715, Dist - Mehsana,

Gujarat, India

Ph.: (02764) 242072

E-Mail: hina639@gmail.com

Published - 2024

© Reserved

ISBN: 978-81-977089-7-8

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any mean without permission in writing from the publisher.

Published at: Kadi

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

રમતના નિયમો

પ્રા.મધુબેન ઠાકોર
શા.શિ.વિભાગ
એસોસિયેટ પ્રોફેસર,
મણિબેન એમ.પી.શાહ મહિલા આર્ટસ કોલેજ, કડી

પ્રા.હરસુખભાઈ પરમાર
ગુજરાતી વિભાગ
એસોસિયેટ પ્રોફેસર,
મણિબેન એમ.પી.શાહ મહિલા આર્ટસ કોલેજ, કડી

નિવેદન

વિશ્વમાં વ્યકિત પોતાના સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન માટે શારીરિક શિક્ષણ અને રમત–ગમત પ્રત્યે સભાન બનવા માંડયો છે. વિશ્વમાં રમત–ગમત પ્રવૃત્તિઓમાં તેમજ વિવિધ સ્પર્ધાના આયોજન અને સંચાલનને સાર્વત્રિક આવકાર મળ્યો છે. રમત–ગમતના વિષય માટે તેમાં સંકળાયલા તમામ કક્ષાની વ્યકિતઓ પરસ્પર સ્નેહભાવ અને વિશ્વાસથી કાર્ય કરે તે પાયાની શરત છે.

સ્પર્ધાઓમાં નિર્ણાયક કે વ્યવસ્થાપક ની ભૂમિકા ભજવનાર દરેકને જે તે રમતા મેદાનો સાધનો અને સ્પર્ધાઓના નિયમોથી સંપૂર્ણ વાકેફ રહે તે જરુરી છે.

ખેલાડી રમત–ગમતના શિક્ષક કે પ્ર–શિક્ષક, સ્પર્ધા માં ભાગ લેવા આવનાર તમામ સ્પર્ધકો તેમજ ઓફિસર્સોએ વિવિધ રમતોમાં આવતા નિયમોમાં પરિવર્તન અને તેના કૌશલ્યોથી વાકેફ રહે તે જરુરી છે.

ખેલાડી રમત–ગમતના શિક્ષક કે પ્ર–શિક્ષક, સ્પર્ધા સાથે સંકળાયેલ અધિકારીઓ રમત–ગમતના નિયમોથી જાણકારી અને નિપુણતા મેળવે , પંચકાર્યનું કૌશલ્ય કેળવે તે જરુરી છે. આ પુસ્તકમાં દરેક રમતનો પૂર્વ ઈતિહાસ, રમતનુ મેદાન તેમજ રમત સંદર્ભ ઉપયોગી વિવિધ સાધનો અને નિયમોની સરળ ભાષામાં રજૂઆત કરવામાં આવી છે. જે આ ક્ષેત્ર સાથે સંકળાયેલ તમામ વ્યકિતઓને અચૂક ઉપયોગી બનશે તેવી શ્રધ્ધા છે . આ પુસ્તકના પ્રચલિત એી મોટાભાગની રમતોનો સમાવેશ કરવા પ્રયત્નો કર્યો છે.

પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે જે મિત્રોએ સાથ અને સહકાર આપેલ છે તે બદલ અમો તેમના આભારી છીએ.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

Author

Mrs. Madhuben S. Thakor
Associate Professor, Physical Education

Mr. Harsukhbhai H. Parmar
Associate Professor, Gujarati

Co-Author

Mr. Dharmendrabhai K. Chaudhari
Associate Professor, Psychology

Dr. Varshaben C. Brahmbhatt
Associate Professor, Gujarati

Dr. Ratanben P. Solanki
Associate Professor, Psychology

Dr. Jaiminiben C. Solanki
Assistant Professor, Economics

Dr. Kinjalba D. Chudasama
Assistant Professor, Economics

Dr. Tarulataben V. Patel
Assistant Professor, Sanskrit

Ms. Bhartiben R. Prajapati
Visiting Lecture, Economics

Dr. Jalpaben V. Prajapati
Visiting Lecture, Economics

Dr. Apexaben N. Pandya
Visiting Lecture, Sociology

Dr. Hasmukhbhai M. Solanki
Visiting Lecture, Sociology

Mr. Jitendrasinh D. Vihol
Visiting Lecture, History

Ms. Sanobar Z. Shekh
Visiting Lecture, English

Ms. Mansi P. Patel
Visiting Lecture, Gujarati

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

CONTENTS

Sr. No.	Title & Author	Page No.
1	Badminton બેડમિન્ટન	1
2	Ball Badminton બોલ બેડમિન્ટન	8
3	Chess શતરંજ	15
4	Kho - Kho ખો-ખો	27
5	Table Tennis ટેબલ ટેનિસ	33
6	Hockey હોકી	39
7	Kabaddi કબડ્ડી	48

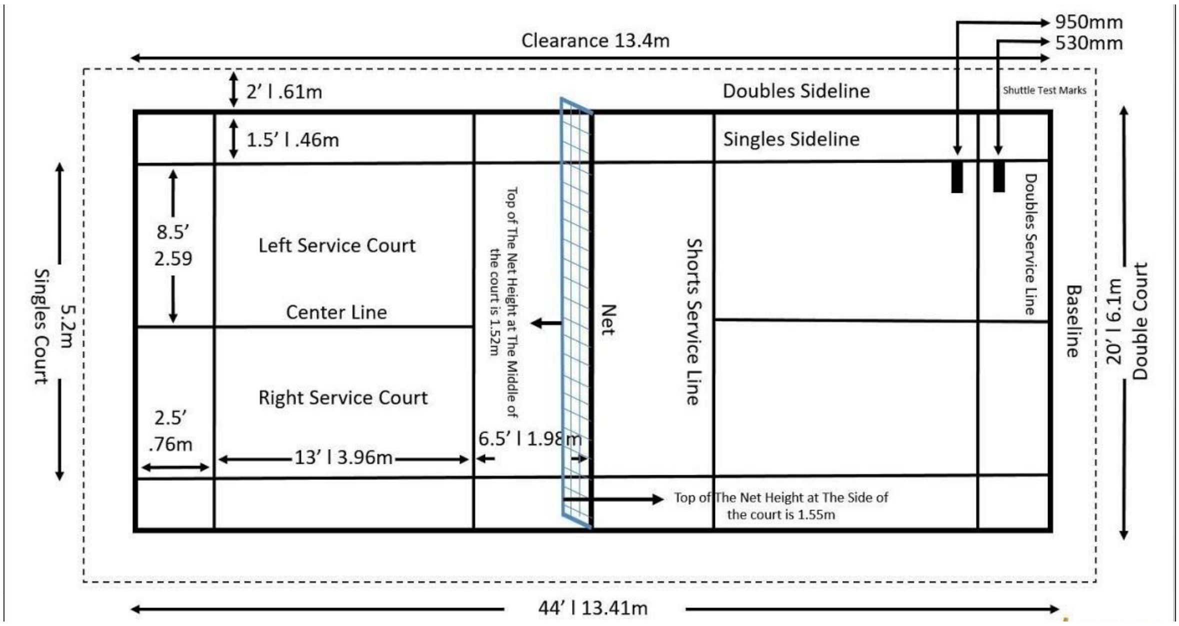
ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

બેડમિન્ટન

(BADMINTON)

બ્રિટીશ આર્મી ઓફિસર દ્વારા ભારતમાં આ રમત પ્રચલિત બની હે.સ ૧૮૬૦ ના અરસામાં 'પૂના ગેઈમ' તરીકે ભારતમાં ઓળખાવા લાગ ઈ.સ.૧૮૭૭ મા કરાચી ખાતે પ્રથમ વખત રમતના નિયમો પ્રકાશિત કરવામાં હું આવ્યા. ઈ.સ.૧૮૯૩માં બેડમિન્ટન એસોસીએશન ઓફ ઇંગ્લેન્ડની સ્થાપના થઈ જેણે કરાચીમાં પ્રકાશિત થયેલા નિયમોને આધાર ગણી રમતના નિયમો તૈયાર કર્યા. ઈ.સ.૧૯૩૪માં 'ઈન્ટર નેશનલ બેડમિન્ટન ફેડરેશન સ્થપાયું. હાલમ દુનિયાના લગભગ બધા જ દેશોમાં બેડમિન્ટન ઈન્ડોર ગેઈમ તરીકે રમાય છે. અનુભવને આધારે બેડમિન્ટન કોર્ટની રચનામાં ઘણા ક્રાન્તિકારી ફેરફારો થયા છે. જેને લીધે આ રમત ખૂબ જ લોકપ્રિય બની છે.

મેદાન



(અ) આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૩.૪૦ મી ૬.૧૦ મી માપત લંબચોરસ કોર્ટ હોય છે, જેની રેખાઓની જાડાઈ ૩.૮ સે. મી રાખવામાં આવે છે. રેખાઓ સ્પષ્ટ દેખાય તેવી સફેદ અથવા રમતના નિયમો પીળા રંગથી દોરવામાં આવે છે.

(બ) રેખાઓની જાડાઈ મેદાનમાં ગણાય છે.

સ્તંભ : બાજુ રેખાની મધ્યમાં જમીન અથવા તળિયાથી ૧.૫૯ મીટર (૫-૧૫) ઊંચા રહે તેમ મજબૂત રીતે લગાડવામાં આવે છે.

નેટ: ૧૫ મી.મી. થી ૨૦ મી.મી. જાડી ઘેરા રંગની દોરીથી બનાવેલ નેટ બે સ્તંભ વચ્ચે એવી રીતે બાંધવામાં આવે છે કે જેથી વચ્ચેનો ભાગ ૧.૫૨ મી તથા સ્તંભ પાસે ૧.૫૫ મી. જેટલો ઊંચો રહે. નેટની પહોળાઈ ૭૬ સે.મી. હોય છે. નેટની નીચેનો છેડો જમીનથી ૭૯ સ.મી. જેટલો ઊંચો રહે. નેટની ઉપરની કિનાર ૭.૫. સે.મી. (3") જેટલા પહોળા સફેદ

પટ્ટાથી એવી રીતે બનાવવામાં આવે છે કે જેથી તેમાં દોરી પસાર કરી સ્તંભ સાથે મજબૂત રીતે બાંધી શકાય. નેટ અને સ્તંભ વચ્ચે જગ્યા ન રહે તેમ નેટ બાંધવામાં આવે છે.

શટલ કોક: શટલનું વજન ૪.૭૩ થી ૫.૫૦ ગ્રામ, ૧૪ થી ૧૬ પીંછા કોર્કમાં ગોઠવેલાં હોય છે. કોર્કનો વ્યાસ ૨.૫ સે.મી. થી ૨.૮ સે.મી. હોય છે. કોર્કની નીચેની ધારથી ૬.૪ સે.મી. થી ૭.૦ સે.મી. જેટલી ઊંચાઈ રહે તેમ કોર્કમાં પીંછાને બેસાડવામાં આવે છે. પીંછાનો ઉપરનો ભાગ ૫.૪ સે.મી. થી ૬.૪ સે.મી. જેટલો પહોળો રહેશે. આ માટે પીંછાંને દોરીથી બાંધવામાં આવશે.

રેકેટ: રેકેટ હલકી ધાતુ તથા નાયલોનની દોરીનું બનાવેલું હોય છે. રેકેટની કુલ લંબાઈ ૬૮ સે.મી. અને પહોળાઈ ૨૩ સે.મી. થી વધુ ન હોવી જોઈશે. રેકેટની જાળીની લંબાઈ ૨૮ સે.મી. અને પહોળાઈ ૨૨ સે.મી. વધારે હોવી જોઈએનહીં.

ખેલાડી: રમતમાં ભાગ લેનાર વ્યકિત 'ખેલાડી' ગણાય છે. સીગલ્સની રમતમાં બન્ને પક્ષમાં એક એક તથા ડબલ્સની રમતમાં બન્ને પક્ષમાં બે બે ખેલાડીઓ હોય છે. રમતની શરૂઆતમાં જે પક્ષ પ્રથમ સર્વીસ કરશે તે પક્ષ 'સર્વીસ સાઈડ' તથા સામેનો પક્ષ

ગણવેશ: ’રીસીવીંગ સાઈડ' તરીકે ઓળખાશે. સામાન્ય રીતે બેડમિન્ટનના ખેલાડીઓ સ્પર્ધામાં ભાગ લે છે, ત્યારે સફેદ રંગનો એક જ પ્રકારનો ગણવેશ પહેરે છે. ભાઈઓ સફેદ રંગનું ટી શર્ટ અને સફેદ ચડ્ડી પહેરે છે, જયારે બહેનો સફેદ રંગનું ટી શર્ટ અને સફેદ રંગનું સ્કર્ટ પહેરે છે પગમાં આવાસ અથવા સ્પોર્ટ્સના સફેદ બુટ તથા સફેદ મોજા પહેરે છે.

સિકકા ઉછાળ: સ્પર્ધાની શરૂઆત બન્ને પગના ખેલાણી વચ્ચે સિકક્કો ઉછાળા કરવામાં આવે છે. સિક્કા ઉછાળ વિજેતા પક્ષ સર્વિસ અથવા કોર્ટની પસંદગી કરશે, જયારે વિરોષ પક્ષને બાકી રહેલ પસંદગી મળશે.

ગુજ પ્રાપ્તિ (Scoring) : સર્વિસ કરનાર પક્ષ સાચી સર્વિસ કરે તથા વિve / મીજી રમત ઉશટલને સહીસલામત પરત કરવામાં નિષ્ફળ જાય અથવા તેના દ્વારા પોતાના મેદાનમાં શટલ પડે અથવા સામેના મેદાન બહાર શટલ જાય ત્યારે સર્વિસ કરનાર પક્ષને એક ગુણ મળે છે.

ભાઈઓની સીંગ્લસ અથવા ડબલ્સની સ્પર્ધામાં જે પક્ષ પ્રથમ ૧૫ ગુરુ બનાવશે તે વિજેતા ગણાશે. બહેનોની સીગ્લસ સ્પર્ધામાં જે પક્ષ પ્રથમ ૧૧ ગુલ બનાવશે તે વિજેતા ગણાશે.

જો કોઈ સ્પર્ધામાં બન્ને પક્ષના ૧૩-૧૩ અથવા ૧૪-૧૪ ગુણ (બહેનોની પ્રર્વિસ સાચી સવિ બહાના સીગ્લસમાં ૯ અથવા ૧૦૫શુ જે પક્ષે પ્રથમ ૧૩ અથવા ૧૪ પૂણ (1) કોઈ પણ પાર (બહેનોની સિગ્લસમાં સ્થિતિ ઓગબન કર્યા હોય તેને રમત “ક્ષિર રહેશે. સર્વિસ કરતાં પહેલાં રમત ‘સ્થિર' કરવાની જાહેરાત થઈ જવી જોઈએ.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

જો રમત 'સ્થિર' કરવામાં આવી હશે તો સ્કોર ‘લવ-ઓલ’ ગણાશે અને જે પક્ષ પ્રથમ 'સેટ' બનાવશે તે વિજેતા ગણાશે.

જો કોઈ સ્પર્ધામાં બન્ને પક્ષના ૧૩-૧૩ ગુણ થાય તો જે પક્ષે પ્રથમ ૧૩ ગુણ કર્યા હશે તેને ૫ ગુણ પર રમત ‘સ્થિર’ કરવાનો અધિકાર રહેશે.જયારે બન્ને પક્ષના ૧૪-૧૪ ગુણ થાય ત્યારે જે પક્ષે પ્રથમ ૧૪ ગુણ કર્યા હશે તેને ૩ ગુણ પા રમત 'સ્થિર' કરવાનો અધિકાર રહેશે.

મહિલા સીંગ્લસ સ્પર્ધામાં જે પક્ષ પ્રથમ ૯ ગુણ પ્રાપ્ત કરે તેને ૩ ગુરૂ રમત ‘સ્થિર' કરવાનો અધિકાર રહેશે. જયારે બન્ને પક્ષના ૧૦-૧૦ ગુણ થયા હોય ત્યારે, જે પક્ષે પ્રથમ ૧૦ ગુણ કર્યા હશે તેને ૨ ગુણ પર રમત "સ્થિર (૬) ફટકો મા કરવાનો અધિકાર રહેશે.

જે પક્ષ રમત (સેટ) જીતશે તેને તે પછીની રમત (સેટ) માં પ્રથમ સર્વીક (૭) કરવાનો અધિકાર રહેશે. સીંગલ્સ રમત સામાન્ય રીતે ત્રણ રમત (સેટ) પૈકી બે રમત (સેટ) જીતનાર પક્ષ સ્પર્ધામાં વિજેતા ગણાય છે.

કોર્ટની ફેરબદલી :- નીચેની સ્થિતિમાં ખેલાડી કોર્ટની ફેર બદલી કરશે.

(અ) પ્રથમ રમત (સેટ) ને અંતે.

(બ) ત્રીજી રમત (જરૂર પડે તો) ની શરૂઆત કરતાં પહેલાં અને

(ક) ત્રીજી રમતમાં ખેલાડી નીચે પ્રમાણે કોર્ટ બદલશે.

(૧) ૧૧ ગુણની રમતમાં ૬ ગુણ થાય ત્યારે

(૨) ૧૫ ગુણની રમતમાં ૮ ગુણ થાય ત્યારે

કોઈ કારણસર ખેલાડીઓ કોર્ટ બદલવાનું ભૂલી જાય તો જયારે ભૂલની ખબર પડે ત્યારે તરત જ ભૂલ સુધારવામાં આવશે. આ વખતે ગુણ જે થયા હશે તે ગણાશે.

સર્વિસ : સાચી સર્વિસ માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં લેવાશે.

(૧) કોઈ પણ પક્ષ જાણી-બૂઝીને સર્વિસ કરવામાં વિલંબ કરશે નહીં.

(૨) સર્વિસ કરનાર તથા વિરોધી ખેલાડી પોતપોતાના કોર્ટમાં ત્રાંસી રેખા (વિકર્ણ) માં ઊભા રહેશે, તથા હદ રેઆઓને પગનો સ્પર્શ ન થાય તેમ સ્થિર પગ રાખી ઊભા રહેશે.

(૩) સર્વિસ કરતી વખતે શટલ કોકનો તળિયાનો ભાગ રેકેટની જાળી પર સ્પર્શે તેમ તથા ફટકારતી વખતે શટલ કોકની ઊંચાઈ ખેલાડીની કમરથી નીચે હોવી જોઈએ.

(૪) ફટકારતી વખતે રેકેટની ‘શાફટ જે હાથમાં રેકેટ પકડયું હોય તે હાથથી નીચી હોવી જોઈશે.

(૫) સર્વીસ દરમ્યાન તેના પ્રારંભથી સર્વિસની ક્રિયા પૂરી થાય ત્યાં સુધી રેકેટની નીચેથી ઉપર તરફ સતત ગતિ રહેવી જોઈએ.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૬) ફટકો માર્યા પછી શટલ કોક નેટ ઉપરથી નેટને સ્પર્શ કર્યા વગર સામેના ખેલાડીના સાચા કોર્ટમાં પડે તે રીતે જાય તો સાચી સર્વિસ કહેવાશે. (૭) જયાં સુધી વિરોધી ખેલાડી તૈયાર ન હોય ત્યાં સુધી સર્વિસ કરવામાં આવશે નહીં.

સીંગલ્સ રમતઃ

(૧) સર્વિસની શરુઆત જમણા કોર્ટમાંથી કરવામાં આવશે તથા સામા પક્ષનો ખેલાડી પણ જમણા કોર્ટમાં રહી સર્વિસનું શટલ રમશે.

(૨) જયાં સુધી એક પણ ગુણ ન થાય (અર્થાત સર્વિસ કરનારને એક પણ ગુણ ન મળ્યો હોય) ત્યાં સુધી તેણે જમણાં કોર્ટમાંથી સર્વિસ કરવાની રહેશે. બેકી સંખ્યાના ગુણ હોય ત્યારે પણ જમણા કોર્ટમાંથી સર્વિસ કરવાની રહેશે.

(૩) સર્વિસ કરનાર ખેલાડીને ગુણ મળતાં બીજી સર્વિસ ડાબા કોર્ટમાંથી કરશે. એકી સંખ્યાના ગુણ હોય ત્યારે પણ ડાબા કોર્ટમાંથી કરશે.

(૪) જયાં સુધી સર્વિસ કરેલ શટલ જમીન પર ન પડે અથવા મેદાનની હદ રેખા બહાર ન પડે અથવા કોઈ 'ફાઉલ' ન થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે.

(૫) સર્વિસ કરેલ શટલ સામેના પક્ષમાં પડે કે સામેના પક્ષનો ખેલાડી કોઈ ભૂલ કરે તો સર્વિસ કરનારને એક ગુણ મળશે. અને કોર્ટના બીજા ભાગમાંથી સર્વિસ કરશે.

(૬) જો સર્વિસ કરનાર ખેલાડીના કોર્ટમાં શટલ પડે અથવા તેનાથી કોઈ ભૂલ થશે તો સર્વિસ ગુમાવશે, અને સામા પક્ષને સર્વિસ મળશે. કોઈ પક્ષને ગુણ મળશે નહિ.

ડબલ્સ રમત:

(૧) રમતની શરૂઆત કરવા જે પક્ષને પ્રથમ સર્વિસ મળે તેનો જમણા કોર્ટમા ઊભેલા ખેલાડી પ્રથમ સર્વિસ કરી રમત શરૂ કરશે.

(૨) સર્વિસનું શટલ સર્વિસ રીસીવ કરનાર ખેલાડી દ્વારા જ પરત આવવું જોઈશે. જો તૈના સાથી ખેલાડી દ્વારા શટલને રમવામાં આવશે તો ભૂલ ગણાશે અને સર્વિસ કરનારને એક ગુણ આપવામાં આવશે.

(૩) સર્વિસ પરત આવ્યા પછી બન્ને પક્ષના કોઈપણ ખેલાડી શટલને કોઈપણ દિશામાં રમી શકશે.

(૪) સર્વિસ રીસીવ કરનાર પક્ષ શટલને નિયમ મુજબ પરત કરવામાં નિષ્ફળ જાય કે તેમના મેદાનમાં પડે કે તેમનાથી કોઈ ભૂલ થશે તો સર્વિસ કરનાર પક્ષને એક ગુણ મળશે અને બીજા અર્ધભાગમાંથી ફરી તે જ ખેલાડી સર્વિસ કરશે.

(૫) જો સર્વિસ કરનાર પક્ષની કોઈ ભૂલ થાય અથવા તેમના કોર્ટમાં શટલ પડે તો તે ખેલાડી સર્વિસ ગુમાવશે. કોઈ પક્ષને ગુણ મળશે નહીં, તથા તેનો સાથી ખેલાડી સર્વિસ કરશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૬) દરેક રમત (સેટ) ની શરુઆતમાં જમણીબાજુનાં અર્ધભાગ (કોર્ટ) માંથી સર્વિસ કરવામાં આવશે અને વિપક્ષના જમણી બાજુના કોર્ટમાં ઊભેલો ખેલાડી જ સર્વિસ કરેલું શટલ રમી પરત મોકલશે. શૂન્ય ગુણ હોય ત્યારે તથા બેકી સંખ્યાના ગુણ હોય ત્યારે જમણા અર્ધભાગમાંથી સર્વિસ કરવામાં આવશે. અન્યથા ડાબીબાજુના અર્ધભાગમાંથી સર્વિસ કરવામાં આવશે. (૭) કોઈપણ ખેલાડી પોતાની વારી સિવાય સર્વિસ કરી શકશે નહીં તેમજ સર્વિસ રીસીવ પણ કરી શકશે નહીં.

(૮) જે પક્ષ સેટ જીતશે તે પછીના સેટમાં પ્રથમ સર્વિસ કરી રમત શરૂ કરશે. (૯) જો કોઈ ખેલાડી પોતાની વારી ન હોય છતાં ભૂલથી સર્વિસ કરે અથવા ખોટા અર્ધમેદાન (કોર્ટ) માંથી સર્વિસ કરે ત્યારે તેને ‘લેટ’ ગણવામાં આવે છે.

(૧૦) જો કોઈ ખેલાડી ભૂલથી પોતાની સ્થિતિ (સાઈડ) બદલે (જે તેને કરવાનું હોતું નથી) અને આગળ સર્વિસ થઈ જાય અને આ ભૂલની કોઈને જાણ થઈ ન હોય ત્યારે થયેલ ભૂલ યથાવત રહેશે. આ સંજોગોમાં વિપક્ષ લેટની માંગણી કરશે નહીં.

ફાઉલ્સઃ

જો સર્વિસ કરનાર ખેલાડી (ઈન સાઈડનો ખેલાડી) દ્વારા ફાઉલ્સ થાય તો સર્વિસ કરનાર ‘આઉટ' થાય છે. જો આઉટ સાઈડના ખેલાડી દ્વારા થાય તો ઈનસાઈડમાં એક ગુણ મળે છે.

(૧) સર્વિસ કરતી વખતે જો શટલની ઊંચાઈ સર્વિસ કરનારની કમર કરતાં ઊંચી હોય તો ફાઉલ આપવામાં આવશે.

(૨) સર્વિસ કરેલું શટલ જો ખોટા કોર્ટ (અર્ધમેદાન) માં પડે અથવા ‘શોર્ટ સર્વિસ લાઈન'ની અંદર પડે અથવા ‘લોંગ સર્વિસ લાઈન'ની બહાર પડે અથવા કોર્ટની હદરેખાની બહાર પડે તો તેને ફાઉલ આપવામાં આવશે.

(૩) સર્વિસની ક્રિયા પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી સર્વિસ કરનારના પગ પોતાના અર્ધમેદાનમાં ન હોય તો પણ ફાઉલ આપવામાં આવશે.

(૪) સર્વિસ શરૂ કરતાં પહેલાં અથવા સર્વિસ દરમ્યાન કોઈ ખેલાડી વિપક્ષના ખેલાડીને હેરાન કરે તોતે પણ ફાઉલ ગણવામાં આવશે.

(૫) સર્વિસ દરમ્યાન અથવા રમત દરમ્યાન શટલ કોર્ટની હદ અથવા વચ્ચેથી નીકળી જાય, ઉપરની છત અથવા આજુબાજુની દિવાલને અડકે, અથવા નેટને પસાર ન કરી શકે અથવા કોઈ ખેલાડીને કે તેના કપડાંને અડકે તો તેને પણ ફાઉલ ગણવામાં આવશે.

(૬) શટલ નેટ પરથી પસાર થાય તે પહેલાં જ ખેલાડી તેને રમે ત્યારે ફાઉલ આપવામાં આવશે.

(૭) જયારે શટલ રમતમાં હોય તે દરમ્યાન કોઈ ખેલાડી પોતાના શરીર દ્વારા, કંપડાં અથવા રેકેટ દ્વારા નેટ અથવા સ્તંભોને અડકે તો પણ ફાઉલ ગણાશે.

(૮) સ્ટ્રોક દરમ્યાન શટલ રેકેટની જાળીમાં ફસાઈ જાય અથવા એક જ ખેલાડી દ્વારા સતત બે વખત શટલને સ્ટ્રોક મારવામાં આવે અથવા શટલને એક જ પક્ષના બન્ને ખેલાડીઓ વારા ફરતી સ્ટ્રોક મારે ત્યારે ફાઉલ આપવામાં આવે છે.

(૯) જયારે શટલનો કોઈ ખેલાડીના રેકેટનો સંપર્ક થાય છતાં સામા પક્ષમાં શટલ ન જાય તો પણ ફાઉલ ગણાશે.

(૧૦) જયારે કોઈ ખેલાડી દ્વારા સામા પક્ષના ખેલાડીને ઈરાદાપૂર્વક હેરાન કરવામાં આવે તો પણ ફાઉલ ગણાશે.

રમતના સામાન્ય નિયમોઃ-

(૧) જયાં સુધી સામાપક્ષનો ખેલાડી તૈયાર સ્થિતિમાં ન હોય ત્યાં સુધી સર્વિસ કરનાર ખેલાડીએ સર્વિસ કરવી નહીં, તેમ છતાં જો સર્વિસ કરવામાં આવશે અને સામાપક્ષનો ખેલાડી તેને રમવાનો પ્રયત્ન કરે તો તે ખેલાડી રમવા માટે તૈયાર છે તેમ માનવામાં આવશે.

(૨) જયાં સુધી સર્વિસ કરનાર ખેલાડી દ્વારા સર્વિસ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી સર્વિસ કરનાર તથા સામાપક્ષના ખેલાડીઓએ પોતપોતાના કોર્ટમાં શોર્ટ તથા લોંગ સર્વિસ લાઈનો, સેન્ટર લાઈન તથા સાઈડ લાઈનની અંદર રહેવું જોઈએ.

(૩) જયાં સુધી સર્વિસની ક્રિયા પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી બધા જ ખેલાડીઓના બન્ને પગ જમીનને અડકેલા હોવાં જોઈએ.

(૪) જો કોઈ ખેલાડીનો પગ મેદાનની હદરેખાને અડકેલો હશે તો તેવો ખેલાડી કોર્ટની બહાર ગણાશે.

(૫) જયારે કોઈ સર્વિસ કરેલ અથવા 'રેલી' દ્વારા શટલ નેટને અડકીને સામાપક્ષના મેદાનમાં જાય તો તેવા સ્ટ્રોકનેસાચો સ્ટ્રોક ગણાવામાં આવશે. (૬) જયારે સર્વિસ અથવા 'રેલી' દરમ્યાન શટલ નેટમાં ફસાઈ જાય ત્યારે તેને 'લેટ' ગણવામાં આવશે.

(૭) સર્વિસ રીસીવ કરનાર ખેલાડીને સર્વિસ થતાં પહેલાં પોતાની જગ્યાએથી ખસવાનો અથવા પોતાના સાચા કોર્ટમાં ન હોવાના કારણે ફાઉલ આપવામાં આવે, તે જ વખતે સર્વિસ કરનાર ખેલાડીને કોઈ કારણસર ફાઉલ આપવામાં આવે ત્યારે તેને 'લેટ' ગણવામાં આવશે.

(૮) જયારે 'લેટ' થાય ત્યારે છેલ્લી સર્વિસ પછીની રમતને ધ્યાનમાં લેવામાં આવતી નથી, પરંતુ તે જ ખેલાડી ફરીવાર સર્વિસ કરશે.

(૯) સર્વિસ કરતી વખતે સર્વિસ કરનાર ખેલાડીના હાથમાંથી જો શટલ પડી જાય તો તે ફાઉલ ગણાશે નહીં, પરંતુ જો શટલ રેકેટનાસંપર્કમાં આવી જાય તો તે 'સર્વિસ' ગણાશે.

(૧૦) રમત દરમ્યાન શટલ નેટમાં ફસાઈ જાય અથવા નેટને અડકીને સ્ટ્રાઈક કરનારના કોર્ટમાં પડે અથવા શટલ કોર્ટ બહાર પડે, તેમજ સામાપક્ષનો ખેલાડી નેટ અથવા શટલને પોતાના શરીર

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

અથવા રેકેટ દ્વારા અડકી જાય ત્યારે તે ફોલ્ટ (Fault) ગણવામાં આવતો નથી, કેમકે આવા સંજોગોમાં 'શટલ' રમતમાં નથી તે તેમ માનવામાં આવે છે.

(૧૧) જયારે કોઈ ખેલાડી શટલને નેટની નીચેની દિશામાં રમવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે તે સમયે સામાપક્ષના ખેલાડીએ શટલને પરત મોકલવા ઈરાદા સાથે પોતાના રેકેટ સાથે નેટ પાસે આવવું જોઈએ નહીં. અન્યથા તે સામાપક્ષના ખેલાડીને 'અડચણરૂપ બને છે' તેમ માનવામાં આવશે.

(૧૨) રેફ્રીની ફરજ છે કે ખેલાડીઓ અપીલ કરે તે પહેલાં જ ફાઉલ તથા 'લેટ'ની જાહેરાત કરે. જો કોઈ ખેલાડી મતભેદની પરિસ્થિતિમાં 'એમ્પાયર'ને અપીલ કરે તો બીજી સર્વિસ પહેલાં તેનું નિરાકરણ લાવી દેવું જોઈએ.

(૧૩) અમ્પાયર લાઈનમેન્સ તથા જજીઝની નિમણૂંક કરશે. અમ્પાયરનો નિર્ણય આખરી ગણાશે.

(૧૪) રમત પહેલી સર્વિસથી છેલ્લા ગુણ સુધી સતત ચાલુ સેટમાં કે પ્રથમ બે સેટ વચ્ચે કોઈ વિરામ રહેશે નહીં. ત્રીજો સેટ શરૂ કરતાં પહેલાં ૫ મિનિટનો વિરામ આપવામાં આવશે.

(૧૫) જયારે રમત નિયત્રંણ બહાર જતી હોય તેમ લાગે તેવા સંજોગોમાં એમ્પાયરને યોગ્ય લાગે તો રમતને જરૂરી સમય માટે સ્થગિત કરી શકે છે. જો રમતને સ્થગિત કરવી પડી હોય ત્યારે ફરી રમતની શરૂઆત જે તે સ્કોર (ગુણ) થી કરવામાં આવશે.

(૧૬) કોઈ ખેલાડી વિશ્રામની માગણી કરે અથવા પોતાના રાહબર કે મેનેજમેન્ટ સાથે સલાહ-સૂચન માટે માંગણી કરે તો તે સ્વીકારાશે નહીં. (૧૭) મધ્યાંતર સિવાયના સમયમાં કોઈપણ ખેલાડી કોર્ટની બહાર જઈ શકશે નહીં, અથવા કોચ-મેનેજર સાથે સલાહ-સૂચન કરી શકશે નહીં. (૧૮) રમતને સ્થગિત કરવાનો અથવા કોઈપણ ખેલાડીને અયોગ્ય ગણી સ્પર્ધા બહાર (Disqualified) કરવાનો નિર્ણય અમ્પાયર લઈ શકશે.

(૧૯) સર્વિસ કરનાર તથા તેના સાથી ખેલાડી એકવાર કોર્ટમાં પોતાની સ્થિતિ લઈ લે ત્યારબાદ જો સર્વિસ કરનાર પોતાની જગ્યા બદલે અથવા કોઈ એવી હરકત કરે કે જેનાથી સર્વિસનું સાતત્ય (Continuty) તૂટી જાય અથવા તેમાં વિક્ષેપ પડે તો તેને ફોલ્ટ (Fault) ગણવામાં આવશે.

(૨૦) જોકોઈ ખેલાડી સામાપક્ષના કોર્ટમાં રેકેટ દ્વારા અથવા પોતે જાતે જઈને કોઈ વાંધાજનક કૃત્ય કરે તો તે 'ફોલ્ટ' (Fault) ગણાશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

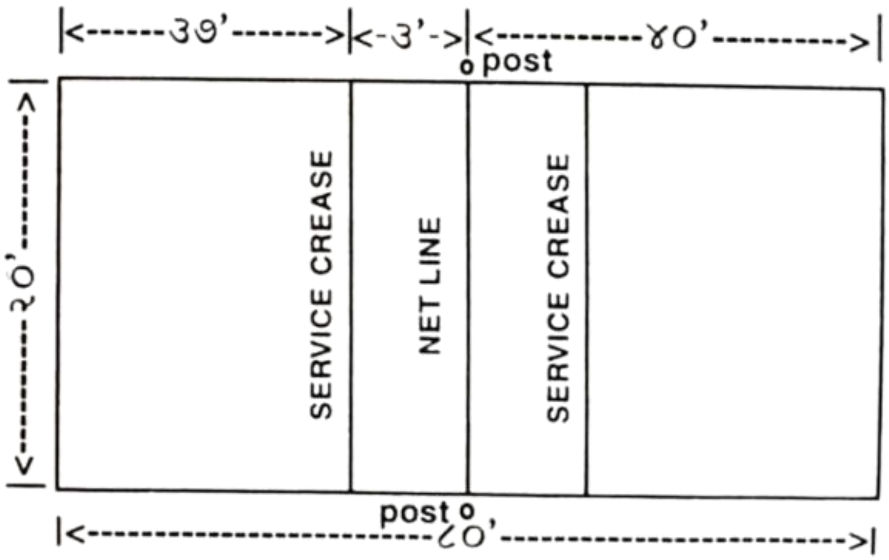
બોલ બેડમિન્ટન
(BALL BADMINTON)

બોલ બેડમિન્ટનની રમત પ્રાચીન અને ખાસ કરીને ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં રમાતી રમત છે. બે ત્રણ શતાબ્દિ પહેલાં કોઈને કોઈ સ્વરૂપે રમાતી હતી. ભારતમાં તામિલનાડુમાં તાંજોરના શાહી કુટુમ્બના લોકો આ રમત રમતા હતા. ઉત્તરભારત કરતાં દક્ષિણ ભારતમાં આ રમતનો પ્રચાર પ્રમાણમાં વધારે થયો હતો. કાળક્રમે સુધારા વધારા થતાં આ રમતનું હાલનું સ્વરૂપ અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. હાલમાં આ રમત રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ રમાય છે. આ રમતની લોકપ્રિયતા દક્ષિણ ભારતમાં એટલી બધી છે કે આ રમત રાત્રે પણ ‘રાત્રિ પ્રકાશ’ની વ્યવસ્થા ગોઠવી રમાવા લાગી છે.

બોલ બેડમિન્ટનની રમત બેડમિન્ટનની રમત જેવી જ છે. પરંતુ બોલ બેડમિન્ટનમાં શટલ કોક ને બદલે મુલાયમ દડાથી રમવામાં આવે છે. આ રમત માટે પણ ચોક્કસ માપનાં મેદાન, રેકેટ અને દડા વપરાય છે. ટેબલ ટેનિસ અને ટેનિસની રમત જેવી જ ઝડપી રમત હોઈ ખેલાડીએ ઉચ્ચ પ્રકારની શારીરિક ક્ષમતા તથા અસાધારણ માનસિક સમતોલન જાળવી રાખવું જરૂરી બને છે.

મેદાન : બોલ બેડમિન્ટનની રમત બે પ્રકારની ટુકડીઓ દ્વારા રમાય છે. એક પ્રકારની રમતમાં એક ટુકડીમાં ખેલાડી સંખ્યા બે (Doubles) અને બીજા પ્રકારની રમતમાં એક ટુકડીમાં ખેલાડી સંખ્યા પાંચ (Fives) પ્રમાણે હોય છે બન્ને પ્રકારની રમતો માટે મેદાન (Court) અલગ અલગ હોય છે. ડબલ્સ અને ફાઈવ્સ પ્રકારની રમતો માટે મેદાન નીચે આકૃતિઓમાં બતાવ્યા પ્રમાણે રહેશે.

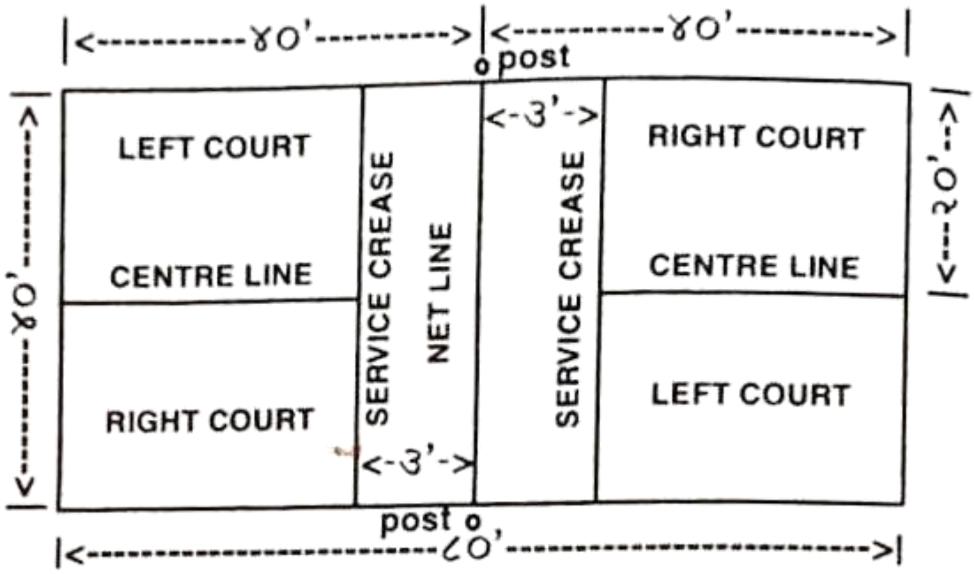
(અ) ડબલ્સ માટેનો કોર્ટ (૮૦’X૨૦’)



માપ : કોર્ટની લંબાઈ ૮૦ ફૂટ, પહોળાઈ ૨૦ ફૂટ, મધ્યમાં નેટ લાઈન ૨૦ ફૂટ, મધ્ય લાઈનથી બન્ને બાજુ ૩' ના અંતરે ‘સર્વીસ ક્રીઝ' દોરવામાં આવે છે. ગોલ પોસ્ટ નેટલાઈનની સીધમાં, બાજુરેખાથી ૧ મીટર બહાર

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(બ) ફાઈવ્સ માટેનો કોર્ટ (૮૦'X૪૦')



માપ : કોર્ટની લંબાઈ ૮૦ ફૂટ, પહોળાઈ ૪૦ ફૂટ, નેટલાઈન - કોર્ટના બે સરખા ભાગ કરતી ૪૦' લાંબી રેખા, સર્વિસ ક્રીઝ-નેટલાઈનની બન્ને બાજુ 3' દૂર, પોસ્ટ નેટલાઈનની સીધમાં, બાજુરેખાની બહાર ૧ મીટર દૂર, કોર્ટ પરની બધીજ રેખાઓની પહોળાઈ ૨ ઈંચ હોય છે.

સાધનો : બોલ બેડમિન્ટનની રમતમાં નીચે જેવાં સાધનોની જરૂર પડે

(૧) થાંભલા (Posts): બોલ બેડમિન્ટનની રમત માટે મેદાનમાં જાળી બાંધવા નેટલાઈનની સીધમાં બાજુરેખાની બહાર ૧ મીટર દૂર સખત પદાર્થના બે થાંભલા ઊભા કરવામાં આવે છે. નેટની ઊંચાઈ વચ્ચે ૧.૮૩ મીટર તથા છેડા પર (થાંભલા પાસે) ૧.૮૫ મીટર જેટલી રહે તેમ થાંભલા ઊભા કરવામાં આવે છે. થાંભલા પર 'નેટ' સરળતાથી બાંધી શકાય તેવી રચના કરવામાં આવશે.

(૨) જાળી (Net): નેટની લંબાઈ ૪૦ ફૂટ (૧૩.૫૦ મીટર) અને પહોળાઈ 3'-3' (૧.૦૦ મીટર) હોય છે. જાળીની ઉપરની કિનાર લાલ રંગના પટ્ટાથી સિલાઈ કરી બનાવેલી હોય છે. જાળીનાં ખાનાં ૨ સે.મી. × ૨ સે.મી. માપનાં હોય છે. નેટની જમીનથી ઊંચાઈ મધ્યમાં ૧.૮૩ મીટર તથા થાંભલા પાસે ૧.૮૫ મીટર જેટલી રાખવામાં આવે છે.

(3) રેકેટ (Racket): બોલ બેડમિન્ટનની રમતમાં ખેલાડી જે રેકેટ વાપરે છે તે સામાન્ય બેડમિન્ટન જેવું જ હોય છે. રેકેટની કુલ લંબાઈ ૬૩ સે.મી. થી ૭૦ સે.મી. હોય છે. રેકેટનું વજન ૨૦૦ ગ્રામથી ૨૫૦ ગ્રામ હોય છે. રેકેટના આગળના લંબગોળાકારનું માપ : લંબાઈ ૨૪ સે.મી. થી ૨૭ સે.મી. તથા પહોળાઈ ૨૦ સે.મી. થી ૨૨ સે.મી. હોય છે.

(૪) દડો (Ball): ઊનમાંથી બનાવેલ પીળા રંગનો દડો વપરાય છે, જેનું વજન ૨૨ ગ્રામ થી ૨૩ ગ્રામ તથા પરિઘ ૫ સે.મી. થી ૫.૫ સે.મી. જેટલો હોય છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

ખેલાડીઓ તથા રમત-સ્થાન (Players & Position) :

(૧) પાંચ ખેલાડીઓ (Fives) ની રમતમાં બન્ને ટીમમાંપાંચ-પાંચ ખેલાડીઓ રમે છે, ઉપરાંત દરેક ટુકડીમાં બે અવેજી ખેલાડી હોય છે, અર્થાત્ ‘ફાઈવ્સ’ની રમતમાં એક ટુકડીમાં કુલ સાત ખેલાડીઓ રહેશે.

(૨) ફાઈવ્સની રમતમાં ૨ ખેલાડી આગળ નેટ તરફ (Front Side) ૧ ખેલાડી મધ્યમાં (Centre) અને ૨ ખેલાડીઓ પાછળ (Back Side) સ્થાન લઈ રમત રમે છે.

(૩) દરેક ખેલાડીના હાથમાં રેકેટ હોય છે.

(૪) બોલ બેડમિન્ટનની રમત ૨૭ ગુણની હોય છે.

(૫) ડબલ્સની રમતમાં દરેક ટુકડીમાં બે બે ખેલાડીઓ હોય છે.

(૬) ડબલ્સની રમતમાં એક ખેલાડી આગળ નેટ તરફ (Front Side) અને બીજો ખેલાડી પાછળના ભાગ (Back Side) માં સ્થાન લે છે.

(૭) બન્ને ખેલાડીના હાથમાં રેકેટ હોય છે.

(૮) ડબલ્સની રમત પણ ૨૯ ગુણની હોય છે.

રમત : (How to Play) :

(૧) બોલ બેડમિન્ટનની રમત ‘સર્વિસ’ સાથે શરૂ થાય છે. ફાઈવ્સ પ્રકારની રમતમાં એક ખેલાડી દ્વારા ‘રાઈટ કોર્ટ’માંથી સર્વિસ કરવામાં આવશે. સર્વિસ કરેલો દડો નેટ ઉપરથી સામેના મેદાનમાં રાઈટ ક્રીઝમાં જવો જોઈએ. રમતની શરૂઆત રાઈટક્રીઝથી જ કરવામાં આવે છે. જ્યારે ગુણ (Point) બદલાય અથવા ગુણ થાય ત્યારે કોર્ટ બદલીને સર્વિસ કરવામાં આવે છે.

(૨) રમતની શરૂઆત પછી, પ્રથમ આઠમા ગુણે, પંદરમાં ગુણે અને બાવીસમા ગુણે બન્ને ટુકડીઓએ ‘સાઈડ’ બદલવાની રહેશે, તથા સર્વિસ તે જ ખેલાડી દ્વારા તે જ કોર્ટ પરથી જે ખેલાડીની વારી હશે તે જ ખેલાડી કરશે.

(૩) સર્વિસ ‘અન્ડરહેન્ડ' કરવાની રહેશે તથા રેકેટ કમરથી નીચે રહેવું જોઈએ. સર્વિસ કરેલ દડો નેટને અડક્યા વિના સામેના કોર્ટની સર્વિસ ક્રીસને પસાર કરે તો સાચી સર્વિસ ગણાશે. સામેના ખેલાડી દડો જમીન પર પડે તે પહેલાં જ રેકેટ વડે ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલશે. (૪) સર્વિસ કરનાર ખેલાડી જો કમરથી ઉપર દડો રાખીને સર્વિસ કરશે તો તે નિયમ વિરૂદ્ધ ગણાશે, અને તેવી સર્વિસ ખોટી (Foul) જાહેર થશે, આવી સર્વિસને ‘ઓવરહેડ સર્વિસ' ગણાય છે, જે માન્ય નથી.

(૫) ડબલ્સ પ્રકારની રમતમાં કોર્ટમાં મધ્ય રેખા (Centre Line) હોતી નથી. એટલા માટે સર્વિસ કરવામાં રાઈટ કે લેફ્ટ કોર્ટનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થતો નથી.

(૬) જ્યાં સુધી સામા પક્ષના ખેલાડીઓ રમવા માટેની તૈયાર સ્થિતિમાં ન હોય ત્યાં સુધી સર્વિસ કરવી જોઈએ નહીં. સર્વિસ કરવા માટે રેફરી વ્હીસલની સંજ્ઞા આપશે. જો સામા પક્ષના ખેલાડીઓ

'તૈયાર' સ્થિતિમાં ન હોય તેમ છતાં ખેલાડી દ્વારા સર્વિસ કરવામાં આવે અને સર્વિસના દડાને સામા પક્ષનો કોઈ ખેલાડી રમવા પ્રયત્ન કરશે તો તેઓ 'તૈયાર' છે તેમ માની લેવામાં આવશે.

(૭) કોઈપણ ખેલાડી દડાને બે કે બેથી વધુ વખત એક સાથે ફટકારી શકશે નહીં.

(૮) ચાલુ રમતમાં કોઈપણ ખેલાડી પંચની રજા વિના કોર્ટ છોડીને બહાર જઈ શકતો નથી, પરંતુ જો રમત દરમ્યાન દડો હવામાં કોર્ટની બહાર જાય અને ખેલાડી તેવા દડાને રમવા બહાર જઈ શકશે.

(૯) ફાઈવ્સ પ્રકારની સ્પર્ધા માટે એક ટુકડીએ પોતાના સાત ખેલાડીઓનાં નામ મોકલવાનાં રહેશે, પરંતુ રમતમાં કોર્ટ પર પાંચ ખેલાડીઓ જ રમી શકશે. બાકીના બે ખેલાડીઓ 'અવેજી' તરીકે પોતાનું સ્થાન લેશે. (૧૦) ડબલ્સ પ્રકારની રમતમાં ટુકડીમાં ત્રણ ખેલાડીઓનાં નામ મોકલવાનાં રહેશે, જે પૈકી બે ખેલાડી કોર્ટ પર જશે અને એક ખેલાડી 'અવેજી' તરીકે પોતાનું સ્થાન લેશે.

૧૧) સ્પર્ધા દરમ્યાન દરેક વારી (Set) માં પંચની મંજુરીથી એક જ ખેલાડીનું અવેજીકરણ કરી શકાશે.

(૧૨) સમગ્ર રમતના ત્રણેય સેટમાં દડો બદલી શકાશે નહીં, પરંતુ પંચને યોગ્ય લાગે (દડો નિયમ મુજબના માપ કરતાં વિપરીત થયો હોય) તો દડો બદલવાની છૂટ આપશે.

(૧૩) રમતની શરૂઆતમાં જે ખેલાડીએ 'સર્વિસ'ની શરૂઆત કરી હોય તેજ ખેલાડીએ જ્યાં સુધી 'સર્વિસ બ્રેક' ન થાય ત્યાં સુધી કોર્ટ બદલતાં નવી સર્વિસ કરવાની રહેશે. જો એકવાર 'સર્વિસ બ્રેક' થાય અને ત્યાર પછી ફરીવાર સર્વિસ મળે ત્યારે બીજા સાથી ખેલાડીએ સર્વિસ કરવાની રહેશે. આમ રમતમાં રમનાર દરેક ખેલાડીને સર્વિસ કરવાની તક મળે છે. (૧૪) જ્યારે સર્વિસ કરનાર ખેલાડી સાચી સર્વિસ ન કરે અને ફાઉલ થાય ત્યારે સામા પક્ષને એક ગુણ આપવામાં આવશે અને સર્વિસ કરનાર ખેલાડીને 'હેન્ડ ડાઉન' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ સંજોગોમાં બીજા ખેલાડીને સર્વિસ કરવાની તક મળે છે.

ભૂલો (Faults): નીચેની પરિસ્થિતિમાં ખેલાડીને 'ફાઉલ' આપવામાં આવે છે.

(૧) **સર્વિસ કરનાર ખેલાડીની સ્થિરતા**: જે ખેલાડી સર્વિસ કરતો હોય તે ખેલાડીના બન્ને પગ જમીનને અડકેલાં હોવાં જોઈએ તો જ ખેલાડી સ્થિર છે તેમ ગણાશે. જો સર્વિસ કરનાર ખેલાડીનો પગ સર્વિસ કરતી વખતે ઊંચો થઈ (જમીનનો સંપર્ક તૂટી) જાય તો તેવી સર્વિસ 'ફાઉલ' ગણાશે.

(૨) સર્વિસ કરનાર ખેલાડી દડો ઉછાળે અને રેકેટથી ફટકો ન વાગે (રેકેટના સ્પર્શ વિના દડો નીચે પડે) તો તે 'ફાઉલ' ગણાશે.

(૩) સર્વિસ 'અન્ડર હેડ' કરવી જોઈએ. કમરથી ઉપર દડો ફટકારી સર્વિસ થશે તો તે 'ફાઉલ' ગણાશે.

(૪) યોગ્ય કોર્ટમાંથી સર્વિસ ન થાય તો 'ફાઉલ' ગણાશે.

(૫) ચાલુ રમતમાં દડો જમીન પર પડે.

(૬) સર્વિસ કરેલો દડો ખોટા કોર્ટમાં જાય.

(૭) સર્વિસ કરેલો દડો કોર્ટની અંદરની અથવા બહારની કોઈ પણ રેખાને અડકે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૮) સર્વિસ કરેલો દડો 'નેટલાઈન' અને 'સર્વિસ ક્રીઝ'ની વચ્ચેના ભાગમાં પડે.

(૯) સર્વિસ કરનાર ખેલાડી 'ડાઉન' ન થયો હોય તેમ છતાં પણ જો બીજા ખેલાડી દ્વારા સર્વિસ કરવામાં આવે ત્યારે 'ફાઉલ' આપવામાં આવશે, અને આગળનો સર્વિસ કરનાર ખેલાડી આપમેળે 'ડાઉન' ગણાશે સર્વિસ કરનાર ખેલાડીને જ ફરી સર્વિસ આપવામાં આવશે.

(૧૦) સર્વિસ કરનાર ખેલાડીનો પગ કોઈપણ રેખાને અડકે અથવા રેખાની બહાર નીકળે.

(૧૧) જ્યારે કોઈપણ ખેલાડી દ્વારા દડાને બેવડો સ્પર્શ થાય અર્થાત્ કોઈ ખેલાડી દડાને બે વાર રમે.

(૧૨) એક જ ટુકડીના બે ખેલાડીઓ એક સાથે દડાને ફટકો મારે (આ ક્રિયાને 'ટીપ' કહે છે) તો પણ ફાઉલ ગણાશે.

(૧૩) એક સાથે બે ખેલાડીનાં રેકેટ દડાને રમવા જતાં અથડાઈ જાય (આ ક્રિયા 'કલેશ' તરીકે ઓળખાય છે) તો 'ફાઉલ' ગણાશે.

(૧૪) રમત દરમ્યાન ખેલાડી અથવા તેનું રેકેટ નેટ પસાર કરી સામેના મેદાનમાં જતું રહે તો ફાઉલ ગણાશે.

(૧૫) જ્યારે દડાને ફટકારવામાં આવ્યો હોય અને તે દડો મેદાનની હદ રેખા બહાર જતો રહે તો તે ફાઉલ ગણાશે.

(૧૬) ચાલુ રમતમાં ખેલાડીનાં કપડાં અથવા શરીરનો કોઈ ભાગ દડાને અડકે તો ફાઉલ ગણાશે.

(૧૭) રમતમાં અથવા ફટકારેલો દડો 'નેટ' પસાર ન કરી શકે.

(૧૮) રમતમાં ફટકારેલો દડો નેટને અડકે.

(૧૯) સર્વિસ કરવામાં જાણીબૂઝીને કોઈ ખેલાડી વિલંબ કરે.

(૨૦) પંચની સૂચનાને અવગણી સર્વિસ કરતાં પહેલાં દડાને જમીન પર પછાડવામાં આવે.

સ્પર્ધા (Playing A Match) :

(૧) બોલ બેડમિન્ટનની સ્પર્ધા ત્રણ સેટમાં રમવામાં આવે છે, જે ટુકડી બે સેટ જીતે તે વિજેતા ગણાશે.

(૨) દરેક 'સેટ' ૨૯ ગુણનો હોય છે. જે ટુકડી પહેલાં ૨૯ ગુણ બનાવી લે તે ટુકડી તે 'સેટ' વિજેતા ગણાશે.

(૩) એક સેટ પૂરો થયા બાદ બન્ને ટુકડીએ સામ સામેના કોર્ટ બદલવાના રહેશે.

(૪) એક સેટ પૂરો થયા બાદ બીજો સેટ શરૂ કરતાં વચ્ચે ૨ મિનિટનો વિરામ રહેશે, બીજા અને ત્રીજા સેટની વચ્ચે ૫ મિનિટનો વિરામ રહેશે.

(૫) સ્પર્ધાની શરૂઆતમાં બન્ને ટુકડીના નાયકો વચ્ચે સિક્કા ઉછાળ કરવામાં આવશે. સિક્કા ઉછાળ વિજેતાને પ્રથમ સર્વિસ અથવા મેદાનની પસંદગી કરવાનો અધિકાર રહેશે. સિક્કા ઉછાળમાં હારી જનારને બાકી રહેતી પસંદગી મળશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૬) સ્પર્ધાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં ‘પંચ’ બન્ને ટુકડીને એક એક દડો મહાવરો (ઉષ્માપ્રેરક) કરવા આપશે.

(૭) જ્યારે સ્પર્ધા શરૂ કરવાની હોય ત્યારે ‘પંચ’ ‘રમો' (Play) શબ્દનું ઉચ્ચારણ કરશે. આ સમયે બન્ને ટુકડીના ખેલાડીઓ સાથી પંચો (ગુણલેખક, રેખાપંચો વગેરે) તૈયાર થઈ જશે. 'મને !

(૮) પંચ દ્વારા ‘પ્લે’ શબ્દોચ્ચાર થયા પછી પણ રમનાર ટુકડી તૈયાર થયેલી નહીં હોય તો તે સ્થિતિમાં તે ટુકડી હારેલી જાહેર કરાશે.

(૯) સમગ્ર સ્પર્ધામાં નિયંત્રણ કરનાર અને નિર્ણય આપતા ‘પંચ' (Umpire) સર્વોપરિ હોય છે. તેના નિર્ણયો અંતિમ અને સર્વમાન્ય ગણાશે. પંચે ‘ફાઉલ’ તેમજ ‘લેટ’ની જાહેરાત તરત જ કરવાની હોય છે.

(૧૦) સ્પર્ધા દરમ્યાન નિયુક્ત કરેલ ‘પંચ’ને જરૂર પડે તો પણ “સ્પર્ધા સમિતિ”ની સંમતિ વિના દૂર કરી શકાશે કે બદલી શકાશે નહીં.

(૧૧) કોઈપણ જાતની ખલેલ અથવા વિલંબના કારણે પંચ ‘લેટ’ સર્વિસ' નો હુકમ આપી શકે છે.

(૧૨) કોઈપણ આકસ્મિક કારણોસર (વાતાવરણ, પ્રકાશ વ્યવસ્થા) રમત મુલતવી રાખવી પડે અને ફરીવાર રમત શરૂ કરવાની થાય તો સર્વિસ, ગુણ અને કોર્ટ સાઈડ તેની તે જ રહેશે.

(૧૩) જ્યારે બે અથવા બે કરતાં વધુ ટુકડીઓ વચ્ચે પરિણામ સરખું આવે અને અંતિમ નિર્ણય આપવામાં ‘ગાંઠ’ (Tie) પડે ત્યારે ‘ગેઈમ સ્કોર’ અને ‘પોઈન્ટ’ ના આધારે ગાંઠનો ઉકેલ લાવવામાં આવશે.

ગાંઠ (Tie) : ચક્રક(League) પદ્ધતિએ રમાતી સ્પર્ધામાં બન્ને ટુકડીઓને દરેક સ્પર્ધા દરમ્યાન જીતે તો ૨ ગુણ, હારે તો ૦ (શૂન્ય) અને સરખા અને થાય તો બન્ને ને ૧-૧ ગુણ આપવામાં આવે છે અને સમગ્ર સ્પર્ધા પૂરી થયા બાદ દરેક ટુકડીએ મેળવેલા ગુણનો સરવાળો કરી વિજેતા ક્રમ ધરા નક્કી કરવામાં આવે છે. જો ગુણોનો અંતિમ સરવાળો સરખો ‘ગાંઠ’ પડે છે, જેનો ઉકેલ નીચે મુજબ લાવવામાં આવે છે.

ગેઈમ સ્કોર : દરેક સ્પર્ધામાં દરેક ટુકડીનો ‘સ્કોર’ લખવામાં આવે છે, તેની સાથે સાથે એ પણ નોંધવામાં આવે છે કે વિજેતા બનનાર ટુકડી કેવી રીતે વિજેતા બની. સ્પર્ધા દરમ્યાન ત્રણ ‘સેટ’ પૈકી પ્રથમ બે સેટ જીત્યા કે પ્રથમ અને ત્રીજો સેટ જીત્યા કે બીજો અને ત્રીજો સેટ તેની નોંધ કરવામાં આવે છે.

શરૂઆતના બે સેટ જીતનાર ટુકડીને ૩ પોઈન્ટ આપવામાં આવે છે હારનાર ટુકડીને ૦ (શૂન્ય) ગુણ (Point) આપવામાં આવે છે, " અને ત્રીજો સેટ જીતે તો તે ટુકડીને ૨ ગુણ અને હારનાર ટુકડીને ૧ ગુણ ડ આપવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે ‘ગેઈમ સ્કોર’ ગણવામાં આવે છે.

‘પોઈન્ટ સ્કોર’ : સ્પર્ધા રમતી વખતે દરેક ટુકડીના ગુણ લખવામાં આવે ટુકડીઓ વચ્ચે ‘ગાંઠ' પડી હોય તે ટુકડીઓના પણ ‘ગુણ લખવામાં આવે છે. જે ટુકડી શરૂઆતના બે સેટ જીતી જાય તેના પક્ષમાં (shiq

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

ત્રીજો સેટ પણ લખી દેવામાં આવે છે અને હારનાર ટુકડીના પક્ષમાં એક પણ 'સેટ' લખવામાં આવશે નહીં.

(૧૪) જો પંચના મતાનુસાર 'રેખાપંચ' કોર્ટની હદ રેખાઓ પર પડેલા દડાનો નિર્ણય આપવામાં ચોક્કસ નથી, તો પંચ રેખાપંચના નિર્ણયને બદલી શકે છે.

(૧૫) જે ટુકડી સ્પર્ધામાં ભાગ લીધા પછી મેદાન પર રમવા ન આવે અને 'વોકઓવર' આપે તેને આગળની સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા દેવામાં આવતો નથી.

શિસ્ત (Discipline) : રમતમાં પંચના મત પ્રમાણે જો કોઈ ખેલાડી દુર્વ્યવહાર કરે છે, અથવા ચાલુ રમત દરમ્યાન કોર્ટમાં શિસ્તનું પાલન ન કરે તો તેવા ખેલાડીને પંચ પહેલાં તેમ ન કરવા ચેતવણી આપશે, તેમ છતાં પણ ખેલાડી તેના દુર્વ્યવહારમાં સુધારો ન કરે તો તેને 'ચેતવણી' આપવા 'પીળા' રંગનું કાર્ડ બતાવશે, અને ત્યારબાદ, પણ ખેલાડી પોતાના દુર્વ્યવહારમાં સુધારો ન કરે તો તેવા ખેલાડીને 'લાલ રંગનું કાર્ડ' બતાવી રમતમાંથી બાકાત કરવામાં આવે છે. આ સ્થિતિમાં 'બાકાત' કરેલ ખેલાડીની જગ્યાએ 'અવેજી' લઈ શકાશે નહીં, તે ટુકડીએ ફક્ત ચાર ખેલાડીઓથી જ રમવાનું રહે છે. ટુકડીના રાહબર અથવા વ્યવસ્થાપક (મેનેજર) આ સ્થિતિનું નિર્માણ થતું અટકાવવા ખેલાડીને 'પીળું કાર્ડ' બતાવે તે સમયે તેની જગ્યાએ 'અવેજી' ખેલાડી મૂકી શકે છે.

પંચો (Officials) : બોલ બેડમિન્ટનની રમતમાં નીચે મુજબ કુલ ચાર પંચો હોય છે. (૧) રેફરી અથવા અમ્પાયર (૨) ગુણ લેખક અને (૩) બે રેખાપંચો.

૧. એમ્પાયરનો નિર્ણય અંતિમ અને સર્વમાન્ય ગણાય છે. ગ

૨. ગુણલેખક (Scorer) ગુણ લખવાનું, અમ્પાયરને બતાવવાનું તથા જાહેરાત કરવાનું કામ કરશે.

૩. બન્ને રેખાપંચોનું કાર્ય તેમને સોંપેલી રેખાઓ પર દંડો ક્યાં પડે છે તે જોવાનું છે, અને અમ્પાયરને પોતાનો નિર્ણય જણાવવાનું છે.

૪. અમ્પાયર નેટપોસ્ટની પાછળ ઊંચી થોડી પર એવી રીતે સ્થાન લેશે કે જેથી બન્ને ટુકડીઓના ખેલાડીઓ પર તથા સમગ્ર રમત પર પૂરતું ધ્યાન ક રાખી શકે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

શતરંજ

(CHESS)

'ચતુરંગ' ના નામે ભારતમાં શરૂ થયેલી પ્રાચીન રમત છે. જેનો ફેલાવો યુરોપ અને વિશ્વના અન્ય દેશોમાં થયો હતો. ભારતમાં પ્રાચીન સમયમાં પાયદળ, ઘોડેસ્વાર, રથ અને હાથી એવા ચાર અંગે વાળી સેનાઓનું મહત્ત્વ સવિશેષ હતું. તે સમયે યુધ્ધના ચોક્કસ નિયમો હતા. યુધ્ધના મેદાનમાં બંન્ને પક્ષોની સેનાઓ સરખે સરખા વચ્ચે લડાઈ કરતી, આવી ચાર અંગોવાળી સેના ચતુરંગી સેના તરીકે ઓળખાતી, જે અનેક પ્રકારની વ્યૂહરચના ઓ બનાવી સૈનિકો ગોઠવી લડાઈ કરતી, તેવી જ રીતે શતરંજમાં પણ વિવિધ મૂલ્યનાં મહોરાં ગોઠવી વ્યૂહ રચનાઓ ગોઠવવાની તથા ગોઠવાની રમત રમાય છે. અને તેથી જ આ રમતનું મૂળ નામ 'ચતુરંગ' હતું જે પાછળથી 'શતરંજ' તરીકે પ્રચલિત બની.

આ રમતની શરૂઆત માટે એક દંત કથા પણ પ્રચલિત છે. આ દંત કથા પ્રમાણે એમ માનવામાં આવે છે કે લંકાપતિ રાવણને યુધ્ધથી દૂર રાખવા તેની પત્ની મંદોદરીએ યુધ્ધના મેદાન જેવું વાતાવરણ ઉભુ કરવા તથા રાવણને રમતમાં વ્યસ્ત રાખવા શતરંજ રમતની શોધ કરી હતી.

ભારતમાં આ રમતનો સર્વ પ્રથમ ઉલ્લેખ સાતમી સદીની શરૂઆતમાં સુબંધુના સંસ્કૃત ભાષાના પુસ્તક 'વાસવદત્તા'માં જોવા મળે છે. ત્યાર બાદ 'બાણ ભટ્ટ'ને 'હર્ષચરિત્ર' માં પણ આ રમતનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. જો કે આ બંન્ને પુસ્તકોમાં રમતનું નામ 'ચતુરંગ' દર્શાવેલ છે. બગદાદના અલ-અદલી એ પણ એ વાતનો ઉલ્લેખ કરેલ છે કે ભારત અને બગદાદમાં રમાતી આ રમતમાં ઘણો તફાવત છે. આ બધી બાબતો દર્શાવે છે કે આ રમત ભારતની ખૂબ જ જૂની રમતો પૈકીની એક છે.

આ રમતની શરૂઆત માટે બીજી એક દંતકથા પણ પ્રચલિત છે. સેતા કેટલાક વેપારીઓ તથા યાત્રીઓ સાથે પૂર્વ તથા પશ્ચિમના દેશોમાં ગયો દંતકથા મુજબ 'સેતા' નામના એક વિદ્વાન અધ્યાપકે આ રમતની શોધ કરી

ઈસુ ની પાંચમી-છઠ્ઠી સદીમાં તે ઈરાન ગયો. આરબ લોકો આ રમત ઈરાન માંથી શીખ્યા અને અરબસ્તાનથી રમત યુરોપમાં પહોંચી અગિયારમી સદીની આસપાસમાં આ રમત મુસલમાન રાજાઓના ભારત પ્રવેશ સાથે ફરી ભારતમાં પ્રવેશી, પરંતુ આ સમયે તેનું નામ બદલાઈ ગયું અને 'શતરંજ' તરીકે ઓળખાઈ.

શેતરંજની રમત માત્ર મનોરંજનનું સાધન નથી, પરંતુ તે એક ઉચ્ચકોટિની કલા અને વિજ્ઞાન પણ છે. આ રમત ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવાનો ઉત્તમ શિક્ષક છે. આ રમત સ્મરણશક્તિ વધારે છે. ત્વરિત નિર્ણય શક્તિનો વિકાસ કરે છે, શિસ્તમાં રહેવાનું શીખવે છે, સંઘર્ષશીલ બનાવે છે, સંયમ રાખવાનું શીખવે છે અને વ્યક્તિને વિવેકશીલ બનાવે છે.

શતરંજ રમતની વિશેષતાઓ :- શતરંજની રમતમાં કેટલીક ખાસ બાબતો યાદ રાખવા જેવી છે, જે નીચે મુજબ છે :

(૧) શતરંજની રમત એ ચતુરંગનું બદલાયેલું સ્વરૂપ છે.

(૨) શતરંજની રમત અને પ્રાચીન યુધ્ધકળા એક સરખાં છે.

(૩) રમત 'ચેસ બોર્ડ' પર રમાય છે.

(૪) ચેસ બોર્ડ પર કુલ ૬૪ ઘર (ચોરસ) હોય છે.

(૫) ચેસ બોર્ડ પર આડા ૩૨ અને ઊભા ૩૨ ચોરસ હોય છે.

(૬) ચેસબોર્ડ પર આડા ૩૨ ચોરસ કાળા રંગના તથા ઊભા ૩૨ ચોરસ સફેદ રંગના હોય છે.

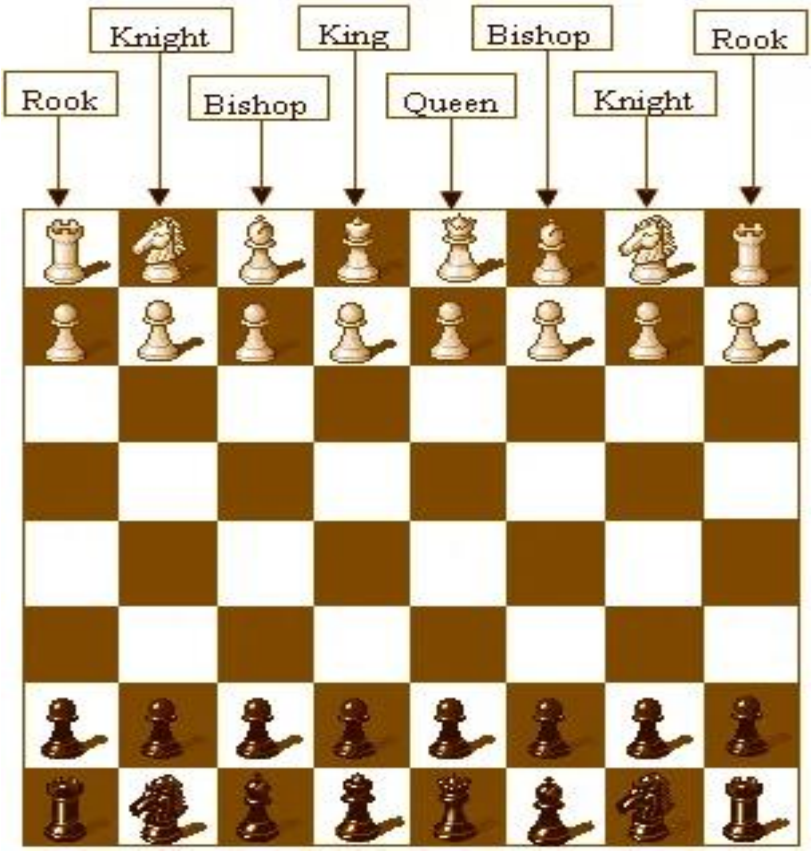
(૭) ચેસ બોર્ડ પર નીચેથી ઉપર તરફ જતી રેખાને હાર અથવા ફાઈલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(૮) બોર્ડમાં જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ જતી રેખાને પટ્ટી અથવા ફેંક કહેવામાં આવે છે.

(૯) પ્રથમ અને આઠમી હાર(File)માં 'પ્યાદા' સિવાયનાં અન્ય મહોરાં હોય છે.

(૧૦) બીજી અને સાતમી હાર(File)માં પ્યાદાં હોય છે.

ચેસ બોર્ડ (Chess Board) : શતરંજની રમત માટે ચાર ખૂણાવાળું ચોરસ 'બોર્ડ' હોય છે જના પર ૬૪ ખાનાં દોરેલાં હોય છે. 'બોર્ડ' સામાન્ય રીતે કપડાનું, લાકડાના પાટીયાનું અથવા કાર્ડ બોર્ડનું બનેલું હોય છે.



ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

ઉપર દર્શાવેલ ચેસ બોર્ડમાં ૩૨ ચોરસ (ઘર) કાળા તથા ૩૨ ચોરસ સફેદ રંગના હોય છે. બોર્ડમાં ૮ ફાઈલ(File) અને ૮ રેંક (Rank) હોય છે. એક ઘર (ચોરસ) થી તે જ રંગનાં બધાં ઘર (ચોરસ) ને જોડતી નીચેથી ઉપર તરફ જતી 'ફાઈલ' ને 'કર્ણ રેખા' અથવા ડાયગ્નોલ (Diagonal) કહેવામાં આવે છે. આવી ૨૬ પટ્ટીઓ બને છે બોર્ડ પર એ પ્રમાણેનાં ઘર (ચોરસ) બનેલાં હોય છે કે એક રંગના ઘર (ચોરસ) ના ચારે ખૂણે તે જ રંગનાં ઘર (ચોરસ) હોય છે.

મોહરાં : (Chess-Men) : શતરંજની રમતમાં અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ચેસ બોર્ડ પર યુધ્ધ મેદાનની જેમ બે સેનાઓ સામ સામે ગોઠવાય છે. એક સેના કાળા રંગની તથા બીજી સેના સફેદ રંગની હોય છે. સેનામાં નીચે મુજબનાં મહોરાં ગોઠવવામાં આવે છે :

(૧) **બાદશાહ (King) :** શતરંજની રમતમાં બાદશાહ સૌથી મોટું મહોરું ગણાય છે. બંન્ને સેનામાં એક એક બાદશાહ હોય છે.

(૨) **વજીર (Queen):** શતરંજની રમતમાં શક્તિશાળી મહોરું વજીર હોય છે. દરેક સેનામાં એક એક વજીર હોય છે. તે બાદશાહ મહોરાં કરતાં સહેજ નાનું તથા જુદું હોય છે.

(૩) **ઊંટ (Bishop)**: લડાઈના મેદાનમાં 'રથ' હોય છે. અહીં રથના સ્થાને ઊંટ (Bishop) હોય છે. બંન્ને સેનામાં બે- બે ઊંટ હોય છે. આ મોહરું પાતળું તથા લાંબુ હોય છે

(૪) **ઘોડો (Knight - Horse):** બંન્ને સેનામાં બે બે ઘોડા હોય છે. આ મહોરાં નો ઉપરનો ભાગ ઘોડાના માથા જેવો હોય છે.

(૫) **હાથી (Rook):** બંન્ને સેનામાં બે બે હાથી (અંગ્રેજીમાં તેને Rock કહે છે) હોય છે. તેનો આકાર ઉપરથી નીચે સુધી એક સરખો હાથીના પગ જેવો હોય છે.

(૬) **પ્યાદાં (Pawns):** બંન્ને સેનામાં આઠ- આઠ પ્યાદાં હોય છે જેને બોર્ડની બીજી પાટીમાં ગોઠવવામાં આવે છે.

શતરંજની રમતમાં ૧૬ કાળારંગનાં અને ૧૬ સફેદ રંગનાં એમ ઉપર મુજબ કુલ ૩૨ મહોરાં હોય છે.

ખેલાડીઓ: (Players) :

શતરંજની રમતમાં બે ખેલાડીઓ સામસામે બેસી રમે છે. એક ખેલાડી સફેદ રંગનાં મહોરાંથી અને બીજો ખેલાડી કાળા રંગનાં મહોરાંથી રમે છે. સામાન્ય રમતમાં રમનાર ખેલાડી અન્યની સલાહ મેળવી શકે છે. પરંતુ સ્પર્ધામાં કોઈપણ ખેલાડી કોઈની પાસેથી સલાહ - સૂચન મેળવી શકશે નહીં.

રમતની તૈયારી (Preparation for play) :

રમત શરૂ કરતાં પહેલાં દરેક ખેલાડીએ રમતની તૈયારીના ભાગ રૂપે નીચે જેવી કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૧) 'ચેસ બોર્ડ' ની ગોઠવણી એવી રીતે કરવી કે જેથી ખેલાડીની જમણી બાજુ છેલ્લો ચોરસ સફેદ રંગનો આવે.

(૨) રાજા અને વજીર છેલ્લી પટ્ટીમાં ચોથા અને પાંચમા ઘરમાં ગોઠવવામાં આવશે.

(૩) સફેદ રંગનો વજીર સફેદ ચોરસ (ઘર)માં તથા કાળો વજીર કાળા ઘરમાં ગોઠવવામાં આવશે.

(૪) ઊંટ (Bishop) બોર્ડની છેલ્લી પટ્ટીમાં ત્રીજા અને છઠ્ઠા ઘરમાં ગોઠવવામાં આવશે.

(૫) ઘોડા (knight) નું સ્થાન બીજા અને સાતમાં ઘરમાં રહેશે.

(૬) હાથી (Rook) નું સ્થાન પહેલા અને આઠમા ઘરમાં રહેશે.

(૭) પટ્ટી નંબર ૩,૪,૫,૬ એ ખુલ્લું મેદાન છે, જેમાં બંન્ને પક્ષના મહોરાં આવ-જા કરી શકશે.

(૮) સિક્કા ઉછાળ વિજેતા ખેલાડી સફેદ રંગના મહોરાં પસંદ કરશે અને રમતની પ્રથમ શરૂઆત કરશે.

બોર્ડ અને મહોરાંની ગોઠવણી :-

(૧) જ્યારે 'ચેસ બોર્ડ' પાથરવામાં આવે ત્યારે સફેદ ચોરસ (ઘર) હંમેશા ખેલાડીની જમણી બાજુ આવે છે, પછી ભલે ખેલાડી પાસે કાળા અથવા સફેદ મહોરાં હોય.

(૨) રાજા તથા વજીર પહેલી પટ્ટીમાં ચોથા અને પાંચમા ચોરસ (ઘર)માં ગોઠવવામાં આવશે. વજીર જે રંગનો હોય તેને તે જ રંગના ચોરસ (ઘર)માં ગોઠવવામાં આવશે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સફેદ રંગનો વજીર ચોથા ચોરસ (ઘર) માં જયારે સફેદ રંગનો બાદશહ પાંચમા ઘરમાં આવશે.

(૩) બંને વજીર પોતાના રંગ પ્રમાણેના ઘરમાં આવશે. રાજા તથા વજીર બાજુ બાજુના ઘરમાં આવશે તથા સફેદ વજીર બાદશાહની ડાબી તરફ તથા કાળા રંગનો વજીર બાદશાહની જમણી બાજુ આવશે.

(૪) બાદશાહ તથા વજીરની બંને બાજુ ઊંટની ગોઠવણી કરવી. આમ ચેસ બોર્ડમાં ત્રીજા અને છઠ્ઠા ઘરમાં ઊંટની ગોઠવણી કરવામાં આવશે.

(૫) બાદશાહ અને વજીરની બંને બાજુ એક એક ઘર છોડીને ઘોડાની ગોઠવણી કરવી. આમ ચેસ બોર્ડમાં બીજા અને સાતમા ઘરમાં ઘોડાની ગોઠવણી કરવી.

(૬) ચેસ બોર્ડમાં પહેલા અને આઠમા ઘરમાં હાથીની ગોઠવણી કરવી.

(૭) ચેસ બોર્ડની બીજી અને સાતમી પટ્ટીમાં ક્રમશઃ સફેદ અને કાળા રંગના પ્યાદાંની ગોઠવણી કરવી.

મહોરાંની ચાલો (Moves of Chessman) :-

૧. પ્યાદાની ચાલ: (Moves of Pawns) :

શતરંજની રમતમાં પ્યાદું સૌથી નાનું તથા સૌથી ઓછી શક્તિવાળું મહોરું છે, તેની ચાલ પણ બહુ જ ધીમી હોય છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૧) દરેક પ્યાદું એક ઘર આગળ ચાલી શકે છે.

(૨) પ્યાદું ડાબી-જમણી બાજુ, પાછળ અથવા ત્રાંસુ ચાલી શકતું નથી.

(૩) ચેસની રમતમાં આ એક જ એવું મહોરું છે જે આગળ વધ્યા પછી પાછું આવી શકતું નથી.

(૪) પ્યાદું સીધી ચાલમાં સામે આવતા શત્રુ પક્ષના કોઈ પણ મહોરાંને માર કરી શકતું નથી.

(૫) પ્યાદાંની બરાબર સામે આવીને કોઈપણ મહોરું તેની ચાલને રોકી શકે છે.

(૬) પ્યાદાંની મારવાની શક્તિ વિકર્ણ (ત્રાંસી) દિશામાં છે.

(૭) પ્યાદું પોતાની પ્રથમ ચાલમાં એક સાથે બે ઘર આગળ ચાલી શકે છે. પરંતુ એકવાર ચાલ ચાલ્યા પછી બીજા ચાલમાં માત્ર એક એક ઘર જ ચાલી શકશે.

(૮) પ્યાદું ચાલતું ચાલતું જો શત્રુ પક્ષની છેલ્લી પટ્ટીમાં પહોંચી જાય તો શત્રુ પક્ષના જે મહોરાના ઘરમાં આવશે તે ઘરમાં આવતા મહોરાની સમકક્ષ બની શકે છે. જેમ કે પ્યાદું શત્રુ પક્ષની પટ્ટીમાં ઘોડાના ઘરમાં આવશે તો તે ઘોડો અને ઊંટના ઘરમાં પહોંચશે તો ઊંટ, હાથીના ઘરમાં આવતાં નથી અને વજીરના ઘરમાં પહોંચશે તો વજીર બની શકે છે. કોઈપણ સંજોગોમાં બાદશાહ બની શકશે નહીં.

(૯) ચેસ બોર્ડના આઠમા ઘરમાં પહોંચેલા પ્યાદાંને ખેલાડી વજીર બનાવવાનું પસંદ કરશે. પછી તે પ્યાદું વજીરના ઘરમાં ગયું હોય કે ન ગયું હોય કેમ્ કે વજીર એ શક્તિશાળી મહોરું છે તથા તેનામાં માર કરવાની શક્તિ વધુ છે.

૨. વજીરની ચાલ: (Moves of Queen) :

(૧) ચેસ (શતરંજ)ની રમતમાં સૌથી શક્તિશાળી મહોરું વજીર છે.

(૨) વજીર બોર્ડમાં આગળ પાછળ, ડાબી-જમણી બાજુ, ઉપર-નીચે, ત્રાંસુ એમ ગમે તે દિશામાં ગમે તેટલો ઘર ચાલી શકે છે.

(૩) વજીર એક જ ચાલમાં એ બધાં જ ઘર પસાર કરી શકશે કે જેના માર્ગમાં એકપણ મહોરું ન હોય.

(૪) વજીર એક ચાલમાં ફક્ત એક જ વખત ચાલી શકશે.

(૫) માર્ગમાં આવતા કોઈપણ મહોરાંને કૂદી શકતો નથી.

(૬) વજીર ૨૭ ઘર સુધી ‘માર’ કરી શકે છે. ઉપર-નીચે, આજુ-બાજુ તથા વિકર્ણ (ત્રાંસ)માં.

(૭) જો વજીરના માર્ગમાં કોઈ મહોરું આવી જાય તો તેને માર કરી. તેના (1) ઘરમાં બેસી શકશે અથવા તો તે મહોરાંના આગળના ઘરમાં રોકાઈ જાય છે.

૩. હાથીની ચાલ: (Moves of Rooks) :

(૧) શક્તિની દૃષ્ટિએ ચેસમાં હાથીનું સ્થાન બીજા ક્રમનું આવે છે.

(૨) હાથી પોતાની આગળ-પાછળ અને જમણી-ડાબી બાજુ ચાલી શકે છે.

(૩) હાથી એક ચાલમાં એક જ દિશામાં જઈ શકે છે. બંને તરફ જઈ ન શકે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૪) હાથીના પ્રભાવમાં ૧૪ ઘર દરેક સમયે હોય છે.

(૫) હાથી પોતાની એક ચાલમાં આગળ-પાછળ અથવા ડાબી-જમણી બાજુ જેટલો ઘર ખાલી હશે તેટલું ચાલી શકશે.

(૬) હાથીના માર્ગમાં જો શત્રુનું મહોરું હોય તો તેને કૂદી શકશે નહીં પરંતુ તેને માર કરી તેના ઘરમાં બેસી શકે છે.

(૭) હાથી પોતાના કોઈપણ મહોરાંને કૂદી શકતો નથી. ફક્ત કિલ્લાબંધી (Castling) વખતે પોતાના બાદશાહને કૂદી શકે છે.

૪. ઘોડાની ચાલ: (Moves of Knight) :

(૧) ઘોડા અને ઊંટની શક્તિ એકસરખી ગણવામાં આવે છે.

(૨) ઘોડો ગમે તે દિશામાં (આગળ-પાછળ, ડાબી-જમણી બાજુ) પોતાની એક ચાલમાં અઢી ઘર (બે સીધાં અને એક કાટખૂણે આડું) ચાલે છે. અર્થાત્ પહેલાં બે ઘર આગળ અથવા પાછળ, ડાબી બાજુ અથવા જમણી બાજુ સીધા ચાલી, બીજા ઘરની એકબાજુના અથવા બીજા બાજુના ઘરમાં જાય છે.

(3) ચેસ બોર્ડના મધ્યમાં પહોંચેલો ઘોડો પોતાના આઠ ઘરમાં જવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

(૪) ચેસની રમતમાં ‘ઘોડો' એકજ એવું મોહરું છે. જે પોતાના માર્ગમાં આવતા મહોરાંને કૂદી શકે છે.

૫. ઊંટની ચાલ: (Moves of Bishop) :

(૧) ઊંટ અને ઘોડાની શક્તિ એકસરખી જણાય છે.

(૨) ઊંટ પોતાના ઘરની ચારે દિશામાં તથા ત્રાંસો (વિકર્ણ) ચાલી શકે છે.

(3) ઊંટ પોતાની એક ચાલમાં આગળ તરફ અથવા પાછળ તરફ જેટલાં ઘર ખાલી હશે તેટલાં ઘર ચાલી શકશે.

(૪) પોતાના માર્ગમાં આવતાં મહોરાંને ઊંટ કૂદી શકશે નહીં.

(૫) ઊંટ શત્રુના પક્ષના મહોરાને માર કરી તેના ઘરાં બેસી શકશે, પરંતુ તે જ ચાલમાં તે આગળ વધી શકતો નથી.

(૬) ઊંટ પોતાના પક્ષનાં મહોરાં ને માર કરી શકે નહીં કે કૂદી શકશે નહીં. (૭) ઊંટ શરૂઆતમાં જે રંગના ઘરમાં હશે, તે રમતના અંત સુધી તે જ રંગના ઘરમાં ગતિ કરી શકશે.

૬. બાદશાહની ચાલ: (Moves of King) :

(૧) ચેસની રમતમાં બાદશાહ સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ મહોરું ગણાય છે. બાદશાહનો ૧૩ ૧ ‘માર’ થતાં જ રમત પૂરી થઈ જાય છે.

(૨) બાદશાહ વજીરની જેમ આગળ-પાછળ, ડાબી-જમણી બાજુ પોતાના ઘરના ચારેય ખૂણે ત્રાંસો પણ ચાલી શકે છે, પરંતુ એક ચાલમાં ફક્ત એક જ ઘર ચાલી શકે છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(3) બાદશાહ ઘર ખાલી હોવા છતાં પણ તે ઘરને કૂદી શકતો નથી. તે ફક્ત એક ચાલમાં એક જ ઘર ચાલી શકશે.

(૪) કિલ્લાબંધી (CASTLING) ની સ્થિતિમાં જ બાદશાહ એક ચાલમાં બે ઘર ચાલી શકશે.

મોહરા 'માર' કરવા : (CAPTURING CHESS-MEN) :

મોહરાંને માર કરતી વખતે નીચે જેવી કેટલીક મહત્ત્વની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ

(૧) બાદશાહ ચારે બાજુ એક વાર ચાલીને એક ઘર 'માર' કરી શકે છે.

(૨) વજીર પાસે સૌથી વધારે મારક શક્તિ છે. તે ચારે બાજુ 'માર' કરી શકે છે.

(3) ઊંટમાં પોતાના ઘરના ચારે ખૂણાએ વિકર્ણમાં મારવાની શક્તિ છે.

(૪) હાથી આગળ-પાછળ, ડાબી-જમણી બાજુ એમ કાટખૂણે બધી દિશાઓમાં માર કરી શકે છે.

(૫) ઘોડો પોતાના ઘરની ચારેબાજુ અઢી ઘરમાં 'માર' કરી શકે છે. 'પીન આક્રમણ કે 'એક્સરે' આક્રમણ કરી શકતો નથી.

(૬) પ્યાદું એક ચાલમાં ફક્ત એક જ ઘર ચાલીને ત્રાંસ (વિકર્ણ) માં 'માર' કરી શકે છે.

૧. બાદશાહની 'માર' કરવાની શક્તિ : (CAPTURING POWER OF KING) :

ચેસની રમતમાં બાદશાહ એ રમતનો આત્મા છે, અને બધા જ મહોરા કરતાં મહત્ત્વપૂર્ણ છે. એટલે બાદશાહે પોતાનો બચાવ કરીને શત્રુ પક્ષના મોહરાંને જો લાભદાયક હોય તો 'માર' કરવામાં જોઈએ.

(૧) બાદશાહમાં પોતાના ઘરની, આગળ પાછળ, આજુ-બાજુ અને ચારે ખૂણામાં પડેલા કોઈપણ મહોરાને 'માર' કરવાની શક્તિ છે.

(૨) એ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈશે કે બાદશાહ એવા ઘરમાં ન જતો રહેવો જોઈએ કે જેમાં શત્રુ પક્ષનું કોઈ મહોરું તેને 'માર' કરે.

(3) એક બાદશાહ બીજા બાદશાહની બરાબર સામે અથવા બાજુમાં આવી શકશે નહીં, તેણે એક ઘર દૂર જ રહેવું જોઈશે.

૨. વજીરની 'માર' કરવાની શક્તિ : (CAPTURING POWER OF QUEEN) :

(૧) ચેસની રમતમાં બધાં જ મોહરાંમાં વજીર સૌથી વધુ શક્તિશાળી મહોરું ગણાય છે. કેમ કે વજીર એક જ સમયે એક જ ચાલમાં આગળ-પાછળ, ડાબી-જમણી બાજુ, ત્રાંસ (વિકર્ણ) માં શત્રુપક્ષના કોઈપણ મહોરાંને માર કરી શકે છે.

(૨) વજીર શક્તિશાળી હોવા છતાં કેટલીકવાર એવું પણ બનવાની શક્યતા છે કે સાધારણ મહોરું પણ તેને 'માર' કરી જાય. આવી પરિસ્થિતિમાં વજીરને 'માર' થવા દેવો તેના કરતાં તેનો 'બચાવ' કરવો ઉત્તમ છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

૩. ઊંટની 'માર' કરવાની શક્તિ : (CAPTURING POER OF BISHOP) :

(૧) ઊંટની 'માર'' કરવાની શક્તિ તેના ઘરની ચારે ખૂણા પર વિકર્ણ (ત્રાંસી) દિશામાં છે.

(૨) ઊંટ, હાથી અને વજીરની જેમ પીન આક્રમણ (PIN ATTACK), 'ફોર્ક' આક્રમણ (FORK ATTACK) તથા 'એક્સ-રે' આક્રમણ (X-RAY ATTACK) કરી શકે છે.

૪. હાથીની માર કરવાની શક્તિ : (CAPTURING POWER OF ROOK)

(૧) હાથી પોતાના ઘરની સીધમાં અથવા પાછળની તેમજ ડાબી કે જમણી બાજુની પટ્ટીમાં શત્રુના કોઈપણ મહોરાંને મારી શકે છે.

(૨) હાથી પોતાના માર્ગમાં પડેલા પોતાના પક્ષના મહોરાંને કૂદીને શત્રુ પક્ષના મહોરાંને મારી શકશે નહીં.

(૩) હાથ, વજીર તેમજ ઊંટની જેમ ત્રાંસો 'માર' કરી શકતો નથી.

(૪) હાથી, પીન આક્રમણ, ફોર્ક આક્રમણ અને એક્સ-રે આક્રમણ કરી શકે છે.

૫. ઘોડાની માર કરવાની શક્તિ : (CAPTURING POER OF KNIGHT) :

(૧) ઘોડો પોતાના ઘરની ચારે બાજુ અઢી ઘરમાં પહેલા શત્રુના મહોરાંને 'માર' કરી શકે છે.

(૨) ઘોડો પોતાના માર્ગમાં પોતાના પક્ષના અથવા શત્રુ પક્ષના કોઈપણ મહોરાંને કૂદી શકે છે. એટલા માટે ઘોડો ચેસની રમતમાં 'ખતરનાક' મહોરું ગણાય છે. ઘોડાની ચાલનો કેટલીકવાર ખ્યાલ પણ આવી શકતો નથી.

(૩) ઘોડો સીધું આક્રમણ તથા ફોર્ક આક્રમણ કરી શકે છે પરંતુ 'પીન' આક્રમણ તેમજ 'એક્સરે' આક્રમણ કરી શકતો નથી.

૬. પ્યાદાની 'માર' કરવાની શક્તિ : (CAPTURNG POWR OF PAWN) :

(૧) પ્યાદાંની ચાલ તો સીધી હોય છે, પરંતુ 'માર' કરવાની શક્તિ ત્રાંસી (વિકર્ણ) હોય છે.

(૨) પ્યાદું ફક્ત એક જ ઘર ચાલી શકે છે. ત્રાંસમાં એક ઘર જઈ શત્રુ પક્ષને 'માર' કરી શકે છે.

(૩) પ્યાદાંમાં એ સમયે એક વિશેષ 'માર' કરવાની શક્તિ આવી જાય છે કે, જયારે શત્રુ પક્ષનું પ્યાદુ પોતાની પ્રથમ ચાલમાં બે ઘર એક સાથે ચાલે છે અને પોતાના વિપક્ષી પ્યાદાંની નજીકમાં આવી જાય છે.

મહોરાંનું મૂલ્ય : (VALUE/POWER OF CHESSMEN) :

ચેસની રમતમાં દરેક મહોરાંનું મૂલ્ય નિર્ધારિત કરેલું છે. તેનાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે રમતમાં જે મોહરું માર્યું ગયું તેનાથી આપણને લાભ થયું કે નુકશાન !

દરેક મહોરાંનું મૂલ્ય નીચે મુજબ નિર્ધારિત કરેલું છે.

(૧) પ્યાદા (EACH PAWN) નું મૂલ્ય - ૧ ગુણ છે.

(૨) ઘોડા (EACH KNINGHT) નું મૂલ્ય ૩ ગુણ છે.

(૩) ઊંટ (EACH BISHIOP) નું મૂલ્ય - ૩ ગુણ છે.

(૪) હાથી (EACH ROOK) નું મૂલ્ય – ૫ ગુણ છે.

(૫) વજીર (EACH QUEEN) નું મૂલ્ય - ૯ ગુણ છે.

બાદશાહ અમૂલ્ય છે. બાદશાહ ગુમાવવાનો અર્થ છે બાજીની હાર. એ જરૂરી નથી કે આપણે કોઈ વિપક્ષીના મહોરાંને ‘માર’ કરીએ તો તે આપણા મહોરાને ‘માર’ કરશે જ અથવા તે આપણા કોઈ મહોરાંને ‘માર' કરે તો આપણે પણ તેના મહરાંને માર કરવો જ.

સ્પર્શ અને ચાલ : (TOUCH & MOVE) :

ચેસની રમતની વિશેષતા એ છે કે કોઈપણ ચાલ ચાલતાં પહેલાં તમને ખૂબ જ વિચારી-સમજી શકો છો. તેમાં કોઈ સમય મર્યાદા નથી,પરંતુ જો તમે તમારા મહોરાંને અથવા શત્રુ પક્ષના મહોરાંને અડકો તો તમાર ફરજિયાત તે ચાલ ચાલવી જ પડશે. આ બાબતને નીચે મુજબ બે ભાગમાં જોઈએ:-

(૧) પોતાના કોઈ મહોરાંને અડકવું:

જો તમારી પોતાની ચાલ હોય અને પપ તમે કોઈ મહોરાંને અડકો તો તમારે તે મહોરાંને જ ચલાવવું પડશે, પરંતુ કેટલીક પરિસ્થિતિમાં તમે તે ચાલ છોડી શકો છો, જે નીચે દર્શાવેલ ૬૦ છે.

(અ) જ્યારે તમારી ચાલ ચાલવાથી તમારા બાદશાહને ‘શેહ’ (Check) મળતી હોય.

(બ) જ્યારે તમારો બાદશાહ પહેલેથી જ શેહ (Check) માં હોય અને તમે જે મહોરાંને અડક્યા હોવ તેને ચલાવ્યા પછી પણ તમારો બાદશાહ ‘શેહ’ માંથી મુક્ત થતો ન હોય.

(ક) જે મહોરાંને તમે અડક્યા છો તે મહોરું કોઈ ચાલ ચાલી શકે તેમ ન હોય.

(ડ) પોતાના મહોરાંને ‘ચેસ બોર્ડ’ પર તેના ઘરમાં વ્યવસ્થિત મૂકવા માંગતા હોવ પણ આ માટે અગાઉથી જાણ કરવી જરૂરી છે.

(૨) શત્રુના મહોરાને અડકવું:

જો તમારી ચાલ હોય અને તમે શત્રુ પક્ષના કોઈ મહોરાંને અડકશો તો તમારે તે મહોરાંને અવશ્ય ‘માર’ કરવું પડશે, પરંતુ નીચેની પરિસ્થિતિમાં તમે તેને છોડી શકો છે :-

(અ) જો તમારું મહોરું શત્રુ પક્ષના કોઈ મહોરાંને ‘માર’ કરી લે છે. અને આમ કરવાથી તમારો બાદશાહ ‘શેહ’ (Check) માં આવી જતો હોય.

(બ) જો તમારો બાદશાહ પહેલાં થી જ ‘શેહ’ મેળવેલ હોય અને શત્રુ પક્ષના અડકેલા મહોરાંને માર કરવી ‘શેહ' સમાપ્ત ન થતી હોય. (ક) જો તમાંરુ કોઈપણ મહોરું શત્રુ પક્ષના તમે અડકેલાં મહોરાંને માર કરી જ ન શકતું હોય.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(3) ચાલની સમાપ્તિ:

જેમ કોઈ મહોરાંને અડકવાથી તે ચાલ ચાલવી પડે છે, અડકેલાં મહોરાંને આગળ વધારવું જ પડે છે, તેવી જ રીતે તમે કોઈ મહોરાં પરથી હાથ ઉઠાવી લો ત્યારે તમારી તે ચાલ સમાપ્ત થઈ ગણાશે. પરંતુ આ નિયત ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેની સ્થિતિમાં લાગુ પાડશે નહી.

કેટલીક મહત્ત્વની ચાલો : (Some Important Moves) :

ચેસની રમતમાં કેટલીક ખાસ ચાલો હોય છે, કે જેના દ્વારા આપણે શત્રુ પક્ષના મોહરાંને ફસાવી શકીએ છીએ, તથા તેને 'માર' પણ કરી શકીએ છીએ. કેટલીક આવી ખાસ ચાલો નીચે મુજબ છે :-

(૧) શેહ (Check):

જ્યારે શત્રુ પક્ષ એવી ચાલ ચાલે છે કે તેની આગળની ચાલમાં બાદશાહ 'માર' થતો હોય, આ સ્થિતિને 'શેહ' કહેવામાં આવે છે. આવી ચાલ વખતે ચાલ ચાલનારે 'શેહ' (Check) શબ્દ સામેના ખેલાડીને સંભળાય તેમ બોલવો જોઈશે. જેથી સામેનો ખેલાડી સાવચેત બની શકે. ચેસની રમતમાં દરેક ઘોડો બાદશાહને 'શેહ' આપી શકે છે. 'શેહ' બે પ્રકારની હોય છે :-

(અ) 'ગુપ્ત શેહ' (Discovered Check):

આ એક એવા પ્રકારની 'શે' છે કે એક મહોરું વચ્ચેથી ઉઠાવી લેતાં બીજા મહોરાં દ્વારા આકસ્મિક (આપોઆપ) બાદશાહને 'શેહ' મળે છે.

(બ) 'બેવડી શેહ' (Double Check):

કેટલીક વખત ચેસનો ખેલાડી એવી ચાલ ચાલે છે કે એક જ ચાલમાં તે પોતાનાં બે મહોરાં દ્વારા બાદશાહને શેહ આપી શકે. આ રમતમાં આવી પણ ચાલવાનો મોકો ભાગ્યે જ મળે છે. પરંતુ જો આવો મોકો મળી જાય તો પોતાના હરીફને ખતરનાક સ્થિતિમાં મૂકી દે છે.

શેહ મળે ત્યારે શું કરવું ?

(અ) જ્યારે કોઈ બાદશાહને 'શેહ' મળે તો સૌ પ્રથમ બાદશાહે 'શેહ' માંથી મુક્ત થવું જોઈએ. અન્યથા તે કોઈ બીજી ચાલ ચાલી શકશે નહીં.

(બ) આજની ચેસની રમતમાં 'શેહ' બોલવું ફરજિયાત નથી. આવી સ્થિતિમાં 'શેહ'ની ખબર ન પડે તો ખેલાડી ભૂલથી અન્ય કોઈ ચાલ ચાલી જાય તો પણ તે ચાલને પાછી લઈ શકાય છે, જેથી બાદશાહને 'શેહ'માંથી મુક્ત કરાવી શકાય અને જો કદાચ બાદશાહ 'શેહ' માંથી મુક્ત ન થઈ શકે તો બાદશાહ મહાત (Check mate) થશે અને બાજી હારી જવાશે.

શેહમાંથી મુક્ત થવું :-

(અ) બાદશાહને એવા ઘરમાં મૂકો કે જ્યાં શત્રુ પક્ષનું કોઈ મહોરું તેને માર કરી શકે નહિ.

(બ) પોતાના કોઈ એક મહોરાંને બાદશાહ અને બાદશાહને 'શેહ' આપનાર મહોરાંના માર્ગમાં મૂકી દેવું.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(ક) પરંતુ જો ઘોડા દ્વારા બાદશાહને 'શેહ' મળશે તો કોઈપણ મહોરું વચ્ચે આવી બાદશાહને બચાવી શકતું નથી.

(ડ) જો શક્ય હોય તો 'શેહ' આપનાર મહોરાને જ 'માર' કરવું.

(૨) મહાત (Check mate) :

ચેસની રમતમાં જ્યારે કોઈ બાદશાહને 'શે' મળી જાય અને તે 'શેહ'માંથી મુક્ત ન થઈ શકે ત્યારે તેને મહાત મળે છે અને બાદશાહને મહાત આપનાર ખેલાડી વિજેતા બને છે.

ચેસની રમતમાં કેટલીકવાર એવી પરિસ્થિતિ સર્જાય છે કેજેમાં બાદશાહને પોતાના પક્ષનાં મહોરાં આજુબાજુથી ઘેરી લે છે અને બાદશાહને મળેલ 'શેષ' માંથી મુક્ત થવા જગ્યા મળતી નથી અને બાદશાહ મળેલ 'શેહ'માંથી મુક્ત ન થતાં તે મહાત થાય છે. આવી રીતે ગૂંગળાઈને 'માર' થનાર બાદશાહની મહાત 'દમ ઘોટુ' મહાત (Smothered Check) તરીકે ઓળખાય છે.

(૩) કિલ્લાબંધી (Casting) :

કિલ્લાબંધી એટલે પોતાના બાદશાહને પોતાનાં મહોરાં વડે રક્ષિત બનાવી શત્રુ પક્ષની ચાલથી બચાવવા સુરક્ષિ ઘરમાં મૂકવો. કિલ્લાબંધી કરવામાં નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી પડશે :

૧. રમતના મધ્યમાં માત્ર એકજ વાર કિલ્લાબંધી કરી શકાય છે.

૨. કિલ્લાબંધીના સમયે બાદશાહ અને હાથી એક જ ચાલમાં ચલાવવામાં આવે છે.

૩. કિલ્લાબંધી પહેલાં બાદશાહે અને હાથીએ કોઈ ચાલ ચાલેલી હોવી જોઈએ નહીં.

૪. બાદશાહ અને હાથીની વચ્ચેનાં જેટલાં ઘર ખાલી હોય તે ખાલી જ રહેશે.

૫. જ્યારે બાદશાહને કિલ્લાબંધી માટે બીજા ઘરમાં ખસેડવાનો હોય ત્યારે ૪. બાદશાહ 'શેહ'માં ન હોવો જોઈએ.

૬. બાદશાહને જે ઘર કૂદવાનાં હોય તે ઘર કોઈપણ શત્રુ પક્ષના મહોરાંના 'માર'ની સ્થિતિમાં ન આવવાં જોઈએ.

૭. કિલ્લાબંધી વખતે બાદશાહને હાથી તરફ બે ઘર ચાલવાની સત્તા છે, અર્થાત્ બાદશાહ એક ઘર છોડીને આગળના ઘરમાં જઈ શકશે.

૮. જે હાથી બાદશાહની સુરક્ષામાં ગયો હોય તે હાથી પોતાનું ઘર છોડીને બાદશાહ જે ઘર છોડી આવ્યો હશે તે ઘરમાં જાય છે. આમ તે એક "મા વા સમયમાં બે ઘર કૂદી શકે છે.

૯. કિલ્લાબંધી માટે બાદશાહ ડાબી કે જમણી બાજુ જઈ શકે છે.

૧૦. કિલ્લાબંધીના સમય દરમિયાન બાદશાહ આગળના ઘરમાં પ્યાદાંથી અને બાજુના ઘરમા હાથીથી ઘેરાયેલો (આરક્ષિત) રહેશે.

૧૧. કિલ્લાબંધીથી બાદશાહ ખૂણામાં આવી જાય છે, આમ કરવામાં બાદશાહ એક ઘર અને હાથી બે ઘર કૂદી શકે છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૪) મડાગાંઠ (Stalemate):

કોઈ મહોરું કોઈ ચાલ ચાલવા અસમર્થ બને તેવી સ્થિતિ ઊભી થાય તેને મડાગાંઠ (Stalemeate) કહેવામાં આવે છે.

૧. બાદશાહ સિવાયનું કોઈપણ મહોરું કોઈપણ ચાલ ચાલી શકતું નથી.

૨. બાદશાહ ચાલ ચાલી શકે છે, પરંતુ તે જે ઘરમાં જશે ત્યાં તેને 'શેહ' મળી શકે છે.

૩. 'મડાગાંઠ' ત્યારે જ હોય છે કે જયારે બાદશાહ 'શેહ'ની સ્થિતિમાં ન હોય.

4. 'મડાગાંઠ'ની સ્થિતિ ખાસ કરીને તે સમયે હોય છે જ્યારે રમતમાં ચાલુ મહોરાંની સંખ્યા ઓછી હોય.

૫. કેટલીકવાર એવા સમયે પણ 'મડાગાંઠ' થાય છે કે જ્યારે ચેસ બોર્ડ પર બધાં જ મહોરાં હોય.

૬. 'મડાગાંઠ'ની સ્થિતિમાં શત્રુ પક્ષનો ખેલાડી કોઈપણ મહોરાંથી કોઈપણ ચાલ ચાલી શકતો નથી.

(૫) એન-પાસા: (En-PASSANT) :

ચેસની રમતમાં દરેક પ્યાદું પોતાની ધન ૫ પ્રથમ ચાલમાં એકને બદલે બે ઘરની ચાલ ચાલી શકે છે, જે એન-પાસાં (EN-PASSANT) તરીકે ઓળખાય છે. આ પ્રકારની ચાલમાં તેની ડાબી કે જમણી બાજુ શત્રુ પક્ષનું કોઈ મહોરું હોય તો તે તેને મારી શકે છે.

(૬) બાજી જીતવી: (WINNING THE GAME) : ચેસની રમતમાં નીચેની પરિસ્થિતિમાં બાજીની જીત થઈ ગણી લેવામાં આવે છે :-

૧. બાજી એવી સ્થિતિમાં જીતેલી ગણાય છે કે જયારે બાદશાહ કોઈપણ ચાલ ચાલે તો તે શેહમાં આવી જાય અથવા બાદશાહને 'શેહ' મળે.

૨. જ્યારે શત્રુ પક્ષનો ખેલાડી થાકીને હાર સ્વીકારી લે.

૩. નિયત સમયમાં નક્કી કરેલી ચાલ ન ચાલનાર ખેલાડી હારી ગયેલો મળી લેવાય છે.

૪. જે ખેલાડી અથવા પક્ષનો બાદશાહ 'મહાત' થઈ જાય તે પક્ષ અથવા ખેલાડી હારેલો ગણાય છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

ખો-ખો

(KHO - KHO)

પ્રસ્તાવના:

ખો-ખો એ કબડ્ડી પછીની ખુલ્લા સમતલ મેદાનમાં રમાતી તથા નહિવત્ સાધનો (માત્ર બે ખૂંટ) ના ઉપયોગવાળી ભારતીય રમત છે. આ રમત સમગ્ર ભારતમાં રમાય છે, પરંતુ કર્ણાટક, મહારાષ્ટ્ર, મધ્યપ્રદેશ, ગુજરાત, તેલાંગણ, પંજાબ વગેરે પ્રદેશોમાં વધુ લોકપ્રિય બની છે.

ખો-ખોની રમત શારીરિક વિકાસના નૈસર્ગિક સિધ્ધાંતના પાસા પર રચાયેલી છે. યુવકોમાં કઠોર પરિશ્રમ તથા તંદુરસ્ત જુસ્સો પ્રસ્થાપિત કરનારી આ રમતમાં માત્ર 'દોડવું' એ મુખ્ય નથી, પરંતુ હરીફનો સમજપૂર્વક પીછો કરવાનો હોય છે. આ રમત દ્વારા ખેલાડીમાં શારીરિક ક્ષમતાના પાયાના ગુણો જેવાં કે ચપળતા, ઝડપ, સહનશીલતા, તથા મક્કમ નિર્ધાર શકિત વગેરે વિકસે છે. 'ભુલવવું' (થાપ ખવડાવવી), પલટી મારવી તથા ઝડપ પરનું નિયંત્રણ' જેવી ક્રિયાઓ આ રમતને વધારે રસિક અને પ્રેક્ષણીય બનાવે છે. ટૂંકમાં આ રમત રોચક અનુભવની સાથે સાથે 'પ્રયત્નનો આનંદ' પૂરો પાડે છે.

મેદાન :

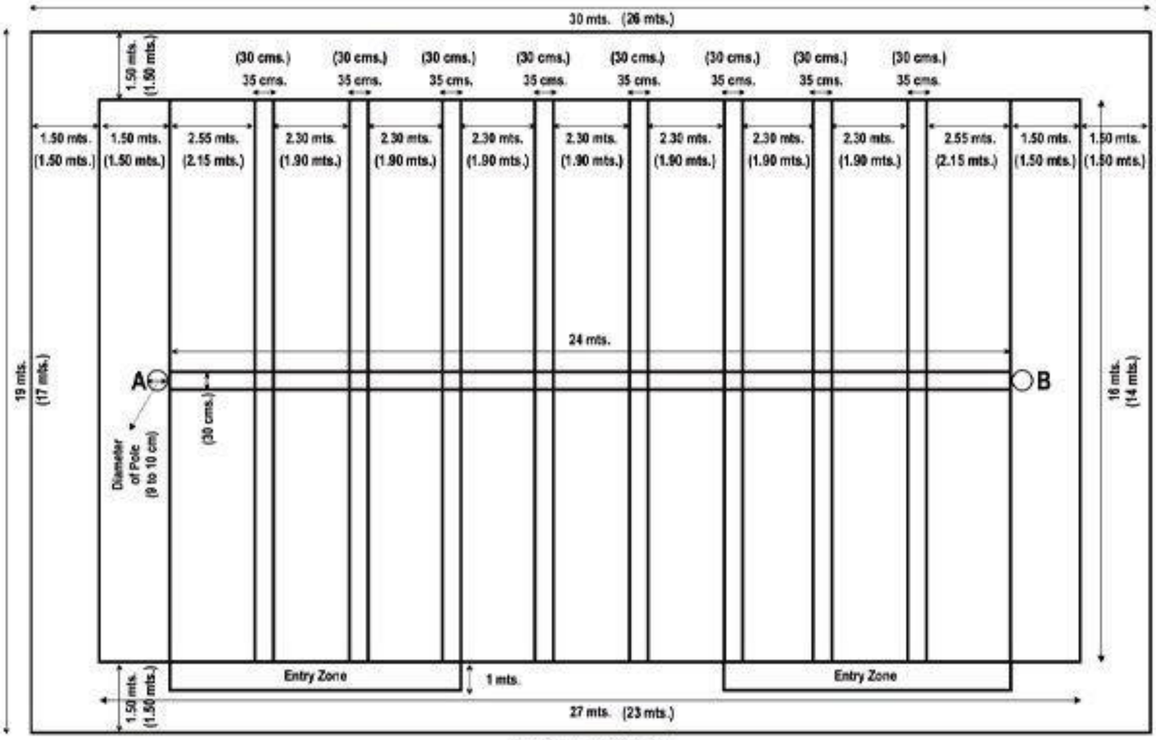
૨૯.૦૦ મી. x ૧૬.૦૦ મીટર માપનું લંબચોરસ મેદાન જેની સપાટી સમતલ તથા પ્રમાણમાં નરમ પ્રકારની હોય છે. મેદાનની દરેક હદ રેખાથી ઓછામાં ઓછા ત્રણ ત્રણ મીટર જેટલી જગ્યા કોઈ પણ પ્રકારની અડચણ વગરની હોવી જોઈએ. મેદાનની ચારેબાજુ હદરેખાથી ૧.૫૦ મીટરના અંતરે રેખાંકન કરી પંચ/નિર્ણાયકો માટેના પ્રદેશ બનાવવામાં આવે છે. જે 'લોબી' (Lobby) તરીકે ઓળખાય છે.

મેદાન : ૨૯.૦૦ મી. x ૧૬.૦૦ મીટર

ખૂંટ : જમીન બહાર - ઊંચાઈ ૧.૨૦ મી. થી ૧.૨૨ મી.

ઘેરાવો ૩૦ થી ૪૦ સે.મી.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition



All White Line Width = 3 cm

મેદાન અંકન સમજાતિ :

(૧) મેદાનની લંબાઈ ૨૯.૦૦ મીટર અને પહોળાઈ ૧૬.૦૦ મીટર હોય છે. લાંબી રેખાઓ બાજુ રેખા તથા ટૂંકી રેખાઓ અંતરેખા તરીકે ઓળખાયછે.

(૨) અંતરેખાથી અંદરની બાજુ ૨.૭૫ મીટરના અંતરેખાને સમાંતર દોરેલી રેખાઓ ખૂંટ રેખા તરીકે ઓળખાય છે.

(3) અંતરેખા અને ખૂંટ રેખા વચ્ચેના ૧૬.૦૦ મી.x ૨.૭૫ મીટર માપના લંબચોરસ પ્રદેશને ચોક પ્રદેશ અથવા 'મુકત પ્રદેશ' કહેવામાં આવે છે.

(૪) દરેક ખૂંટ રેખાના મધ્યમાં ૧.૨૦ મી. થી ૧.૨૨ મી. જમીનની બહાર ઊંચાઈ વાળા તથા ૩૦ થી ૪૦ સે.મી. ઘેરાવાવાળા લાકડાના નળાકાર ખૂંટ સખત રીતે જમીનમાં ગાડવામાં આવે છે. બે ખૂંટ વચ્ચે ૨૩.૫૦મીટર અંતર હોય છે. ખૂંટ ચોક પ્રદેશમાં ખૂંટ રેખાને સ્પર્શે તેમ રાખવામાં આવે છે, તથા ખૂંટનો ઉપરનો ભાગ ઈજા ન થાય તેમ ગોળ બનાવવામાં આવે છે. સફેદ રંગના હોય છે.

(૫) બે ચોક પ્રદેશના માપને છોડીને બાકીના મેદાનની મધ્યમાં બાજુ રેખાઓને સમાંતર એક મધ્યપાટી દોરવામાં આવે છે, જે બન્ને ખૂંટોને જોડે છે. મધ્યપાટીની લંબાઈ ૨૩.૫૦ મીટર તથા પહોળાઈ ૩૦ સે.મી. હોય છે.

(૬) મધ્યપાટીને કાટખૂણે છેદતી તથા ખૂંટ રેખાને સમાંતર એવી આઠ 'આડી પાટીઓ' (cross Lanes) દોરવામાં આવે છે. દરેક આડી પાટીની લંબાઈ ૧૬.૦૦ મીટર તથા પહોળાઈ ૩૦ સે.મી. હોય છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

ખૂંટ રેખાથી બન્ને બાજુ પ્રથમ આડી પાટીઓ ખૂંટ રેખાથી ૨.૫૦ મીટર દૂર તથા બાકીની પાટીઓ વચ્ચે ૨.૩૦ મીટર અંતર રહે તેમ દોરવામાં આવે છે.

(૭) મધ્યપાટી અને આડી પાટીઓ જયાં એક બીજાને છેદે તે ૩૦ સે.મી.x ૩૦ સે.મી. ના ચોરસ 'બેઠક' કહેવાય છે. જેમાં દાવ આપનાર પક્ષના આઠ ખેલાડીઓ એકબીજાની વિરુધ્ધ દિશામાં મોં આવે તેમ બેઠક લે છે.

(૮) આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સ્પર્ધા દરમ્યાન ગુણલેખક તથા સમય પંચ માટેની જગ્યા, બન્ને ટુકડીની અવેજીમાં ખેલાડીઓને જગ્યા, ટુકડીના કોચમેનેજરની જગ્યા તથા દાવ લેનાર (રમનાર) ટીમના વારી પ્રમાણે ત્રણ ત્રણ ના જૂથમાં ખેલાડીઓની બેસવાની જગ્યા રાખવામાં આવશે.

પંચોની યાદી :

ખોખોની સ્પર્ધા માટે નીચે મુજબના પંચોની જરૂર પડે છે.

૧. મુખ્ય પંચ (રેફરી)

૨. બે મદદનીશ પંચો(અમ્પાયર)

૩. સમય પંચ

૪. ગુણલેખક - બે

રમત તથા સ્પર્ધાના નિયમો :

૧. રમતનો સમય અવધિ :- ૯-૫-૯ મિનિટના એક એવા બે દાવ રહેશે. એટલેકે આખી સ્પર્ધામાં દરેક ટુકડીને બે વખત દાવ લેવાનો અને બે- વખત દાવ આપવાનો રહેશે. દરેક ટુકડીએ ૯ મિનિટની એક એવી બે વારી વારાફરતી રમવાની રહેશે. કુલ ચાર વારી થશે, બે વારી વચ્ચે । મિનિટનો વિરામ તથા બે દાવ વચ્ચે ૯ મિનિટનો વિરામ રહેશે.

૨. ખેલાડી સંખ્યાઃ દરેક ટુકડીમાં ૯ ખેલાડીઓ તથા ૬ અવેજી રહેશે. પંચા અધિકારીઓ સાથે ટુકડીના નાયક અને ટુકડીના કોચ/ મેનેજર જ વાતચીત કે સ્પષ્ટતાઓ કરી શકશે.

૩. સિકકા ઉછાળ કરી દાવ લેનાર અને દાવ આપનાર નકકી કરવામાં આવશે.

4. દાવ આપનાર (માર કરનાર) ટુકડીના આઠ ખેલાડીઓ મધ્યપાટી ઉપર ચોરસમાં ઉલટ-સૂલટ દિશામાં મોં રાખીને બેઠક લેશે, જયારે નવમો ખેલાડી રમતની શરૂઆત કરવા ગમે તે એક ખૂંટ પાસે 'સક્રીય પીછો કરનાર' (Active Chaser) તરીકે ઊભો રહેશે.

૫. દાવ લેનાર પક્ષના નાયક પોતાની ટુકડીના કયા ખેલાડીઓ કયા ક્રમમાં દાવ લેવા મેદાનમાં જશે તેની યાદી ગુણ લેખકને વારી શરૂ થતાં પહેલ આપશે. (ગુણપત્રકમાં નોંધ કરાવશે). પ્રથમ ત્રણ ખેલાડીઓ રમત શરૂ થાય તે પહેલાં મેદાનમાં દાખલ થઈ પોતાને અનુકૂળ જગ્યાએ.ઊભા રહેશે.

૬. પ્રથમ વારીના ત્રણેય ખેલાડીઓ માર થયા પછી જ બીજા ક્રમે દાવ લેનાર ત્રણ ખેલાડીઓ નિયત જગ્યાએથી મેદાનમાં પ્રવેશ કરશે. ૯ મિનિટની વારી પૂરી થાય ત્યાં સુધી આમ ચાલુ વારીના

ત્રણેય ખેલાડીઓ દાવ લેવા મેદાનમાં પ્રવેશ કરશે. ત્રીજી વારીના ત્રણેય ખેલાડીઓ ૯ મિનિટની વારી પૂરી થાય તે પહેલાં આઉટ થઈ જશે તો પ્રથમ વારીના ત્રણ ખેલાડીઓ દાવ લેશે, આમ વારીના ખેલાડીઓ કે ક્રમ બદલ્યા વિના વારી પૂરી કરવાની રહેશે. બીજા દાવમાં આ ક્રમ બદલી શકાશે, પરંતુ તેની જાણ ગુણ લેખકને જે તે વારી શરૂ થાય તે પહેલાં અચૂક કરવાની રહેશે.

૭. દાવ લેનાર ખેલાડીઓએ સમયસર દાવ લેવા માટે મેદાનમાં દાખલ થવાનુ રહેશે, તેમાં જો તે ઢીલ કરે અથવા પોતાની વારી ન હોય છતાં તે રમવા માટે મેદાનમાં દાખલ થાય તો તેવો ખેલાડી કે ખેલાડીઓ માર થયેલા ગણાશે.

૮. દાવ લેનાર તમામ ખેલાડીઓએ મેદાનમાં નિયત કરેલ એક જ બાજુની હદરેખા પરથી રમવા માટે પ્રવેશવાનું છે. ખોટી દિશામાંથી (જગ્યાએથી) દાખલ થનાર ખેલાડી માર ગણાશે.

૯. રમનાર (દાવ લેનાર) ખેલાડી બેઠેલા (દાવ આપનાર) ખેલાડીઓને અડકી શકશે નહીં. જો કોઈ રમનાર ખેલાડી બેઠેલા ખેલાડીને અડકશે તો પંચ તેને તેમ ન કરવા ચેતવણી આપશે, પરંતુ જો તે ફરીવાર આવી ભૂલ કરશે તો તેને બાદ (આઉટ) જાહેર કરશે.

૧૦. દાવ આપનાર મેદાનની હદરેખા બહાર જશે તો તે માર (આઉટ) થયેલ ગણાશે. દાવ આપનાર ખેલાડીનું શરીર હદ રેખા બહાર હોય પરંતુ પગનો સંપર્ક અંદર હોય તો તે મેદાનની હદ રેખામાં છે તેમ ગણાશે, પરંતુ તેનું શરીર અંદર અને પગનો સંપર્ક બહાર હશે તો તે મેદાન બહાર ગણાશે અને બાદ થયેલો ગણાશે.

૧૧. સમય પંચની વ્હીસલ વાગતાં દાવ આપનાર ખૂંટ પર ઊભેલો ખેલાડી ક્ષેત્રની મુઆત કરશે અને દાવ અને દાવ લેનારનો પીછો કરશે.

૧૨. દાવ આપનાર (પીછો કરનાર) ખેલાડીનો પગ મધ્ય પાટીમાં પડશે તો તે તેની ભૂલ ગણાશે, તેવી જ રીતે તે મધ્યપાટી પસાર કરી સામેના મેદાનમાં 11 જઈ શકશે નહીં. આ માટે તેણે ખૂંટને ફરીને જવું પડશે.

૧૩. પીછો કરનાર ખેલાડી બેઠેલા ખેલાડીની વા ખેલાડીની પીઠ પાછળથી ખો આપી શકશે. સાચી ખો આપનારનો એક પગ આડી પાટીના સંપર્કમાં હોવો તથા બેઠેલા શિખેલાડીની પીઠ પર હાથ વડે સ્પર્શ કરતાંની સાથે જ મોટેથી 'ખો' બોલવું અનિવાર્ય છે. 'ખો' શબ્દોચ્ચાર અને બેઠેલા ખેલાડીને સ્પર્શ આ બન્ને ક્રિયાઓ આગળ પાછળ થશે તો તે ખો આપનારની ભૂલ ગણાશે.

૧૪. જો પીછો કરનાર બેઠેલા ખેલાડીની પાટી વટાવી આગળ નીકળી જાય, તથા બેઠેલા ખેલાડીનો તેના હાથ વડે કરેલો સ્પર્શ છૂટી જાય તો તે ખેલાડીને પીછો કરનાર 'ખો' આપી શકશે નહીં.

૧૫. બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળથી ખો આપવી જોઈએ. ખો મળી ન હોય ત્યાં સુધી બેઠેલા ખેલાડીથી ઊભા થઈ શકાશે નહીં. બેઠેલા ખેલાડીના પોહળા કરેલા હાથને અડકીને કે પગથી અડકીને ખો આપી શકશે નહીં. પીછો કરનાર ખેલાડીની ભૂલ થશે ત્યારે તેને પંચ વ્હીસલ વગાડી દાવ લેનારની

વિરૂધ્ધ દિશામાં જવાનો સંકેત કરશે. પીછો કરનારે તરત થોભી જઈ સૂચનાનો અમલ કરવો જોઈશે. પીછો કરનારે ખો આપ્યા પછી તરત જ બેઠકમાં બેસી જવાનું રહેશે.

૧૭. ખો મેળવનાર ખેલાડી જગ્યા પરથી ઉઠયા પછી પોતાની પાટીની જે બાજુની દિશા લે તે દિશામાં તેણે જવાનું રહેશે. તે દિશા બદલી શકશે નહીં.

૧૮. પીછો કરનાર ખૂંટ છોડી બીજા ખૂંટ તરફ જાય ત્યારે જે દિશા તેણે પકડી હશે તેમાં તેણે આગળ વધવું પડશે. પોતાની સ્કંધ રેખા મધ્યપાટીને સમાંતર આવે ત્યાં સુધી જ તે પોતાનું મુખ ફેરવી શકશે.

૧૯. દાવ ચાલુ હોય ત્યારે પીછો કરનાર ખેલાડી મેદાનની હદ રેખા બહાર જ શકશે, પણ હદની બહાર મુખ ફેરવવા સંબધી તથા દિશા લેવા સંબંધ નિયમો તેને લાગુ પડશે જ.

૨૦. પીછો કરનાર માટે દિશા લેવા તથા મુખ ફેરવવા સંબંધી કોઈ નિયમો ચોક પ્રદેશ (મુકત પ્રદેશ) માં લાગુ પડશે નહીં. ચોક પ્રદેશમાં પીછો કરનાર ગમે તે દિશામાં જઈ રમનારને બાદ કરી શકશે.

૨૧. દાવ આપનાર ખેલાડીઓએ દાવ લેનાર (રમનાર) ખેલાડીઓને અડચણ ન થાય તેમ બેઠકમાં બેસવાનું રહેશે. આમાં જો તે કોઈ ભૂલ કરે અને તેના લીધે રમનાર માર થાય તો પણ તે નામાર ગણાશે.

૨૨. પીછો કરનાર ખેલાડી નિયમભંગ કર્યા વગર દાવ લેનાર (રમનાર)ને હાથ વડે અડકે તો અથવા દાવ લેનાર મેદાનની હદ બહાર જાય તો તે ખેલાડી માર (આઉટ) ગણાશે.

૨૩. પીછો કરનાર દાવ લેનાર ખેલાડીને માત્ર હાથ વડે અડકીને જ માર કરી શકે છે. પગ વડે અડકશે તો તે નામાર(Not out) ગણાશે.

૨૪. કોઈ ભૂલના અનુસંધાનમાં કોઈ દાવ લેનાર ખેલાડીને બાદ (માર) કરવામાં આવે અથવા રમનારને માર કર્યાની સાથે તરત જ કોઈ પ્રકારની ભૂલ કિરવામાં આવશે તો તે રમનાર ખેલાડી ‘નામાર’ ગણાશે.

૨૫. દાવ લેનાર ટુકડીના જેટલા ખેલાડીઓને દાવ આપનાર માર કરશે તેટલા ગુણ આપનાર ટુકડીને મળશે. બન્ને દાવને અંતે જે ટુકડીના ગુણ વધારે હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

૨૬. રમતમાં જો કોઈ એક ટુકડીએ હરીફ ટુકડી કરતાં બાર કે તેનાથી વધારે ગુણ મેળવ્યા હોય તો તે ઈચ્છે તો પોતાનો દાવ પાછળથી લેવાનો હક અનામત રાખી સામેની ટુકડીને બીજો દાવ લેવા મોકલી શકશે. આને ‘ફોલો ઓન' કહેવામાં આવે છે.

૨૭. રમત માટેની ૯ મિનિટ પૂરી થતાં અગાઉ પણ રમનાર ટુકડીનો ના 10-15 મુખ્ય પંચને વિનંતી કરી પોતાનો દાવ વહેલાં પુરો કરી શકશે. પંચની સંમતિ મળ્યા પછી જ દાવ પૂરો થયેલો ગણાશે.

૨૮. અવેજીકરણઃ ટુકડીના કોચની પંચને વિનંતી કરવાથી નીચે મુજબ અવેજીકરણ થઈ શકશે (અ) દાવ આપતી વખતે ગમે ત્યારે અવેજીકરણ થઈ શકે છે.(બ) દાવ શરૂઆત થાય એ પહેલાં

અવેજીકરણ કરી શકાય છે. (ક) અવેજીકરણ કરેલા ખેલાડીને ચાલુ સ્પર્ધામાં ફરીવાર બદલી શકાશે નહીં.

૨૯. કોઈ કારણસર જો રમત અધવચ્ચે બંધ રાખવી પડે તો-

(અ) ચાલુ સેશનમાં તે જ મેદાનમાં, તે જ પંચો વડે અને તે જ ખેલાડીઓથી, જયાં રમત બંધ પડી હોય ત્યાંથી આગળ રમાડવામાં આવશે.

(બ) જો સેશન બદલાય, અથવા મેદાન બદલાય, અથવા પંચો બદલાય તો રમત નવેસર થી રમાડવામાં આવશે. આવા સંજોગોમાં ખેલાડીઓ બદલી શકાશે.

૩૦. સ્પર્ધા દરમ્યાન નિયત સમયને અંતે બન્ને ટુકડીના ગુણ સરખા નીચેની રીતે ગાંઠ ઉકેલી વિજેતા ક્રમ નકકી કરવામાં આવશે.

(અ) જો સ્પર્ધા બાતલ (Knock Out) પધ્ધતિએ રમાઈ હોય તોઃ બન્ને × ટુકડીએ ૯ મિનિટની એક એક વારી રમવાની રહેશે અને જે ટુકડી વધારે ગુણ મેળવશે તે વિજેતા ગણાશે. તેમ છતાં પણ ગાંઠ ન ઉકેલેતો બન્ને ટુકડીએ ફરી રમત ચાલુ કરવી અને પ્રથમ ટુકડીનો પ્રથમ ખેલાડી માર થાય ત્યાં સુધી દાવ ચાલશે, પછી બીજી ટુકડી દાવ લેશે, તેનો પણ પ્રથમ ખેલાડી માર થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલશે. બન્ને ટુકડીના બાદ થનાર ખેલાડીના સમય પરથી નિર્ણય આપવામાં આવશે. જે ટુકડીએ સામેની પ ટુકડીના ખેલાડીને ઓછા સમયમાં માર કર્યો હશે તે વિજેતા ગણાશે." માં (બ) જો સ્પર્ધા ચક્ર (બીગ) પધ્ધતિએ રમાય અને વિજેતા ક્રમ નકકી કરવામાં ગાંઠ પડે તો નીચેની રીતે ગાંઠ ઉકેલવામાં આવશે.

(૧) નિયત સમયને અંતે દરેક સ્પર્ધામાં વિજેતા ટુકડીને બે ગુણ, હારનાર ટુકડીને શૂન્ય ગુણ અને સરખા રહેનારને એક એક ગુણ આપતાં કુલ રમાયેલ સ્પર્ધાના ટુકડીએ મેળવેલા ગુણનો સરવાળો કરતાં જેના ગુણ વધારે થશે તે વિજેતા ગણાશે.

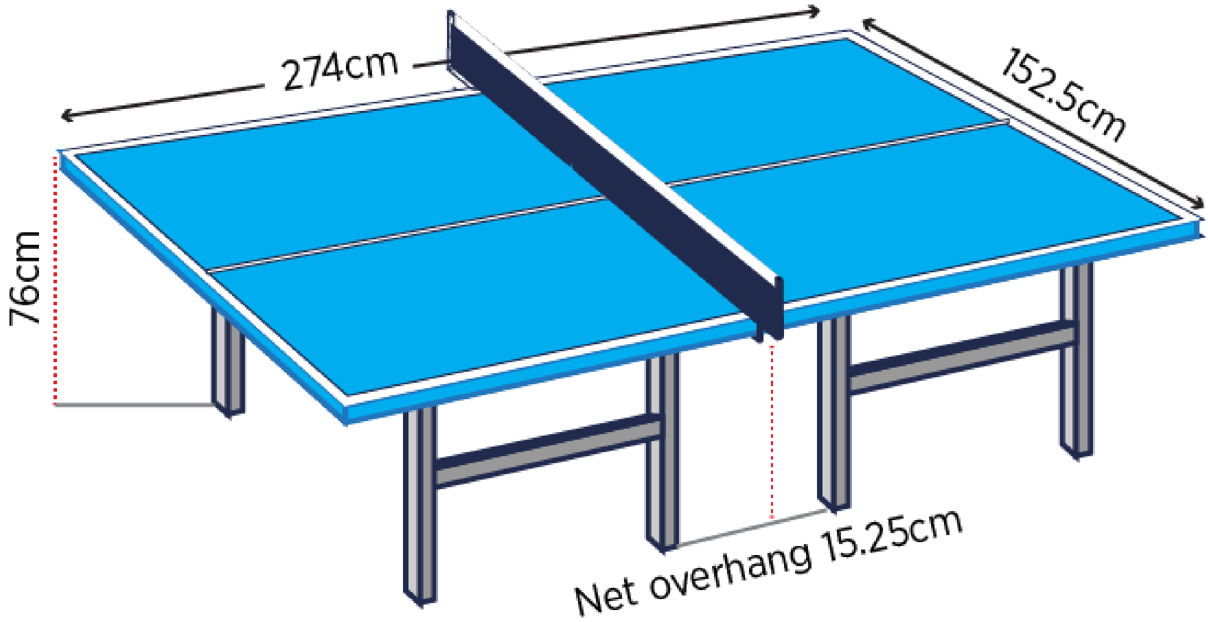
(૨) તેમ છતાં પણ સરખા ગુણ રહેતો જે ટુકડીઓ વચ્ચે ગાંઠ પડી હોય તે ટુકડીઓને બાતલ પધ્ધતિએ સ્પર્ધા કરાવી વિજેતા નકકી કરવામાં આવશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

Table Tennis

ટેબલ ટેનિસ

સાધનો અને મેદાન



ટેબલ: લંબચોરસ હોય છે. ૨.૭૪ મીટર (૯ ફૂટ) લાંબુ, ૧.૫૨ મીટર (૫ ફૂટ) પહોળું અને .૭૬ મીટર (૨.૫ ફૂટ) ઊંચું હોય છે. તેની ધારે ૨ સે.મી. (૩/૪")ની સફેદ રંગની પટ્ટી દોરવામાં આવે છે. ટેબલને 3 mm જાડી સફેદ રેખાથી ડબલ્સ માટે વિભાજીત કરેલ હોય છે. ટેબલનો રંગ ઘેરો લીલો કે ભૂરો હોય છે. સપાટી એવી બનાવેલી હોવી જોઈએ કે તેના ઉપર ૩૦ સે.મી. ઉંચેથી બોલ પડે તો ૨૨ સે.મી. થી ૨૫ સે.મી. ઊંચો ઉછળવો જોઈએ. ડબલ્સમાં બે સરખા ભાગ કરનાર રેખા ૩ મી.મી. સફેદ રંગની બન્ને ટેબલના મધ્યમાં હોય છે.

નેટ: ૧૮૩ સે.મી. × ૧૫.૨૫ સે.મી. ના માપના આધાર સ્થિતિ સાથે ૧૬.૨૫ સે.મી. ઊંચાઈએ બાંધવામાં આવે છે. આધાર સ્થિતિનો ૧૫.૨૫ સે.મી.ના હોય છે. નેટ નાયલોનની લીલા રંગની હોય છે.

દડો: સફેદ | પીળા રંગનો ગોળ હોય છે. તેનો ઘેરાવો ૩૭.૨ મી.મી. થી ૩૮.૨. મી.મી. (૧.૧/૨ ઈંચ) હોય છે. બોલનું વજન ૨.૪૦ ગ્રામથી ૨.૫૩ ગ્રામ સુધીનું હોય છે.

બેટ: બેટના લાકડાની બ્લેડ સખત કઠણ અને સપાટ લાકડામાંથી એક સરખી જાડાઈવાળી બનાવેલી હોય છે. તેની સપાટી કાળા અને લાલ ઘેરા રંગની હોય છે. તેના ઉપર બંને બાજુએ દાણાદાર રબ્બર અથવા સ્પોંચ લગાવેલું હોય છે. આ રબ્બર સાથે બેટની જાડાઈ ૨ મી.મી. સુધીની હોય છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

ઓરડો: ૭.૬૨ થી ૮.૮ મી લંબાઈ x ૪.૫૧૨ મી પહોળો હોવો જરૂરી છે. દિવાલો ઘેરા રંગથી રંગાયેલી રાખવાની હોય છે. લાઈટની વ્યવસ્થા પૂરતા પ્રમાણમાં કરવી આવશ્યક છે.

પ્રકાશ: નિયમ ૨.૨.૩.૩ ટેબલની સપાટીથી ઉપર ૪૦૦ લક્સથી ઓછી ન ચાલે. પરંતુ રમવાના ટેબલથી દૂર તેનાથી અડધો પ્રકાશ ચાલે.

નિયમ ૨.૨.૩.૪ પ્રમાણે પ્રકાશનું સ્થાન ટેબલની સપાટીથી ૪ મીટર ઉપર હશે તેનાથી ઓછું નહિ.

નિયમ ૨.૨.૩.૬ મુજબ સપાટી ચળકતી તથા ભડક રંગની નહિ હોય પુરતા પ્રકાશ માટે ૧૦ થી ૧૨ ગોળા વપરાશે જેમાં ૧૫૦ થી ૨૦૦ વૉલ્ટ હશે.

રમતના કૌશલ્યો :

(૧) ગ્રિપ (૨) સર્વિસ (૩) ફોર હેન્ડ ડ્રાઈવ (૪) બેક હેન્ડ ડ્રાઈવ (૫) ફોર હેન્ડ ચોપ (૬) બેક હેન્ડ ચોપ (૭) ફૂટવર્ક.

(૧) ગ્રિપ:

ટેબલ ટેનિસના બેટ પકડવાની પદ્ધતિને ‘ગ્રિપ’ કહેવામાં આવે વિ છે. ગ્રિપનાં બે પ્રકાર છે. જેવાંકે (૧) ટેનિસ ગ્રિપ અને (૨) પેન હોલ્ડર ગ્રિપ.

(૧) ટેનિસ ગ્રિપ:

આ પકડમાં ચાર આંગળીઓ એક બાજુએ અને અંગૂઠો બીજી બાજુમાં એટલે બેટની હેન્ડલની ચાર આંગળીઓ અને ઉપરનાં ભાગમાં અંગૂઠો રહે છે.

(૨) પેન હોલ્ડર ગ્રિપ:

પેન કે હોલ્ડર જે રીતે પકડવામાં આવે છે તેવી જ રીતે પકડવામાં આવે છે તેને ‘પેન હોલ્ડર ગ્રિપ’ કહેવામાં આવે છે. એટલે કે બેટના હાથાને અંગૂઠો તથા પહેલી આંગળી સાથે ૬. રાખી પેન પકડીએ છીએ તે જ રીતે પકડવામાં આવે છે.

(૨) સર્વિસ :

ટેબલ ટેનિસની રમતમાં સર્વિસનું કૌશલ્ય વધુ અગત્યનું છે.

સર્વિસના બે પ્રકાર છે જેવાંકે (૧) સાદી સર્વિસ (૨) સ્પિન સર્વિસ.

(૧) સાદી સર્વિસ : આ સર્વિસમાં દડાને મુક્ત હાથની હથેળીમાં મૂકી હવામાં ઊંચે ઉછાળવામાં આવે છે. જ્યારે બીજા હાથમાં પકડેલા બેટ વડે બોલને ફટકારી પહેલા પોતાના ટેબલમાં ટપ્પો પાડી નેટને ક્રોસ કરી સામેના ટેબલ ઉપર ટપ્પો પડે તેવી રીતે મોકલે છે.

(૨) સ્પિન સર્વિસ : આ સર્વિસમાં બોલ સીધી ગતિમાં જવાને બદલે ગોળાકાર રીતે ફરતો ફરતો જાય છે. આમાં ત્રણ ત્રણ પ્રકારે સર્વિસ કરી શકાય છે. (૧) ટોપ સ્પિન (૨) બેક સ્પિન (૩) બોટમ સ્પિન.

(૩) ફોર હેન્ડ ડ્રાઈવ:

ટેબલ ટેનિસની રમતમાં સૌથી અકર્ષક અને અસરકારક ડ્રાઈવ હોય છે. જેને 'ફોર હેન્ડ ડ્રાઈવ' કહે છે. આ પ્રકારમાં શોટ મારતી વખતે ટોપ સ્પિનની ક્રિયા કરવાની હોય છે. દડો જ્યારે ટેબલ ઉપર પડીને વધુમાં વધુ ઊછળે ત્યારે તેના ઉપર બેટ વડે ઘસારા સાથે ફટકારીને સ્પિન કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયા કરતી વખતે શરીરનું વજન ડાબા 7 Bill પગ ઉપર હોય છે. રમત દરમિયાન ઝડપી ટોપ સ્પિન દડા આવ્યા કરતા હોય છે માટે બેટની ઉપલી ધાર વડે દડાના ઉપલા ભાગને અનુકૂળ અંતરેથી ફટકારવાની ક્રિયાને ફોર હેન્ડ ડ્રાઈવ કહે છે. આ ક્રિયા વખતે બેટ કાટખૂણે રહે છે અને હાથની હથેળી ઝાળી તરફ રહે છે

(૪) બેક હેન્ડ ડ્રાઈવ:

આ ડ્રાઈવ કરતી વખતે શરીરનું વજન જમણાં પગ ઉપર રહે છે. આ કૌશલ્ય ફોર હેન્ડ ડ્રાઈવ કરતાં વિરુદ્ધ પ્રકારનું છે. આ ક્રિયા જો ઝડપી થાય તો સામેના ખેલાડીને બોલ ઝીલવાનો ટાઈમ મળતો નથી અને બોલ ઝડપી ટેબલને અથડાઈ ચાલ્યા જાય છે. હાથની હથેળી જાળીમાં વિરૂદ્ધ દિશામાં રાખવાની હોય છે, ફોર હેન્ડ ડ્રાઈવમાં દડાની નજીક જઈને સ્પિન કરવાનો હોય છે. જ્યારે અહીં દડાને દૂર રાખી સ્પિન કરવાનો હોય છે. હાથને છાતી સામેથી ડાબી બાજુએ લઈ જઈ દડો ફટકારવામાં સરળતા રહે છે.

(૫) ફોર હેન્ડ ચોપ :

ખેલાડી બેટને માથા સુધી લઈ જઈ દડાની ગતિની સીધમાં હાથ રાખી, હાથ કોણીમાંથી વાળી, ઢીંચણ નમાવી બેટને આગળ બાજુ લઈ બોલ કઈ જગ્યાએ અથડાય છે તે જોઈ જ્યારે દડાની ગતિ ઘટી જાય છે ત્યારે ફટકારી દેવાનો હોય છે. ત્યારબાદ હાથ નીચો આગળ મૂકી બોલની દિશામાં લંબાવશે.

(૬) બેક હેન્ડ ચોપ:

આ ક્રિયા સામેના ખેલાડીના ટોપસ્પિન બોલનો પ્રતિકાર છે. સાઈડ વેઝ સ્થિતિમાંથી કે સ્ક્વેર ક્રોસિંગની સ્થિતિમાંથી એક સ્થિતિ લઈ ડાબા પગને બોલની સિધમાં લાવી અર્ધો ફેરવાય છે. જમણાં પગનું આગળ ડગલું લઈ શકાય. આ સમયે પીઠ ટેબલ તરફ આવે છે. ક્રિયા કરતી વખતે ડાબા પગથી ફીરકી લઈ મધ્ય સ્થાન લઈ નીચે આગળ તરફ ફટકો મારવાનો હોય છે. બેટ માથાથી ઊંચી રાખી, બોલની સિધમાં હાથ પાછળ લઈ કોણી અને ઢીંચણને વાળી ઊંચા ઉછાળેલા બોલને જ્યારે નીચે ધીમો પડતો આવતો જોઈ ફટકો લગાવી દેવાનો રહે છે. ત્ય યુ હાથ નીચે આગળની બાજુ લંબાય છે.

ટેબલ ટેનિસ સ્પર્ધા મુખ્યત્વે બે પદ્ધતિથી રમાય છે. (૧) ડેવીસ કપ કારબીલાન (Carbilon) અને (૨) સ્વૈથલિંગ (Swaythling cup)

(૧) ડેવીસ કપ : મુખ્યત્વે છોકરીઓ માટે રમાય છે. આમાં ૫ માં ૩ સેટ જીતવાવાળી ટુકડી વિજયી બને છે. પહેલો બે સેટ સિંગલ્સ અને ત્રીજો SPO સેટ ડબલ્સ થાય. ચોથી અને પાંચમો સેટ રીવર્સ રમાશે. દા.ત.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

પ્રથમ સિંગલ્સ	A - X
દ્વિતીય સિંગલ્સ	B - Y
પુરા ત્રીજી ડબલ્સ	AB v/s XY (આમાં ટીમનો ત્રીજો કે ચોથો ખેલાડી પણ લઈ શકાય)
ચોથી રીવર્સ સિંગલ્સ	A - Y
પાંચમી રીવર્સ સિંગલ્સ	B - X

(૨) સ્વૈથલિંગ કપ : આમાં ૯ સેટ રમાશે તેમાંથી ૫ સેટ જીતનાર વિજયી બનશે આમાં છોકરાઓ ભાગ લઈ શકે. આમાં બધીજ સેટ સિંગલ્સ રમાશે. નીચે મુજબ.

A – X **B – Y** **C – Z**
B – X **A – Z** **C – Y**
B – Z **C – X** **A – Y**

રમતના નિયમો :

૧. સિક્કા ઉછાળથી સર્વિસ, સર્વિસ રીસીવ કરવી કે સાઈડ પસંદ કરવાની હોય છે.

૨. સફેદ સિવાયનો કોઈપણ રંગનો અપર ગારમેન્ટ ચાલી શકશે. (ટી શર્ટ)

૩. રેકેટના બંને બાજુના સરફેઈસનો કલર જુદા રંગનો હોવો જરૂરી છે. (કાળો-લાલ)

૪. રબર સિવાયનું રેકેટ (પાટીયું) ચાલી શકશે નહિં.

૫. સર્વિસ વખતે બોલ હાથની હથેળી ઉપર એવી રીતે હોવો જોઈએ કે સામેનો ખેલાડી તે જોઈ શકે. (ટેબલથી ઉપરના).

૬. સર્વિસ કરતી વખતે બોલ ૪૫૦ ના ખૂણા કરતા વધારે વાંકો ના ઉછળવો જોઈએ.

૭. સર્વિસ કરતી વખતે બોલવાળો હાથ ટેબલની બહાર હોવો જોઈએ.

૮. સર્વિસ કરતી વખતે પગ પછાડી સર્વિસ કરી શકાશે નહિં અને છતાં કરશે તો સામેના ખેલાડીને ગુણ આપવામાં આવશે. તેમ છતાં ચાલુ રેલીએ પગ પછાડે તો વાંધાજનક નથી.

૯. ખેલાડી સારી અને સાચી સર્વિસ ન કરે તો પોઈન્ટ ગુમાવે છે.

૧૦. ચાલુ ગેઈમે રેકેટ બદલી શકાય છે. પણ તે વખતે સામેના ખેલાડીને અને અમ્પાયરને બતાવવું જરૂરી છે.

૧૧. સામેનો ખેલાડી બોલ પાછો વાળે અને ખેલાડી તેને પાછો ન મોકલી શકે તો પોઈન્ટ ગુમાવે છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

૧૨. રમત દરમ્યાન ખેલાડીનો શરીરનો કોઈપણ ભાગ અથવા શરીર ઉપરની વસ્તુનો ભાગ રેકેટને અડે તો સામેના ખેલાડીને પોઈન્ટ મળશે.

૧૩. ચાલુ રેલી દરમ્યાન ફ્રીહેન્ડ ટેબલની સપાટી ઉપર મુકશે અથવા અડકશે તો પોઈન્ટ ગુમાવશે.

૧૪. ડબલ્સની રમત વખતે ટેબલની જમણી બાજુના કોર્ટમાંથી સામેના જમણા કોર્ટમાંથી સર્વિસ ના થાય તો પોઈન્ટ ગુમાવશે. તેમજ પોતાની વારી સિવાય બોલને ફટકારશે તો પણ પોઈન્ટ ગુમાવશે.

૧૫. સમયમર્યાદાની પદ્ધતિમાં સર્વિસ કર્યા પછી બાર રેલીમાં સર્વિસ કરનાર ખેલાડી પોઈન્ટ ન મેળવે તો સામા ખેલાડીને પોઈન્ટ મળશે.

૧૬. જે કોઈ ખેલાડી ૨૧ (એકવીસ) પોઈન્ટ પહેલાં કરશે તો ગેઈમ જીતી ગયો ગણાશે તેમ છતાં બંને ખેલાડીઓ ૨૦-૨૦ ગુણ મેળવે તો ૨ પોઈન્ટના તફાવતથી ગેઈમનું પરિણામ ગણાશે.

૧૭. કોઈપણ મેચ ત્રણ ગેઈમ અથવા પાંચ ગેઈમની હોઈ શકે, અને આ મેચ સતત ચાલુ રહેશે સિવાય કે પ્રત્યેક ગેઈમના અંતે ૧ મિનિટનો આરામ રહેશે. તેમજ પાંચ ગેઈમની મેચમાં ૩ ગેઈમ પછી પાંચ મિનિટનો વિરામ રહેશે.

૧૮. બેસ્ટ ઓફ થ્રી ગેઈમમાં જે બે ગેઈમ જીતશે તે વિજેતા ગણાશે. તેજ પ્રમાણે પાંચ ગેઈમમાં ત્રણ ગેઈમ જીતનાર વિજેતા ગણાશે.

૧૯. ખેલાડી જે છેડાથી ગેઈમની શરૂઆત કરશે તે ગેઈમ પૂરી થયા બાદ તરત જ બીજા છેડેથી ગેઈમની શરૂઆત કરશે જ્યારે છેલ્લી ગેઈમમાં (ત્રીજી અથવા પાંચમી) કોઈપણ ખેલાડીના ૧૦ પોઈન્ટ્સ પહેલાં થાય કે તરત જ છેડો બદલાશે.

૨૦. સિંગલ્સમાં પાંચ પોઈન્ટ પછી સર્વિસ કરનાર ખેલાડી સર્વિસ ઝીલનાર દ્વિ થશે. આ ક્રિયા ગેઈમ પૂરી થતાં સુધી અથવા બન્ને ખેલાડીઓનો સ્કોર ૨૦-૨૦ થાય ત્યાં સુધી અથવા સમય મર્યાદા સુધી ચાલુ રહેશે.

૨૧. ૨૦-૨૦ ગુણાંક ઉપર અથવા સમયમર્યાદા અંકિત હેઠળ આવેલ ગેઈમમાં પ્રત્યેક પોઈન્ટ પછી સર્વિસ બદલાશે.

૨૨. ડબલ્સની રમતમાં જે ખેલાડી પહેલા સર્વિસ કરશે તે જ ખેલાડી બીજી ગેઈમમાં સર્વિસ જીલશે.

એક્સપીડાઈટ સિસ્ટમ ક્યારે લાગુ પડે ?

જો કોઈપણ ગેઈમ શરૂ થયા પછી ૧૫ મિનિટમાં પૂરી ના પ્રણામો સા થાય તો ત્યારપછીની અધૂરી ગેઈમ તેમજ પુરી મેચ એક્સપીડાઈટ રૂલ વ્હિટ (ઝડપથી રમવાના નિયમ) પ્રમાણે રમાશે. ત્યારપછી દરેક ખેલાડી વારાફરતી એક એક સર્વિસ કરશે. જ્યારે સર્વિસ કરનાર ખેલાડી ૧૩ (તેર) સ્ટોક્સમાં પોઈન્ટ ના મેળવે તો તે પોઈન્ટ સામેના ખેલાડીને મળશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

૨૩. બાજુ બદલાવતી વખતે જો બાજુ બદલવાની રહી જાય તો જ્યારે ભૂલ ધ્યાનમાં આવે ત્યારે બાજુ બદલાવી પડે તેમ છતાં જો આ પ્રમાણે આખી ગેઈમ પુરી થાય તો તે ભૂલને ગણત્રીમાં લેવી નહીં. આ રીતે મેળવેલા પોઈન્ટ્સ ગણત્રીમાં લેવા જ પડે.

૨૪. રમત દરમિયાન બેટથી અથવા કાંડાની નીચેના ભાગથી બોલને ટચ થાય અને તે દરમિયાન બોલ તમારી બાજુના ટેબલની રમવાની સપાટી । અડ્યો હોય તો તેને Volleyed કહેવાય છે અને પોઈન્ટ ગુમાવશે.

વ્યાખ્યાઓ :

- ‘રેલી’ દડો જેટલીવાર રમતમાં રહે તે સમયને રેલી કહેવાય છે.
- ‘લેટ’ જે રેલીનું પરિણામ ગણાતું નથી તેને લેટ કહેવાય છે.
- ‘પોઈન્ટ’ જે રેલીનું પરિણામ ગણાય છે તે પોઈન્ટ કહેવાય છે અથવા અંક.
- ‘રેકેટવાળો હાથ’ જે હાથમાં રેકેટ પકડ્યું હોય તે રેકેટવાળો હાથ કહેવાય છે.
- ‘મુક્ત હાથ’ જે હાથમાં રેકેટ નથી તે મુક્ત હાથ કહેવાય છે.
- ‘સ્ટ્રોક’ અથવા ‘મારવું’ રેકેટવાળા હાથના કાંડાના નીચેના ભાગથી દડા ઉપર માર કરવો તે.
- ‘વોલી’ ટેબલની સપાટીને દડો અડકે તે પહેલાં જ તેના પર માર કરવો તે.
- ‘ઑબસ્ટ્રક્સ' (Obstructs) કોઈ ખેલાડી કે તેનું રેકેટ કે વસ્ત્ર અથવા નેટ કે તેના ખેચાણને સ્પર્શ રમત દરમ્યાન કરે તેને
- ‘સર્વર’ (Server) રેલીમાં દડા પર પ્રથમ નંબરે મારનાર ખેલાડીને.
- ‘રિસીવર' (Receiver) રેલીમાં દડા પર બીજા નંબરે માર કરનાર પેડ ખેલાડીને.
- ‘એમ્પાયર’ (Empire) જે દરેક રેલીનું પરિણામનો ફેંસલો કરવા નીમેલો વ્યક્તિ.
- ‘વેર ઓર કેરીઝ' (Wears or Carries) જે એક ખેલાડી રમતના શુ પ્રારંભથી પહેરે છે તેને કહે છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

હોકી

(HOCKY)

પ્રસ્તાવના :

આધુનિક વિશ્વને મળેલી રમતો પૈકી હોકીની રમત પણ પ્રાચિન | અને લોકપ્રિય રમત છે. અંગ્રેજોની ક્રિકેટ, અમેરિકનોની બેઝબોલ, પર્સીયનોન લો જેવી હોકીની રમતમાં લાકડી અને દડાનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો, ઈ.સ. પૂર્વે.૨૦૦૦ માં એશિયામાં આ રમત રમાતી હતી તેવા ઉલ્લેખ છે.

ઈજીપ્ત તથા એથેન્સમાંથી મળી આવેલ ભીંત ચિત્રો પરથી રમતની આ રમત રમાતી પ્રાચીનતાનો ખ્યાલ આવે છે. વિવિધ દેશોમાં જુદા જુદા સ્વરુપે હતી, જેમ કે ભારતમાં 'ગેડી-દડો' જાપાનમાં 'કાંચી, અમેરિકામાં 'ઔકા', સ્કોકલેન્ડમાં 'શીન્ટી' ના નામ ઓળખાતી રમતો હોકીને મળતી આવે છે.

હોકી રમતના આધુનિકરણમાં ઈગ્લેન્ડનો ફાળો સૌથી મોટો છે. ઈ.સ.૧૮૬૧ માં બ્લેકહીથમાં પ્રથમ હોકી કલબની સ્થાપના થઈ. આ વખતે 'ઓક'ના લાકડામાંથી 'સ્ટીક' બનાવવામાં આવી, જેમાં એક છેડાને દબાણ આપી વળાંક વાળો (hook shape) બનાવ્યો અને રબરનો ગોળ (ચોરસ દડાના ખૂણા ગોળ કરેલો) દડો વાપરમાં આવતો.

સમય જતાં હોકીની રમત તથા સાધનોમાં સુધારા વધારા થતાં આધુનિક સ્વરુપ મળ્યું. ઈ.સ.૧૯૮૩ માં 'વિમ્બલ્ડન હોકી કલબ' દ્વારા હોકીની પ્રમાણભૂતતા બક્ષવામાં આવી. રમતના નીતિ-નિયમો કાળજીપૂર્વક અને બુધ્ધિપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવ્યા. ઈ.સ.૧૮૮૬ માં આ નિયમો હોકી એસોસીએશને સ્વીકાર્યા. આ નીતિ-નિયમોના અમલીકરણથી રમત વધુ વૈજ્ઞાનિક અને કૌશલ્યપૂર્ણ બની.

ઈ.સ.૧૮૯૫ માં ઈગ્લેન્ડ અને આર્યલેન્ડ વચ્ચે પ્રથમ આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની રમત રમાઈ. ઈ.સ.૧૯૦૮ માં આ રમત 'ઓલિમ્પિક રમતોત્સવ'માં પ્રથમ વખત દાખલ થઈ. એક જમાનામાં હિંસક, ખરાબ અને નીતિ-નિયમ વગરની ગણાતી આ રમત કેટલી ઉત્કૃષ્ટ બની છે. તેનો ખ્યાલ ઈ.સ.૧૮૮૭ માં સ્ત્રીઓએ પ્રથમ વખત રમત રમવાનું શરૂ કર્યું તેના પરથી આવે છે.

પ્રાચીન ભારતના 'મહાભારત' સમયમાં 'ગેડી-દડા'ને નામે ઓળખાતી આ રમત રમાતી હતી. એક છેડે વળાંક વાળી લાકડી અને કપડાના ડૂચાનો દડો બનાવી લોકો આ રમત આનંદ અને ઉત્સાહથી રમતા. જો કે આધુનિક હોકીની રમત ભારતમાં અંગ્રેજો લાવ્યા છે. તેમાં કોઈ બે મત નથી. અંગ્રેજ લશ્કરમાં આ રમત ખૂબ જ રમાતી, અને તે જોઈ આમ જનતામાં રમત રમાવા લાગી.

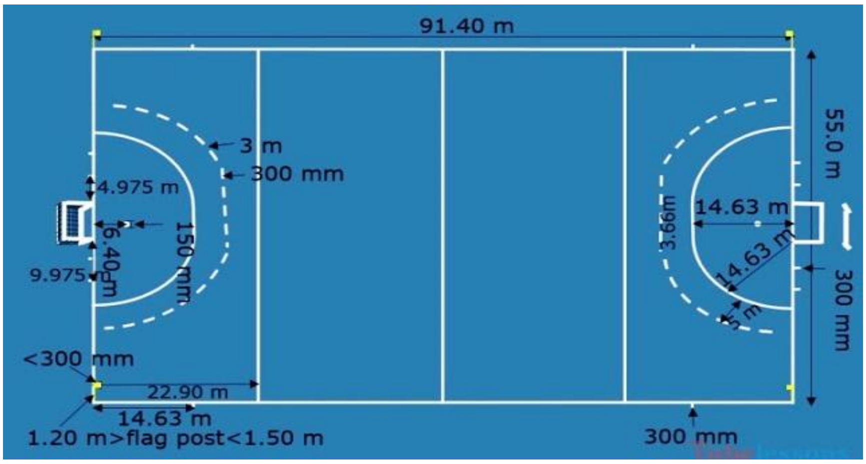
ભારતમાં સૌ પ્રથમ હોકીની કલબ કલકત્તામાં ઈ.સ.૧૮૮૫-૮૬માં સ્થાપાઈ ત્યારબાદ મુંબઈ અને પંજાબમાં કલબો શરૂ થઈ. ઈ.સ.૧૯૦૮માં 'બંગાળ હોકી'' એ પ્રથમ ભારતીય હોકી એસોસીએશન હતું. કરાચીમાં ઈ.સ.૧૯૨૦ માં બીજુ હોંકી મંડળ -સિંધ હોકી એસોસીએશન' (Sind Hockey Association) સ્થાપ્યું. રમતની લોકપ્રિયતા વધતાં મુંબઈ, બિહાર, ઓરિસ્સા અને દિલ્હીમાં મંડળો સ્થપાયાં.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

ઈ.સ.૧૯૨૮ માં ભારતે પ્રથમ વખત ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં ભાગ લીધો. પ્રથમ વખતે જ ભારતની ટુકડીએ ઓસ્ટ્રીયા, બેલ્જીયમ, ડેન્માર્ક અને સ્વીટર્ઝલેન્ડને હરાવી ફાઈનલમાં પ્રવેશ કર્યો. ફાઈનલમાં હોલેન્ડને ૩-૦ ગોલથી હરાવી ઓલિમ્પિક ચેમ્પિયન બન્યું અને ત્યાર પછી વિશ્વમાં હોકીની રમતમાં ભારતનો ડંકો વાગવા લાગ્યો.

ભારતમાં સ્ત્રીઓએ પણ હોકીની રમતમાં ભાગ લેવાની શરૂઆત કરી છે. તેઓ પણ આ રમત સારી રીતે રમે છે, પરંતુ તેઓમાં શારીરિક ક્ષમતાનો તથા રમતની ઝડપનો અભાવ જોવા મળે છે. ઈ.સ.૧૯૩૮માં દિલ્હી ખાતે પ્રથમ વાર આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા હોકી ચેમ્પિયનશીપ "જાઈ હતી. શરૂઆતમાં હોકીની રમતમાં મોટાભાગે એંગ્લો-ઈન્ડિયન સ્ત્રીઓ જ ભાગ લેતી. ઈ.સ.૧૯૪૯ સુધી 'ભારતીય હોકી સંઘ' ના નેજા હેઠળ 'મહિલા હોકી સ્પર્ધા' યોજાતી.

મેદાન : હોકીનું મેદાન



૧. મેદાનનું માપઃ

(૧) ૧૦૦ વાર (૯૧.૪૦ મીટર) લાંબુ અને ૬૦ વાર (૫૪.૨૪ મીટર) મેદાન હોય છે. લાંબી રેખાઓ 'બાજુ રેખાઓ' (Side Lines તથા ટૂંકી રેખાઓ 'ગોલ લાઈન' (Goal lines) તરીકે ઓળખાય છે. દરેક રેખાની જાડાઈ ૩ ઈંચ (૭.૫. સે.મી.) હોય છે તથા મેદાનની અંદર રેખાઓ ગણાય છે. હાલમાં એસ્ટ્રો ટર્ફ' જેવા સિન્થેટીક પદાર્થમાં મેદાનની સપાટી બનાવવામાં આવે છે.

(૨) મેદાનના ચાર ખૂણા પર તથા મધ્ય રેખાના બન્ને છેડાથી બાજુરેખા બહાર ૧ વાર (૦.૯૧ મીટર) ફ્રૂર અને ૨૫ વારની રેખાઓના છેડાથી બાજુ રેખા બહાર ૧ વાર (૦.૯૧) દૂર ઝંડીઓ રોપવામાં આવે છે. આ ઝંડીઓ ૪ ફુટથી ઓછી અને ૫ ફુટથી વધારે ઊંચી ન હોય તથા ઈજા ન કરે તેવી હોવી જોઈએ.

(3) મેદાનના મધ્યમાં ગોલરેખાને સમાંતર મધ્યરેખા (Centre Line) તથા બન્ને ગોલ રેખા તરફ ૨૫ વાર (૨૨.૮૫ મીટર) દૂર એક એક રેખા સળંગ દોરવામાં આવે છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૪) બન્ને બાજુરેખાથી ૭ વાર દૂર અને બાજુરેખાઓને સમાંતર મેદાનમાં એક એક તૂટક રેખા દોરવામાં આવે છે.

(૫) બન્ને ગોલ રેખા પર મધ્યમાં એક એક ‘ગોલ પોસ્ટ' સખત રીતે ઊભા કરવામાં આવે છે.

(૬) ગોલ સ્તંભની બન્ને બાજુ ખૂણા તરફ ગોલ પોસ્ટથી ૫ વાર તથા ૧૦ વાર દૂર ગોલ રેખાની બહારની બાજ ૧૨" (૩૦ સે. મી) લાંબી રેખા ઓ દોરવામાં આવે છે.

(૭) દરેક ખૂણાથી ૩ વાર દૂર ગોલરેખા પર તથા બાજુ રેખા ૫ હદરેખાની બહાર ૧૨" (૩૦ સે.મી.) લાંબી રેખાઓ દોરવામાં આવે છે.

(૮) બન્ને ગોલરેખાના મધ્યબિંદુથી ૨૫ વારની રેખા તરફ ૭ વાર (૬.૩૯ મી.) દૂર ‘પેનલ્ટી સ્પોટ' દોરવામાં આવે છે. આ ‘સ્પોટ’નો વ્યાસ ૬ ઈંચ (૧૫ સે.મી.) થી મોટો ન હોવો જોઈએ.

(૯) બન્ને ગોલસ્તંભને કેન્દ્ર તરીકે લઈ ૧૬ વારની ત્રિજ્યાવાળી ચાપ દોરવામાં આવે છે. જેનો ગોલ સામેનો ૪ વાર (૩.૬૬ મી.) ભાગ ગોલરેખાને સમાંતર દોરવામાં આવશે. આ અર્ધ વર્તુળ અંગ્રેજી D (ડી) અક્ષર જેવું દેખાતું હોવાથી તેને ‘ડી’ અથવા ‘સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલ’ કહેવામાં આવે છે. આવી ‘ડી' બન્ને ગોલ રેખા સામે દોરવામાં આવે છે.

(૧૦) ગોલપોસ્ટ: દરેક ગોલરેખાના મધ્યમાં ૪ વાર (૩.૬૬ મી.) ના અંતરે બે ઊભા સ્તંભ એવી રીતે લગાવવામાં આવે છે કે જમીનની બહાર તેની ઊંચાઈ ૭ ફૂટ (૨.૧૩ મીટર) રહે. બન્ને ઊભા સ્તંભ પર ૪ વાર લાંબો આડો સ્તંભ સજ્જડ રીતે લગાવવામાં આવે છે. ગોલ સ્તંભનું અંદરનું માપ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે. ગોલ સ્તંભની તથા.આડા સ્તંભની મેદાન તરફની સપાટી સમતલ અને ૨' (૫ સે.મી.) પહોળી હોવી જોઈશે. તથા ગોલ લાઈન તરફની સપાટી ૨'' થી ૩’ (૫ સે.મી. થી ૭.૫ સે.મી.) પહોળી રાખવામાં આવે છે.

ગોલ સ્તંભનું માપ જળવાઈ રહે તેમ ગોલ સ્તંભની પાછળ ઉપરનો છેડો ૧ વાર (૦.૯૧ સે.મી.) અને નીચેના છેડો ૪ ફૂટ (૧.૨૨ મીટર) દૂર રહે તેમ બીજુ ચોખ્ખું ઊભું કરવામાં આવશે. જેની પાછળ ‘ગોલનેટ’ લગાવવામાં આવશે.

ગોલ સ્તંભની પાછળ અડચણ રૂપ ન બને તેમ ૧૮ ઈંચ (૪૫ સે.મી.) ઊંચાઈવાળાં, ૪ વાર લાંબા અને ગોલ સ્તંભથી ૪ ફૂટ (૧.૨૨ મી.) દૂર રહે તેમ બેક બોર્ડ (Back Board) લગાવવામાં આવે છે.
ગોલ સ્તંભ સફેદ રંગથી રંગવામાં આવે છે.

૨. સાધનો :

(૧) **હોકી સ્ટીક (Hocky Stick):** હોકીની રમત ‘સ્ટીક’ દ્વારા રમાય છે. સ્ટીકનો ડાબી બાજુનો ભાગ ચપટો હોય છે. સ્ટીકની લંબાઈ ૩૦ ઈંચ (૭૫ સે.મી.) થી ૩૭ ઈંચ (૯૩ સે.મી.) જેટલી તથા વજન ૧૨ ઔંસ થી ઓછું નહીં એ ૨૮ ઔંસથી વધુ ન હોવું જોઈએ. ૨ ઈંચ (૫.૧૦ સે.મી.)ના વ્યાસવાળી રીંગમાંથી સ્ટીક કું. પસાર થવી જોઈએ.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

સ્ટીકની બનાવટમાં નીચેનો છેડો લાકડાનો તથા ચપટો અને ગોળાકાર હશે. સ્ટીકમાં લચીકાપણું હશે, પરંતુ કોઈ ધાતુનો ઉપયોગ થશે નહીં. સ્ટીકની ધાર ગોળાકાર બનાવવામાં આવે છે.

(૨) **દડો (Ball):** દડાનું ઉપરનું પડ સફેદ ચામડાનું અથવા સિન્થેટીક પદાર્થનું બનેલું હોય છે. દડાની અંદરનો ભાગ નક્કર હોય છે. 1. દડાનો ઘેરાવો ૮.૮૧ ઈંચ (૨૨.૪ સે.મી.) થી ઓછો નહીં એ ૯૧ ઈંચ (૨૩.૫ સે.મી.) થી વધુ હોવો જોઈશે નહીં. દડાનું વજન ૫ ઔંસ (૧૫૬ ગ્રામ) થી ઓછું નહીં તથા ૫ – ઔંસ (૧૬૩ ગ્રામ) થી વધુ ન હોવું જોઈએ.

(૩) **ગોલકીપરનાં પેડ અને ગ્લોવ્ઝ**: ગોલ કીપર પોતાના રક્ષણ માટે પગનાં પેડ તથા હાથમાં ગ્લોવ્ઝ પહેરે છે. જેના વડે ઝડપી આવતા દડાને પગ તથા હાથ વડે રોકી શકે. ફક્ત ગોલકીપર જ પેડ અને ગ્લોવ્ઝનો ઉપયોગ કરી શકશે.

(૪) **ચેસ્ટ ગાર્ડ**: ગોલકીપર છાતીના રક્ષણ માટે ‘ચેસ્ટ ગાર્ડ’ પહેરી શકશે.

(૫) **હેલમેટ**: ગોલકીપર માથાના રક્ષણ માટે હેલ્મેટ પહેરી શકે છે.

(૬) **સીનબોન ગાર્ડ**: હોકીના ખેલાડીઓના પગમાં સ્ટીક કે દડો વાગવાની સંભાવનાઓ વધારે હોય છે. આથી દરેક ખેલાડી પગના હાડકાના રક્ષણ માટે મોજા (Stocking) માં ‘પેડ’ રાખી શકે છે.

૩. ટુકડી (Teams):

(૧) હોકીની રમત બે ટુકડીઓ વચ્ચે રમાય છે. દરેક ટુકડીમાં વધુમાં વધુ ૧૬ ખેલાડીઓ હશે, પરંતુ રમતના મેદાનમાં એક સાથે ૧૧ ખેલાડી જ રમી શકશે. ૧૧ ખેલાડી પૈકી એક ‘ગોલકીપર' હશે.

(૨) સ્પર્ધા દરમ્યાન ગમે તેટલી વાર અવેજીકરણ કરી શકાશે.

(૩) કોઈ પણ ખેલાડીની જગ્યા કોઈ પણ અવેજી લઈ શકશે. રમતમાંથી 1997: કામચલાઉ બરતરફ કરેલા ખેલાડીની જગ્યાએ તેના બરતરફીના ply સમય સુધી અવેજી ખેલાડી લઈ શકાશે નહીં.

(૪) (અ) પેનલ્ટી કોર્નર અથવા પેનલ્ટી સ્ટ્રોક આપ્યો હોય તે સિવાયના કારણોસર રમત રોકવામાં આવેલી હોય ત્યારે પંચની સંમતિથી અવેજી ખેલાડી મેદાનમાં પ્રવેશી શકશે.

(બ) પેનલ્ટી કોર્નર અથવા પેનલ્ટી સ્ટ્રોક લીધા પછી કોઈ ખેલાડી ઈજાગ્રસ્ત થાય અને તેણે મેદાન છોડવું પડે તેમ હોય તો તેની જગ્યાએ ઉપર નિયમ (૩) પ્રમાણે અવેજી ખેલાડી લઈ શકાશે. જો ગોલકીપર ઈજાગ્રસ્ત થાય તો તેની જગ્યાએ તે ટુકડીના બીજા - ગોલકીપરને મૂકી શકાશે. જો બીજા ગોલકીપરને કામચલાઉ રમતમાંથી બાકાત કરેલ હશે, તો ટુકડી નાયક પોતાના અન્ય ખેલાડીને હ ગોલકીપર તરીકે નિયુક્ત કરશે.

૪. ખેલાડીઓનો ગણવેશ :

(અ) ટુકડીના દરેક ખેલાડીએ પોતાની સંસ્થાએ નક્કી કરેલ એકજ રંગ વિવિધ તથા પ્રકારનો ગણવેશ પહેરવાનો રહેશે. ગોલપીકરના ગણવેશનો રંગ બન્ને ટુકડીના અન્ય ખેલાડીઓના ગણવેશના

રંગથી અલગ હોવો જોઈએ. બૂટ ઈજા ન થાય તેવા હોવાં જોઈશે. કોઈને ઈજા થાય તેવા ઘરેણાં કે ચીજ વસ્તુ કોઈ ખેલાડી પહેરી શકશે નહીં.

(બ) ગોલકીપર લેગ ગાર્ડ, ગ્લોવ્ઝ, ચેસ્ટ ગાર્ડ, હેલમેટ, એબ્ડોમીનલ ગાર્ડ વગેરે પહેરી શકશે.

૫. રમતનો સમય (Duration of the Game) :

રમતનો સમય ૩૫ મિનિટનો એક એવા બે અર્ધ સમયમાં વહેંચાયેલો રહેશે. બે અર્ધ સમય વચ્ચે ૫ મિનિટનો વિરામ રહેશે. જો બન્ને ટુકડીના નાયકોએ વિરામનો સમય વધારવાની સંમતિની જાણ પંચને કરી હશે તો વિરામનો સમય વધુમાં વધુ ૧૦ મિનિટ રાખી શકાશે.

રમત દરમ્યાન થયેલ સમયનો વ્યય ધ્યાનમાં રાખી જે તે અર્ધ સમયમાં પંચો વ્યય થયેલ સમય જેટલી રમત લંબાવશે.

૬. રમતની શરૂઆત :

(૧) સિક્કા ઉછાળ કરી મેદાન અથવા ‘પાસ-બેક’ નક્કી કરવામાં આવશે. સિક્કા ઉછાળમાં વિજેતા ટુકડી નાયક ‘શૂટીંગ' માટે મેદાન અને રમતની શરૂઆત કરવા ‘પાસબેક’ આ બન્નેમાંથી ગમે તે એક પસંદ 119 કરી શકશે. સિક્કા ઉછાળમાં હારનાર ટુકડીને જીતનાર ટુકડીએ પસંદ નહી કરેલ વિકલ્પ મળશે.

(૨) બીજા અર્ધ સમયની શરૂઆતમાં બન્ને ટુકડીઓ મેદાનની ફેર બદલી કરશે, અને પ્રથમ વખતે ‘પાસબેક' લેનાર ટુકડી કરતાં વિરોધી ટુકડી ‘પાસબેક’ થી રમત શરૂ કરશે.

(૩) રમત દરમ્યાન ગોલ થયા પછી ‘ગોલ ખાનાર’ ટુકડી દ્વારા મધ્ય રેખાના મધ્ય બિંદુ પર દડો મૂકી ‘પાસબેક' થી રમત શરૂ કરવામાં આવશે.

(૪) ‘પાસબેક' વખતે ‘પાસંબેક’ લેનાર સિવાયના બન્ને ટુકડીના બધાજ ખેલાડીઓ પોતપોતાના અર્ધમેદાનમાં હોવા જોઈશે.

(૫) ‘પાસબેક’ લેનાર ખેલાડીથી વિરૂદ્ધ ટુકડીના ખેલાડીઓ ઓછામાં ઓછા ૫ વાર દૂર રહેવાં જોઈએ.

૭. ગોલ (Goal) :

રમતમાં ભાગ લેનાર ખેલાડી વિરૂદ્ધ પક્ષના મેદાનમાં જઈ ‘સ્ટ્રાઈકીંગ... સર્કલ'માંથી પોતાની સ્ટીક વડે સાચી રીતે દડાને ગોલ સ્તંભની અંદર મોકલી આપે ત્યારે ગોલ થયો ગણાશે.

૮. ફ્રી હીટ (Free Hit) :

રમત દરમ્યાન જે જગ્યાએ નિયમભંગ થયો હશે તે જગ્યાએથી વિરોધી ટુકડીને ‘ફ્રી હીટ’ આપવામાં આવે છે. જો આક્રમણ કરનાર ખેલાડી દ્વારા ‘સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલ’માં ભૂલ થઈ હશે તો બચાવ પક્ષના ખેલાડી સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલમાં ગમે ત્યાંથી ‘ફ્રી હીટ' લઈ શકશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

ફ્રી હીટ દરમ્યાન વિરૂદ્ધ ટૂકડીના ખેલાડીઓ દડાથી ઓછામાં ઓછા ૫ વાર (૩.૫૫ મીટર) દૂર હોવાં જોઈશે.

૯. પેનલ્ટી કોર્નર (Penalty Corner) :

(૧) નીચેની પરિસ્થિતિમાં વિરોધ પક્ષને પંચ પેનલ્ટી કોર્નર આપશે.

(અ) અંતરેખા અને ૨૫ વાર રેખા વચ્ચેના મેદાનમાં જો બચાવ કરનાર ખેલાડી દ્વારા જાણી જોઈને ભયજનક રીતે દડો ઉછાળવામાં આવે, સ્ટીકનો દુરપયોગ થાય, દડો પગથી રોકાય ખેલાડીને અડચણ થાય તે રીતે સ્ટીક લંબાવે, ધક્કો મારે વગેરે કારણોસર પંચ પેનલ્ટી કોર્નર આપશે.

(બ) ઉપરોક્ત ભૂલો બચાવ કરનાર દ્વારા ‘સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલ’માં થાય તો વિરોધ પક્ષને પેનલ્ટી કોર્નર આપવામાં આવશે.

(ક) બચાવ પક્ષ દ્વારા સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલમાંથી દડો ગોલરેખા બહાર જાય તો વિરોધ પક્ષને પેનલ્ટી કોર્નર આપવામાં આવશે.

(૨) પેનલ્ટી કોર્નર ગોલરેખા પર ગોલ સ્તંભથી ૧૦ વાર દર દડો મૂકી દડાને હીટ કે પુશ કરી શકશે. આ વખતે આક્રમણ પક્ષના બધા જ ખેલાડી ‘સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલ'ની બહાર હશે. જ્યારે બચાવ પક્ષના માત્ર પાંચ ખેલાડી ગોલરેખા અથવા ‘બેકરેખા' ની પાછળ ઊભા રહી શકશે અને બાકીના ખેલાડીઓ ૨૫ વાર રેખા બહાર ઊભા રહેશે.

(૩) પેનલ્ટી કોર્નર મારનાર ખેલાડી બીજો કોઈ ખેલાડી દડાને રમે નહીં ત્યાં સુધી તે ફરી રમી શકશે નહીં.

(૪) આક્રમણ પક્ષના ખેલાડીઓને સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલ બહાર દડાને રોકવાનો રહેશે. દડાને રોક્યા પછી જ રમી શકશે. દડો રોકાય એટલે પેનલ્ટી કોર્નરની ક્રિયા પૂરી થઈ ગણાશે.

(૫) પેનલ્ટી કોર્નરની ક્રિયા પૂરી થયા પછી જ બાકીના ખેલાડીઓ સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલમાં પ્રવેશી શકશે.

૧૦. કોર્નર (Corner) :

જ્યારે બચાવ પક્ષના ખેલાડીથી દડો ગોલરેખા બહાર જાય ત્યારે વિરોધ ૭. પક્ષને કોર્નર આપવામાં આવે છે.

કોર્નર માટે કોઈ ખૂણા પર ત્રણવાર સુધીમાં ગોલ રેખા પર દડો મૂકી દડાને હીટ કે પુશ કરી કોર્નર લેવામાં આવે છે. કોર્નર લેનાર ખેલાડી જ્યાં સુધી અન્ય ખેલાડી દડાને ન રમે ત્યાં સુધી તે ફરી દડાને રમી શકશે નહીં.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

૧૧. પેનલ્ટી સ્ટ્રોક (Penalty Stroke) :

જ્યારે આક્રમણ પક્ષના ખેલાડીને સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલમાં દડો મળે અને ગોલ કરવાની પૂરી શક્યતા હોય તેવા સંજોગોમાં બચાવ પક્ષનો કોઈ પણ ખેલાડી જાણી બૂઝીને ઉપર નિયમ-૯ માં બતાવેલ કોઈ ભૂલ કરે તો આક્રમક પક્ષને 'પેનલ્ટી સ્ટ્રોક' આપવામાં આવે છે.

ગોલ રેખાના મધ્ય બિંદુથી ૭ વાર દૂર મેદાનમાં દોરેલા 'પેનલ્ટી સ્પોટ' પર દડો મૂકી આક્રમણ પક્ષનો ખેલાડી પેનલ્ટી સ્ટ્રોક લેશે. દડાને હીટ, પૂશ કે સ્કૂપ કરી શકશે.

પેનલ્ટી સ્ટ્રોક દરમ્યાન ગોલકીપર ગોલ રેખા પાછળ સ્થિર ઉભો રહેશે. જ્યારે 'પેનલ્ટી સ્ટ્રોક' લેનાર સિવાયના બાકીના બધા જ ખેલાડીઓ ૨૫ વાર રેખાની બહાર મેદાનમાં ઉભા રહેશે.

૧૨. ઓફ સાઈડ (Off Side) :

વિરોધ પક્ષના ૨૫ વાર અને ગોલ રેખા વચ્ચેના મેદાનમાં આક્રમણ પક્ષનો ખેલાડી હોય અને તે વખતે બચાવ પક્ષા ઓછામાં ઓછા બે ખેલાડી તેમની ગોલ રેખાની નજીક (આક્રમણ પક્ષા ખેલાડી અને ગોલ રેખા વચ્ચે) ન હોય અને તે ખેલાડીને દડો મળે અથવા દડાની આગળ તે જાય તો તે 'ઓફ સાઈડ' ગણાય છે.

'ઓફ સાઈડ' બદલ તે જગ્યાએથી વિરોધ પક્ષને ફ્રી હીટ આપવામાં આવશે.

ઉચ્ચ કક્ષાએ હોકીની સ્પર્ધામાં 'ઓફ સાઈડ' ના નિયમને દૂર કરવાનો અભિગમ છે.

૧૩. ખુલી (Bully) :

જ્યારે બન્ને પક્ષના ખેલાડીઓ દ્વારા એક સાથે ભૂલ થાય અથવા દો ગોલકીપર કે પંચના કપડામાં ભરાઈ જાય ત્યારે તે જગ્યાએથી 'બુલી' દ્વારા રમત શરૂ થાય છે.

બે ખેલાડીઓ બાજુ રેખા તરફ મોં આવે તેમ સામે સામે મોં રાખી ઉભા રહેશે. પોતાના અર્ધ મેદાન તરફ જમણો હાથ આવે તે રીતે ઉભા રહેશે. દડો વચ્ચે મૂકી ત્રણ વખત જમીન પર અને એકબીજાની સ્ટીક પર સ્ટીકનો સ્પર્શ કરી દડો રમશે.

૧૪. રમતના સામાન્ય નિયમો :

(૧) હોકીની રમત 'હોકી સ્ટીક' દ્વારા તેના ચપટા ભાગથી જ રમાય છે. ના નામ પર છે.

(૨) બીજા ખેલાડીઓ માટે ભયજનક બને તે રીતે દડાને ફટકારવો જોઈશે નહીં.

(૩) ગોલકીપર (સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલમાં) સિવાય અન્ય ખેલાડીઓ દડાને હોકી સ્ટીક સિવાય શરીરના કોઈપણ ભાગથી દડાને રોકી શકશે નહીં કે દડાને રમી શકાશે નહીં.

(૪) કોઈપણ ખેલાડી પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી અને દડા વચ્ચે અડચણ થાય તેમ આવી શકશે કે પસાર થઈ શકશે નહીં.

(૫) કોઈપણ ખેલાડી પોતાની સ્ટીક કે શરીરના કોઈ ભાગ દ્વારા પ્રતિસ્પર્ધીને અડચણ કરી શકશે નહીં.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૬) સંજોગોવશાત્ દડો ગોલકીપરના પેડમાં અથવા તેનાં કપડામાં ભરાઈ જાય અથવા પંચના કપડામાં ભરાઈ જાય ત્યારે પંચ રમત અટકાવશે અને 'બુલી' દ્વારા રમત ચાલુ કરાવશે.

(૭) દડો ગોલ પોસ્ટને અથડાઈ મેદાનમાં આવે કે પંચને અથડાય તો દડો પ્રણય મમ રમતમાં ગણાશે.

(૮) કોઈપણ ખેલાડીનું વર્તન ખેલદિલ ન હોય, હિંસક રીતે રમત રમતો PP હોય કે પંચના નિર્ણયોને માન ન આપતો હોય તો પંચ ખેલાડીને કામચલાઉ અથવા સમગ્ર રમત માટે 'બરતરફ' કરી શકે છે.

(૯) દડો બાજુરેખાથી બહાર જાય તો વિરોધ પક્ષને જ્યાંથી દડો બહાર ગયો હશે ત્યાંથી બાજુ રેખા પર દડો મૂકી 'હીટ-ઈન' દ્વારા રમતમાં મૂકવા આપવામાં આવશે.

(૧૦) કોઈપણ પ્રકારના સામાન્ય નિયમભંગ બદલ વિરોધી ટુકડીને 'ફ્રી હીટ' દ્વારા દડો રમતમાં મૂકવા આપવામાં આવશે

(૧૧) કોઈપણ પ્રકારની 'હીટ' દ્વારા દડો રમતમાં મૂકવાનો હોય ત્યારે 'હીટ' મારતાં પહેલાં દડો સ્થિર હોવો જોઈએ તથા વિરોધ પક્ષના ખેલાડીઓ ઓછામાં ઓછા ૫ વાર દૂર હોવાં જોઈએ.

(૧૨) નિયત સમયને અંતે જે ટુકડીના વધુ ગોલ થયા હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

જો બન્ને ટુકડીના ગોલ સરખા થાય તો 'ટાઈ બ્રેકર' નો ઉપયોગ કરી વિજેતા નક્કી કરવામાં આવશે. બન્ને ટુકડીને વારાફરથી પાંચ-પાંચ પેનલ્ટી સ્ટ્રોક આપવામાં આવશે. તેમ છતાં પણ ગાંઠ ન ઉકલે તો બાકીના પાંચ ખેલાડીઓને પેનલ્ટી સ્ટ્રોક આપવામાં આવશે. પરંતુ તત્કાળ મૃત (Suddan Death) પદ્ધતી મુજબ વારાફરતી ક્રમાનુસાર પેનલ્ટી સ્ટ્રોક લેનાર ખેલાડીઓ પૈકી જે ટુકડીના ખેલાડી ગોલ કરવામાં સફળ થાય કે તરત જ રમત બંધ કરવામાં આવશે અને ગોલ કરનાર ટુકડી વિજેતા જાહેર થશે.

૧૫. પંચો (Officials) :

સામાન્ય રીતે હોકીની રમત માટે બે પંચો હોય છે. જે સમગ્ર રમતના નિર્ણયો માટે જવાબદાર રહેશે.

સમગ્ર રમત દરમ્યાન દરેક નિર્ણાયક પોતાના અર્ધભાગમાં રમતના નિયંત્રણ માટે જવાબદાર રહેશે. તે પોતાની નજીકની પૂરી ગોલરેખા તથા પાછળની રેખામાં 'પુશ-ઈન'ના નિર્ણયો માટે જવાબદાર રહેશે.

મેદાનમાં પોતાના અર્ધભાગમાં ૧૬ વારની હીટ, કોર્નર, પેનલ્ટી કોર્નર, પેનલ્ટી સ્ટ્રોક, પોતાના અર્ધભાગમાં થતા ગોલ, સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલમાં અપાતી 'ફ્રી હીટ' વગેરે તમાની બાબતો માટે જવાબદારી રહેશે.

બન્ને નિર્ણાયકો એકબીજાની સહમતી તથા સંકલનથી સમયની નોંધ રાખશે તથા વ્યય થયેલ સમય રમતમાં જોડી આપશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

બન્ને નિર્ણાયકો પોતપોતાના અર્ધ મેદાનમાં ખેલાડીઓને આપેલ ચેતવણી તથા બરતરફીની નોંધ રાખશે. થયેલા ગોલની નોંધ રાખશે.

કેટલીક વખત સ્થાનિક આયોજકો પંચોની સહાયતા માટે ગુણલેખક તથા સમયપંચ નિયુક્ત કરતા હોય છે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

કબડ્ડી

(KABADDI)

પ્રસ્તાવના :

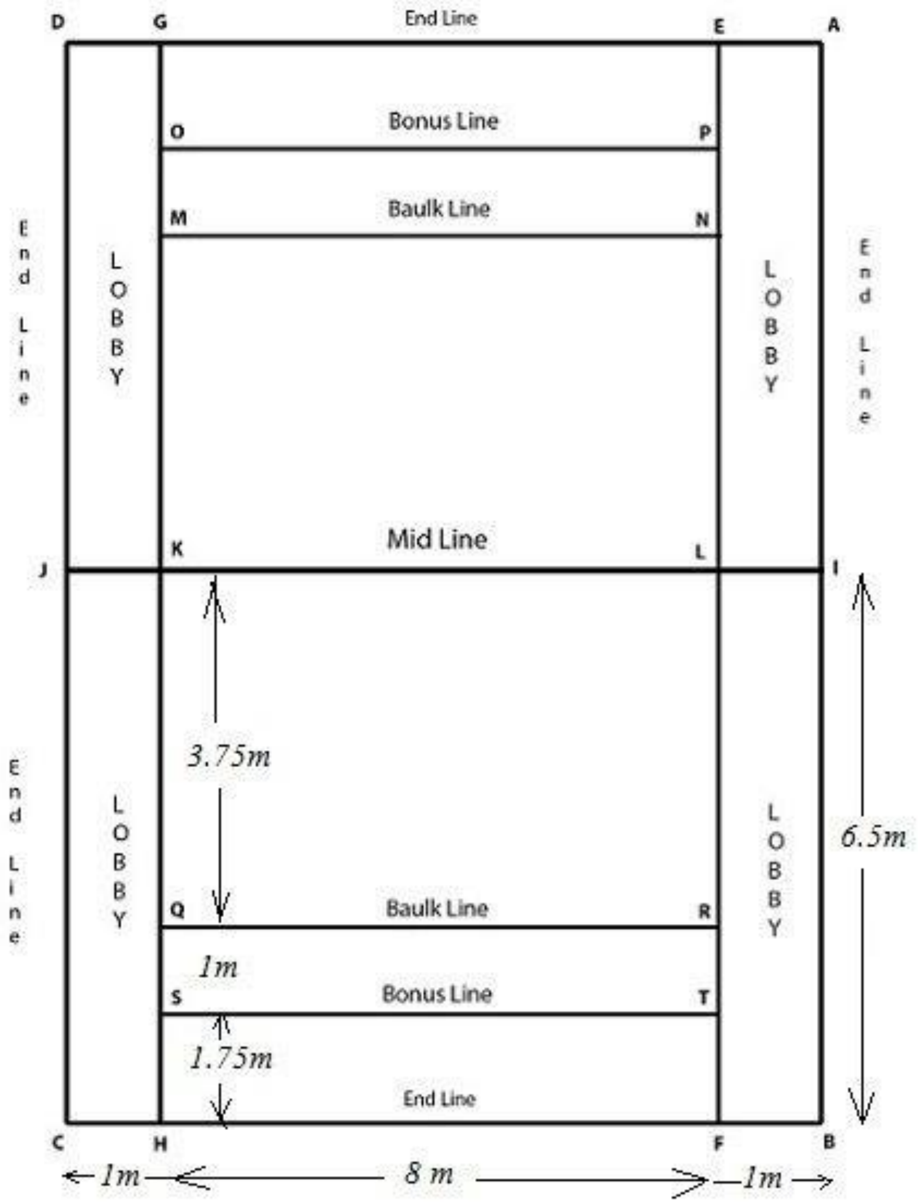
કબડ્ડીએ ખુલ્લા અને પ્રમાણમાં નાના મેદાનમાં કોઈ પણ સાધનોના ઉપયોગ વગર રમાતી મૂળ ભારતીય રમત છે. એશિયા ખંડના મોટા ભાગના દેશોમાં રમાય છે. ભારત ઉપરાંત પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ, નેપાળ, ભૂતાન, શ્રીલંકા, મલેશિયા, જાપન અને ચીનમાં પ્રચલિત બની છે. સરળતા અને આક્રમણ કરવાની દ્રષ્ટિએ વ્યક્તિગત તથા બચાવ કરવાની દ્રષ્ટિએ સામૂહિક પ્રકારની વિશેષતા ધરાવતી આ એક માત્ર સાંઘિક રમત છે. વર્ષો પહેલાં સમગ્ર ભારતમાં આ રમત અલગ અલગ સ્વરૂપે રમાતી, જેમકે પશ્ચિમ ભારતમાં 'હુ તુ તુ'(HU-TU-TU) પૂર્વ ભારતમાં તથા બાંગ્લાદેશમાં 'હ-ડો-ડો' (Ha-do-do),દક્ષિણ ભારતમાં 'ચેડુ ગુડુ' (Chedu Gudu), જ્યારે ઉત્તર - દક્ષિણ ભારતમાં 'કૌન બડા' (Kaun Bada) તથા અન્ય નામે રમાતી હતી. હાલમાં ફક્ત 'કબડ્ડી' તરીકે જ સ્વીકારી છે.

રાષ્ટ્રીય સ્તરે આ રમતને પ્રચલિત કરવામાં મહારાષ્ટ્ર રાજ્યનો ફાળો વધુ છે. ઈ.સ. ૧૯૩૮માં કલકત્તામાં આ રમત 'ઈન્ડિયન ઓલિમ્પિક ગેઈમ્સ' માં દાખલ થઈ. ઈ.સ. ૧૯૫૦માં 'ઓલ ઈન્ડિયા કબડ્ડી ફેડરેશન' અસ્તિત્વમાં આવ્યું, તથા ઈ.સ. ૧૯૫૨ થી રાષ્ટ્ર કક્ષાની સ્પર્ધાઓ યોજવાની શરૂઆત થઈ. ઈ.સ. ૧૯૭૨માં 'એમેચ્યોર કબડ્ડી ફેડરેશન ઓફ ઈન્ડયા' (AKFI) અસ્તિત્વમાં આવ્યું, જે હાલમાં આ રમતનું સંપૂર્ણ નિયત્રંણ કરે છે. ૧૯૭૮માં ભીલાઈ (મ.પ્ર) ખાતે એશિયન એમેચ્યોર કપડ્ડી ફેડરેશન' (AAKF), સ્થપાયું, અને પ્રથમ એશિયન ચેમિયનશીપ લકત્તામાં ઈ.સ. ૧૯૮૦ માં યોજાઈ. બેઈજીંગ (ચાન)માં યોજાયેલા ૧૧ મા એશિયન રમતોઉત્સવમાં 'કબડ્ડી' એક મહત્વની રમત તરીકે પ્રવેશ પામી છે.

મેદાન: રમતનું મેદાન સમતલ તથા નરમ માટીવાળું હોય છે. સિનિયર ભાઈઓ માટે ૧૨.૫૦મી×૧૦.૦૦મી. તથા બહેનો અને જુનિયર ભાઈએ માટે ૧૧.૦૦મી ૪૮.૦૦મી. માપના લંબ ચોરસ વાળું હોય છે. મેદાનની ચારે બાજુ ઓછામાં ઓછા ૪.૦૦ મીટર જેટલી જગ્યા સમતલ અને કોઈ પણ અડચણ વગરની હોવી જોઈએ.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

સિનિયર ભાઈઓનું મેદાન



(૧) **મધ્ય રેખા**: રમતના મેદાનને બે અર્ધભાગમાં વહેંચે છે, જેની લંબાઈ સિનિયર ભાઈઓ માટે ૧૦.૦૦ મીટર તથા બહેનો અને જુનિયર-ભાઈઓ-બહેનો માટે ૮.૦૦ મીટર હોય છે. રેખાની જાડાઈ ૫ સે.મી. હોય છે. (મધ્યરેખા ને આક્રમણરેખા પણ કહે છે.

(૨) **પ્રાંગણ**: **(Court):** મધ્ય રેખા દ્વારા વિભાજીત થયેલ દરેક ભાગ પ્રાંગણ તરીકે ઓળખાય છે.

(3) **લંઘન રેખા (Balk Line or Cross Line):** મધ્યરેખાને સમાંતર બન્ને પ્રાંગણમાં દોરેલી રેખાઓ લંઘનરેખા તરીકે ઓળખાશે. આ લંઘન રેખાનું મધ્યરેખાથી સિનિયર ભાઈઓ માટે ૩.૭૫ મીટર તથા બહેનો અને જુનિયર ભાઈઓ બહેનો માટે ૩.૦૦ મીટર રહેશે. (જુઓ આકૃતિ).

(૪) **બોનસ રેખા**: લંઘનરેખાને સમાંતર અંતરેખા તરફ લંઘનરેખાથી ૧.૦૦ મીટર દૂર દોરેલી રેખા બોનસ રેખા કહેવાશે. (૫) ટક્ક પાટી (Lobby) : મેદાનમાં બાજુ રેખાથી અંદર તરફ અને બાજુરેખાને સમાંતર ૧૦૦૦મીટર દૂર દોરેલી રેખાથી બનતી પાટીને ટક્કર મારી કહેવામાં આવે છે. સિનિયર ભાઈઓ માટે ટક્કર પાટીનું માપ ૧૨.૫૦મી ૧.૦૦ મીટર જ્યારે બહેનો અને જુનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે ૧૧.૦૦ મી ૧.૦૦ મીટર રહેશે.

(૬) **પ્રતિક્ષા પ્રદેશ**: મેદાનની અંતરેખાની બન્ને બાજુ ૨.૦૦ મીટર દૂર અંતરેખાને સમાંતર ૧.૦૦ મીટર પહોળાઈવાળા પ્રતિક્ષા પ્રદેશ દોરવામાં આવશે, જેનું માપ સિનિયર ભાઈઓ માટે ૮.૦૦ મીટર x ૧.૦૦ મીટર જ્યારે બહેનો અને જુનિયર ભાઈઓ-બહેનો ૬.૦૦ મીટર x ૧.૦૦ મીટર રહેશે.

પંચોની યાદી : (૧) એક મુખ્ય પંચ (રેફરી) (૨) બે મદદનીશ પંચ (અમ્પાયર), (૩) બે રેખા પંચ (લાઈન્સ મેન), (૪) એક ગુણ લેખક (૫) એક સમય પંચ

સ્પર્ધા તથા રમતના નિયમો The spinder

(૧) **ખેલાડી સંખ્યા** પ્રત્યેક ટુકડીમાં કુ ૧૨ ખેલાડીઓ હશે. રમત માટે ૭ ખેલાડીઓ મેદાનમાં ઊતરશે. સ્પર્ધા દરમ્યાન અવેજી ખેલાડીઓ મેદાન બહાર નિભૂત 5 જગ્યાએ બેસશે. રમત શરૂ કરશે. સાત ખેલાડી મેદાનમાં હોવા જરૂરી છે.

ખેલાડીઓ બનીયન/ટીશર્ટ અને ચડ્ડી પહેરવાની રહેશે. બનીયન ટીશર્ટ પર * ૐ સ્પષ્ટ વંચાય તેમ હરીફ નંબર લખવાના રહેશે. ઈજા થાય તેવા ધરેણાં કે PS બટન, પટ્ટા, ઘડિયાળ જેવી વસ્તુઓ પહેરી શકાશે નહીં. દરેકના નખ યોગ્ય રીતે કપાયેલા હોવા જોઈએ. શરીર પર કોઈ પણ પ્રકારનો તૈલી પદાર્થ લગાવી શકાશે નહીં. સ્પર્ધા દરમ્યાન ટુકડીના કોન તથા રાહબર જ પંચ અધિકારીઓ સિંહ સાથે વાચચીત કે રજૂઆત કરી શકશે.

(૨) **સમય-અવધિ**: સ્પર્ધાનો સમય સિનિયર ભાઈઓ માટે ૨૦-૨૦ મિનિટના જ્યારે બહેનો અને જુનિયર ભાઈઓ બહેનો માટે ૧૫-૧૫ મિનિટના બે 11 અર્ધસમય રહેશે. બે અર્ધ સમય વચ્ચે ૫ મિનિટનો વિરામ રહેશે.

(૩) સિક્કા ઉછાળ વિજેતા ટુકડી પ્રાંગણ અથવા ચઢાઈની પસંદગી કરી શકશે.

(૪) બીજો અર્ધ સમય શરૂ થતાં પહેલાં (વિરામના સમયમાં) ટુકડીઓ પ્રાંગણની 1] ફેર બદલી કરશે. તથા પ્રથમ ચઢાઈ જે પક્ષે કરી હશે તેની વિરુધ્ધ ટુકડી બીજા અર્ધસમયમાં પ્રથમ ચઢાઈ કરશે.

(૫) પ્રથમ અર્ધ સમયને અંતે માર થયેલા ખેલાડીઓને બાદ કરતાં જેટલાં ખેલાડીઓ રમતમાં બાકી હશે તેટલાથી જ બીજો અર્ધ સમય શરૂ થશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(૬) કોઈ ખેલાડી રમત દરમ્યાન મેદાનની હદરેખા બહાર જશે તો તે માર થયેલો ગણાશે. આવા ખેલાડીને પંચ તરતજ મેદાનની બહાર જવા આદેશ આપશે. (૭) જે બચાવ પક્ષનો કોઈ પણ ખેલાડી મેદાનની હદની બહાર ગયો હશે તો તે ચઢાઈ કરનારને પકડવામાં જો આવા હદની બહાર ગયેલા ખેલાડીએ મદદ કરી હશે તો ચઢાઈ કરનાર પકડાયો હોવા છતાં નામાર ગણાશે અને તેને પોતાના પ્રાંગણમાં સલામત મોકલવામાં આવશે. આવા સમયે ટક્કરમાં ભાગ લીધો હોય તેવા બચાવ પક્ષના તમામ ખેલાડીઓ માર થયેલા ગણાશે. (૮) ટક્કર પાટીનો ઉપયોગ ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી સાથે બચાવ પક્ષના ખેલાડીનો સ્પર્શ થાય એટલે કે ટક્કર થાય તે પછી જ કરવાનો છે. ટક્કર ન થઈ હોય છતાં જો કોઈ પણ (ચઢાઈ કરનાર તેમજ બચાવ પક્ષ) ખેલાડી ટક્કર પાટીનો સ્પર્શ કરશે તો તે માર થયેલો ગણાશે.

(૯) ખેલાડીના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ મેદાનની હદની બહાર જમીનને સ્પર્શ ત્યારે તે માર થયેલો ગણાશે.

(૧૦) ટક્કર થાય એટલે ટક્કર મારીનો મેદાનમાં સમાવેશ થશે. ટક્કર પૂર થતાં 3 ટક્કરમાં ભળા લીધો હોય તેવા તમામ ખેલાડીઓ પોતાના પ્રાંગણમાં જવા માટે ટક્કરખોરીનો ઉપયોગ કરી શકશે.

(૧૧) ટક્કર દરમ્યાન ખેલાડીનું શરીર મેદાનની હદ રેખાની બહાર હોય, પરંતુ જો 150 તેના શરીરના કોઈપણ અંગનો સ્પર્શ મેદાનની હદની અંદર ચાલુ હોય અથવા ઝુલ્ફ મેદાનની અંદરના કોઈ પણ ખેલાડી સાથે હદમાં હોય તો તેવો ખેલાડી મેદાનમાં વિષ્ણુ જ છે તેમ ગણી નામાર ગણાયશે. ટક્કર થયા પહેલાં મેદાનની હદ કે બાજુની રેખાઓ ઓળંગી શકાય નહીં, 15. અને જો કોઈ ખેલાડી ઓળંગે તો તે માર થયેલો ગણાય. આવી ભૂલ કરનાર ખેલાડી જો ચઢાઈ કરનારને પકડવામાં મદદ કરેતો તે તથા પકડવામાં મદદ કરનાર તમામ ખેલાડી માર ગણાશે જ્યારે ચઢાઈ કરનાર નામાર ગણાશે.

(૧૨) ખેલાડીએ ચઢાઈ દરમ્યાન 'કબડ્ડી...કબડ્ડી....' એવો સ્પષ્ટ શબ્દોચ્ચાર સતત, એક શ્વાસે યોગના પ્રાંગણાં પાછા ફરતાં સુધી ચાલુ રાખવાનો છે. સામા પ્રાંગણમાં પ્રવેશતાં અગાઉ ચઢાઈ કરનારે શબ્દોચ્ચાર શરૂ કરી દેવાનો છે, આમાં ભૂલ થશે તો તે માર ગણાશે.

(૧૩) ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી પોતાના પ્રાંગણમાં પાછો ફરે ત્યારે અથવા સામા પક્ષના પ્રાંગણમાં ચઢાઈ કરનાર માર થાય તે પછી તરત જ (પાંચ સેકન્ડમાં) સમા પક્ષનો ખેલાડી ચઢાઈ કરવા આવશે. દાવના અંત સુધી આ રીતે વારા ફરતી દરેક ટુકડી પોતાના ખેલાડીને ચઢાઈ કરવા મોકલશે.

(૧૪) એક વખતે એક જ ખેલાડી ચઢાઈ કરી શકશે. એક ટુકડીના એક કરતાં વધારે ખેલાડીઓ એક સાથે ચઢાઈ કરવા જશે તો પંચ એ તમામને પાછા બોલાવશે, અને સામેની ટુકડીને ચઢાઈ કરવાનું કહેશે. આ રીતે બોલાયેલ ખેલાડીઓ પાછા ફરતા હોય ત્યારે તેમનો પીછો પકડી શકાશે નહીં. (સામેની ટુકડી છાપો મારી શકશે નહીં.) અને પીછો પકડી કોઈ પ્રતિસ્પર્ધીને અડકમાં ત્યારે તરત

જ તેવા પાછા ફરતા ખેલાડી પર પણ છાપો મારી શકાશે નહીં. ચઢાઈ કરવા ગયેલા ખેલાડીને બચાવ કરનાર કે ખેલાડીઓ પકડે, પરંતુ ચઢાઈ કરનાર તેમની પકડમાંથી છઅેકીને જો પોતાના પ્રાંગણમાં સલામત પાછો ફરેતો તે વખતે તેને તરત જ માર કરી શકાશે નહીં, પંરતુ ચઢાઈ કરનાર કોઈ બચાવ કરનારને અડકીને સલામત પાછો ફરતો હશે ત્યારે તેનો તરત જ પીછો કરી શકાશે.

(૧૫) એક ટૂકડીના એક કરતાં વધુ ખેલાડીઓ એક સાથે ચઢાઈ કરશે અને બચાવ પક્ષના કોઈ ખેલાડીને અડકશે તો પણ બચાવ પક્ષના તેવા ખેલાડી ના માર અને અ ગણાશે તથા ચઢાઈ કરનારની વારી પૂર થઈ ગણાશે. આવા પ્રસંગે સામેની એક એસ એન ટુકડીનો ખેલાડી ચઢાઈ કરનારનો પીછો પકડી શકશે તથા માર પણ કરી શકશે.

(૧૬) એક કરતાં વધારે ખેલાડીઓ એ ઈરાદાપૂર્વક એક સાથે ચઢાઈ કરવા મોકલવામાં આવે છે એવું જો પંચને લાગશે તો તે તેવા પક્ષને (ટુકડીને) ચેતવણી આપશે. પણ વર્ષ આમ છતાં જો આ પક્ષ આવી ભૂલ ચાલુ રાખશેતો પહેલી ચઢાઈ કરનાર સિવાયના બાકીના ચઢાઈ કરનાર ખેલાડીઓને પંચ માર જાહેર કરી શકશે.

(૧૭) કોઈ ખેલાડી પોતાનો વારો ન હોવા છતાં ચઢાઈ કરે તો પંચ (અમ્પાયર) કે મુખ્ય પંચ (રેફરી) પાછો બોલાવશે અને તે ટુકડીને ચેતવણી આપશે. આવી ચેતવણી છતાં જો તે ટુકડી ફરીથી ભૂલ કરેશે તો પંચ અથવા મુખ્ય પંચ સામેની ટુકડીને એક 'ટેકનીકલ પોઈન્ટ' આપશે.

(૧૮) ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી સામેના પ્રાંગણમાં હોય ત્યાં સુધી બચાવપક્ષનો કોઈ પણ ખેલાડી મધ્યરેખાને પાર કરી ચઢાવી કરનારના પ્રાંગણમાં શરીરના કોઈ પણ ભગવડે સ્પર્શી શકશે નહીં, જો તે તેમ કરશે તો તે માર ગણાશે.

(૧૯) ચઢાઈ કરનાર સામા પક્ષના પ્રાંગણમાં હોય તે દરમ્યાન તેનો 'દમ' તૂટી જાય (તો તે ખેલાડી માર ગણાશે.

(૨૦) જો બચાવ પક્ષનો કોઈ ખેલાડી ચઢાઈ કરનારનો 'દમ' રોકવા પ્રયાસ કરશે અથવા તેને ધક્કો મારી મેદાનની બહાર કાઢવા પ્રયત કરશે, તો પંચ આ ગેરરીતિને ધ્યાનમાં લઈ ચઢાઈ કરનારને માર ગણાશે નહીં, પણ ઈરાદા પૂર્વક ગેરરીતિથી ધક્કો મારનારને કે દમ રોકનાર બચાવ પક્ષના ખેલાડીને માર ગણાશે. આવા પ્રસંગે મુખ્યપંચ તે ગુનાઈત ખેલાડીને સ્પર્ધામાંથી બાકાત કરી શકે છે, અથવા તેની ટુકડીને તથા સંબંધિત ખેલાડીને ચેતવણી આપી શકે છે.

(૨૧) એક પક્ષનો ખેલાડી માર થતાં સામા પક્ષનો અગાઉ માર થયેલો ખેલાડી સજીવન થશે અને રમતમાં જોડાશે. માર થયાના ક્રમામાં ખેલાડીઓ આ રીતે સજીવન થતા રહેશે, અને રમત આગળ ચાલશે. બાદ થયેલા ખેલાડીઓએ પોતાના પ્રાંગણની પાછળના પતિક્ષા પ્રદેશમાં સજીવન થવાનો પોતાનો વારો આવે તેની રાહ જોતા બેસવાનું રહેશે.

(૨૨) જ્યારે એક પક્ષ સામેના પક્ષના બધાજ ખેલાડીઓને માર કરે ત્યારે તે પક્ષે 'લોન' પ્રાપ્ત કરી ગણાશે, અને લોન માટે બે વધારાના ગુણ મળશે. આ ગુણ બાદ થતા ખેલાડીઓ બદલ મળેલા ગુમ ઉપરાંત વધારમાં મળશે.

(૨૩) લોન મળ્યા પછી પણ રમત ચાલુ રહેશે અને બન્ને પક્ષના ખેલાડીઓ પોત પોતાના પ્રાંગણમાં પ્રવેશે, તથા જે પક્ષની વારી હશે તે તરત ચઢાઈ કરનારને મોકલશે. દાવનો નિયમ મુજબનો સમય પૂરો થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે.

(૨૪) એક પક્ષના એક કે વધારે ખેલાડી રમતમાં હોય ત્યારે તે પક્ષનો નાયક રમતમાંના બધા ખેલાડીઓને માર જાહેર કરી શકશે. અને ખેલાડી દીઠ એક ગુણ તથા લોનના બે ગુણ સામા પક્ષને મળશે.

(૨૫) ચઢાઈ કરવા જનાર ખેલાડીને સામા પક્ષના પ્રાંગણના ખેલાડીઓ કોઈ ભય જનક સંકેતો કરશે તો તેને ગેરરીતિ ગણી ચઢાવી કરનાર પક્ષને એક 'ટેકનિકલ ગુણ' આપવામાં આવશે.

(૨૬) ચઢાઈ કરનાર ખેલાડીને ચઢાઈ દરમ્યાન પોતાની ટુકડી તરફથી કોઈ સુચના અગર કોચીંગ વગેરે ચાલુ રમતે અપાયતો પંચ સામેની ટુકડીને એક 'ટેકનીકલ પોઈન્ટ' આપશે.

(૨૭) એક પક્ષનો એક ખેલાડી માર થતાં સમા પક્ષને એક ગુણ મળશે, તથા તેનો માર થયેલો એક ખેલાડી ક્રમ પ્રમાણે મેદાનમાં આવશે.

(૨૮) પંચે ચેતવણી આપ્યા છતાં જો કોઈ પક્ષ ઈરાદા પૂર્વક પૂલ કરેશે તો સામા ર પક્ષને એક ટેકનીકલ ગુણ આપવામાં આવશે.

(૨૯) 'ટેકનીકલ ગુણ' સામે કોઈ ખેલાડી સજીવન થઈ શકશે નહીં.

(૩૦) ચઢાઈ કરનાર પોતાના પ્રાંગણમાંથી જ 'કબડ્ડ' શબ્દોચ્ચાર એક શ્વાસે કરતાં સામેના પ્રાંગણમાં દોરેલી લંઘનરેખા અને અંતરેખા વચ્ચેના મેદાનમાં સંપર્કમાં પૂર્ણ રીતે આવશે ત્યારે લંઘન રેખા ઓળંગી તેમ કહેવાશે અને લંઘન રેખા ઓળંગી પોતાના પ્રાંગણાં દમ તોડ્યા સિવાય પરત આવશે તો સફળ ચઢાઈ ગણાશે.

(૩૧) ચઢાઈ કરનાર સાચી ચઢાઈ કરી બોનસ રેખા અને અંતરેખા વચ્ચેના મેદાનના સંપર્કમાં પૂર્ણ રીતે આવશે ત્યારે તેણે 'બોનસ રેખા ઓળંગી' તેમ કહેવાશે. અને આ સમયે જો બચાવપક્ષમાં ઓછામાં ઓછા છ ખેલાડી રમતમાં હશેતો ચઢાઈ કરનારને 'બોનસ ગુણ' મળશે, જે સફળ ચઢાઈ પૂરી થયા પછી પંચ પોતાનો અંગૂઠો ઉપર બતાવી દર્શાવશે.

(૩૨) જો કોઈ ખેલાડીને રમતમાંથી બરતરફ કરવામાં, અયોગ્ય ઠેરવવામાં આવે તો તેવા સંજોગોમાં કોઈ અવેજી મૂકવામાં આવશે નહીં અને જે ટુકડી છે તે ખેલાડી વગર (ઓછા ખેલાડીથી) રમશે. આવા બર તરફ થયેલા કે અયોગ્ય ઠેરવેલ ખેલાડી માટેના બોનસ ગુણ કે લોનના ગુણ સામેની ટુકડીને આપવામાં આવશે.

(૩૩) દરેક ટુકડીને ૩૦ સેકન્ડના બે ટાઈમ આઉટ દરેક અર્ધ સમયમાં મળી શકશે. આ ટાઈમ આઉટ ટુકડી નામક અથવા કોચ, પંચની મંજુરીથી મેળવી શકશે.

(૩૪) 'ટાઈમ આઉટ'માં ખેલાડીઓ મેદાન છોડશે નહીં. કોઈ પણ નિયમનું ઉલ્લંઘન ખેલાડી અથવા કોચ ટેક્નીકલ પોઈન્ટ ઉપર વિરોધી ટુકડી સામે નોંધાવે તો આવા કિસ્સામાં 'ટાઈમ આઉટ' નો સમય રમતના સમય ઉપરાંતનો રહેશે.

(૩૫) કોઈપણ ખેલાડીને રમત દરમ્યાન ઈજા થાયતો પંચ 'ટાઈમ આઉટ' આપશે, જે 'ઓફિસીયલ ટાઈમ આઉટ' ગણાશે, અને તે બે મિનિટથી વધવો ન જોઈએ.

(૩૬) ટાઈમ આઉટ દરમ્યાન જ અથવા અર્ધ સમય પછીના વિરામ સમયમાંજ ખેલાડીઓ પાણી પી શકશે.

(૩૭) પાંચ અવેજી ખેલાડી પૈકી ટાઈમ આઉટના સમય ગાળામાં પંચની મંજુરી લઈ અવેજીકરણ કરી શકશે, અને અવેજી ખેલાડીનું ફરીથી અવેજીકરણ થઈ શકશે.

(૩૮) અપાયેલ ટાઈમ આઉટ ગુણ લેખક ગુણપત્રક માં લખશે. રમતના સમયની પણ નોંધ કરશે. ટાઈમ આઉટના સમયની પણ નોંધ ગુણ લેખક દ્વારા કરવામાં આવશે.

(૩૯) મુખ્ય પંચ (રેફરી) અથવા મદદનીશ પંચ (અભ્યાયર) ખેલાડીઓને ચેતવણી, (તાકીદ કામ ચલાઉ બરતરફી, અર્ધ સમય પૂરતી બરતરફી, સમગ્ર સ્પા પૂરતી બરતરફી વગેરે વિવિધ રંગના કાર્ડ બતાવી કરી શકશે.:

(અ) ગ્રીન કાર્ડ- તાકીદ/ચેતવણી

(બ) યલો કાર્ડ - કામ ચલાઉ બરતરફી (૨ મિનિટ માટે)

(ક) રેડ કાર્ડ - મેચ પૂરતી અથવા સમગ્ર સ્પર્ધા માટે બરતરફી.

(૪૦) રમતના નિયમ સમય/અવિધને અંતે જે ટુકડીના ગુણ વધારે હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

(૪૧) નિયમ સમયના અંતે બન્ને ટુકડીના ગુણ સરખા હોયતો વિજેતા નક્કી કરવા કે નીચેની પદ્ધતિએ ગાંઠ ઉકેલવામાં આવશે.

(અ) જો બાતલ (નોક આઉટ) પધ્ધતિ સ્પર્ધા રમાતી હોય અને ગાંઠ પડેતો

૧. બન્ને ટુકડીમાં તમામ સાત ખેલાડીઓ રમતમાં રહેશે.

૨. દરેક ટુકડીમાં અલગ અલગ ખેલાડીને પાંચ ચઢાઈ વારા ફરતી આપવામાં આવશે.

૩. ટુકડીએ લંઘન રેખાની અંદર રમવાનું રહેશે.

૪. આ લંઘન રેખા ક્રમ બોનસ રેખાના હેતુ માટે ગણવામાં આવશે.

૫. જો ચઢાઈ કરનાર લંઘનરેખઆ ક્રમ બોનસરેખાને લંઘન કરે તો એક ગુણ આપવામાં આવશે.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

૬. જો ચઢાઈ કરનાર બોનસ રેખાને ઓળંગે તો ગુણ આપવામાં આવશે, અને તે ઉપરાંત ચઢાઈ કરનારને એક ગુણ બોનસરેખા- ક્રમ-લંઘનરેખા ગુણ આપવામાં આવશે.

૭. કોઈ ખેલાડી માર થશે તો પણ મેદાન બહાર ન જતાં રમતમાં ચાલુ રહેશે, તથા કોઈ સજીવન થશે નહીં. માત્ર ગુણની ગણતરી કરવામાં આવશે.

૮. ટુકડી નાયક કે કોચ ટુકડીના ખેલાડીને ‘ચેસ્ટ નંબર' આપશે અને ચઢાઈનો ક્રમ આપશે. આ દરમ્યાન કોઈ પણ અવેજી કરણ કરી શકાશે નહીં.

૯. દરેક ચઢાઈ વારા ફરતી પંચ ખેલાડીના ચેસ્ટ નંબર બોલીને દીવો કરાવશે.

૧૦. જે ટુકડીએ અગાઉ રમત શરૂ થતાં પ્રથમ ચઢાઈ કરી હશે તે ope 11 ટુકડીને પ્રથમ ચઢાઈ કરવાની રહેશે. ફરીથી સિક્કા ઉછાળ pકરવામાં આવશે નહીં.

૧૧. બન્ને ટુકડીની વારાફરતી પાંચ-પાંચ ચઢાઈઓ પૂરી થયા બાદ જે ટુકડીના વધુ ગુણ હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

૧૨. બન્ને ટુકડીની પાંચ-પાંચ ચઢાઈઓ અંતે પણ ગાંઠ ન ઉકલે તો સડન ડેથ (તત્કાલ બંધ) પધ્ધતિથી નિર્ણય આપવામાં આવશે.

તત્કાલ બંધ (સડન ડેથ): દરેક ટુકડી વારાફરતી એક એક ચઢાઈ આપવામાં આવશે, અને જે ટુકડી ગુણ મેળવશે તે ટુકડી વિજેતા જાહેર થશે, અને ત્યાંજ ‘તત્કાલબંધ’થી રમત પૂરી થયેલી જાહેર થશે. આ રમત નિર્ણાયક ગુણ જ્યાં સુધી ન મળે ત્યાં સુધી ચાલુ રહેશે.

(બ) ચક્ક (લીગ) પધ્ધતિએ રમત રમાતી હોય તો ગાંઠનો ઉકેલ નીચેની રીતે લાવવામાં આવશે.

૧. સ્પર્ધામાં વિજેતા ટુકડીને બે ગુણ, હારનાર ને શૂન્ય ગુણ તથા સરખા રહે તો બન્નેને એક એક ગુણ આપવામાં આવશે. જે ટુકડીના ગુણ વધારે થશે તે વિજેતા ગણાશે.

૨. ઉપર મુજબ ગુણ આપતાં વિજેતા ક્રમ નક્કી કરવામાં સરખા ગુણને લીધે ગાંઠ મડેતો નીચેની રીતે ઉકેલ લાવવામાં આવશે :

(એ) ચક્ક પધ્ધતિની સ્પર્ધાઓમાં ૨૫ ટકાથી ઓછા ગુણ મેળવનાર ટુકડીને ગણતરીમાં લેવામાં આવશે નહીં.

(બી) આમ છતાં ગાંઠ રહેતો ઉચ્ચતમ ગુણનો તફાવત (તરફેણ તથા વિરુધ્ધમાં) ને ગણતરીમાં લેવો.

(સી) આમ છતાં ગાંઠ ન ઉકલે તો ટુકડીએ મેળવેલા સમગ્ર ગુણ ગણતરીમાં લેવા.

(ડી) આમ છતાં પણ ગાંઠ રહેતો બીજી રમાયેલ સ્પર્ધાઓમાં હાર કે જીતના પરિણામો જોઈ નિર્ણય લેવો.

ISBN-978-81-977089-7-8
First Edition

(ઈ) તેમ છતાં પણ ગાંઠ રહેતો અધિકતમ મેળવેલ ગુણ ૨૫ 167 ટકા નિયમને લાગુ પાડ્યા વગર ગણતરીમાં લેવો.

(એફ) આમ છતાં ગાંઠ રહેતો વિજેતા અને ઉપવિજેતા બન્ને ટીમોને સિક્કો ઉછાળીને નિર્ણય લેવો.

(જી) કોઈ પણ ટુકડીએ જો ‘વોક આવર’ અથવા રમ્યા વગર હાર સ્વીકારી હોય તો તેના ગુણ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે નહીં. ટુકડીને બરતરફ કરવામાં આવી હોય તો નિયમ લાગુ પડશે.