

# अलवर सांसद खेल उत्सव 2025 – खेल और नियमावली

## जनरल नियम

1. एथलेटिक्स: प्रतिभागी अधिकतम 2 खेलों में भाग ले सकते हैं (ट्रैक और फील्ड या 1 ग्रुप + 1 ट्रैक/फील्ड)।
2. किसी भी खेल के दौरान मैच रुकाया नहीं जाएगा।
3. रेफरी का निर्णय अंतिम होगा।
4. विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों के छात्रों के लिए स्कूल का पत्र अनिवार्य है।
5. अन्य लोकसभा/संसदीय क्षेत्रों के छात्र भाग नहीं ले सकते; केवल पंजीकृत 8 विधानसभा क्षेत्रों के छात्र ही खेल सकते हैं।

## कबड्डी

1. टीम संरचना
  - कुल 12 खिलाड़ी (मैदान पर 7 + 5 परिवर्ती)।
2. मैच की व्यवस्था
  - खेल मिट्टी की सतह पर होगा।
  - आयु/वजन: 12-17 वर्ष: 55 KG, 17-22 वर्ष: लड़के 75 KG, लड़कियां 65 KG।
3. स्कोरिंग / अवधि
  - फेडरेशन के नियमों के अनुसार।
4. अन्य निर्देश
  - सभी अन्य नियम फेडरेशन के अनुसार होंगे।

# रस्साकशी (Tug of War)

1. टीम संरचना
  - प्रत्येक टीम में 10 प्रतिभागी रस्सी पर।
2. मैच की व्यवस्था
  - आयु वर्ग: 12-17 वर्ष और 18-22 वर्ष, लड़के और लड़कियां।
3. स्कोरिंग / अवधि
  - फेडरेशन के नियमों के अनुसार।
4. अन्य निर्देश
  - सभी अन्य नियम फेडरेशन के अनुसार होंगे।

## खो-खो

1. टीम संरचना
  - कुल प्रतिभागी: 12 खिलाड़ी (9 सक्रिय + 3 परिवर्ती) किसी भी समय 9 मैदान पर।
2. मैच की व्यवस्था
  - प्रत्येक टीम की 2 चरण प्रत्येक पारी: 9 मिनट पीछा-3 मिनट ब्रेक- 9 मिनट भाग।
3. स्कोरिंग / अवधि
  - फेडरेशन के नियमों के अनुसार।
4. अन्य निर्देश
  - सभी अन्य नियम फेडरेशन के अनुसार होंगे।

## वॉलीबॉल

1. टीम संरचना
  - कुल 8 खिलाड़ी (कोर्ट पर 6 + 2 परिवर्ती)।
2. मैच की व्यवस्था
  - सर्वश्रेष्ठ 3 सेट; प्रत्येक सेट 21 अंक; जीतने के लिए कम से कम 2 अंक अंतर।
3. स्कोरिंग / अवधि
  - फेडरेशन के नियमों के अनुसार।
4. अन्य निर्देश
  - प्रत्येक टीम 3 बार से अधिक गेंद नहीं छू सकती; खिलाड़ी लगातार दो बार गेंद नहीं छू सकता।

आज ही पंजीकरण के लिए स्कैन करें!

पंजीकरण की अंतिम तिथि: 5 अक्टूबर 2025



1. टीम संरचना
  - कुल 12 खिलाड़ी (कोर्ट पर 5 + 7 परिवर्ती)।
2. मैच की व्यवस्था
  - आयु वर्ग: 14-17 और 18-22 वर्ष।
3. स्कोरिंग / अवधि
  - पहला हाफ: 10-2-10 मिनट; हाफ टाइम 5-10 मिनट; दूसरा हाफ: 10-2-10 मिनट।
4. अन्य निर्देश
  - सभी अन्य नियम फेडरेशन के अनुसार होंगे।

## एथलेटिक्स

1. टीम संरचना
  - प्रत्येक प्रतिभागी अधिकतम 2 इवेंट्स में भाग ले सकते हैं।
2. मैच की व्यवस्था
  - ट्रैक: 100m, 400m, 1500m; फील्ड: लांग जंप, शॉट पुट।
3. स्कोरिंग / अवधि
  - ट्रैक: 100m लेन में; 400m/1500m स्टेजर स्टार्ट; बिब नंबर अनिवार्य।
  - लांग जंप: विधानसभा 3, जिला 6 प्रयास; शॉट पुट: विधानसभा 3, जिला 6 थ्रो।
4. अन्य निर्देश
  - सभी अन्य नियम फेडरेशन के अनुसार होंगे।

## बॉक्सिंग

1. टीम संरचना
  - प्रतिभागियों को ऑनलाइन पंजीकरण करना होगा
2. मैच की व्यवस्था
  - वर्गांकन वजन के अनुसार तय होगा
3. स्कोरिंग / अवधि
  - फेडरेशन के नियमों के अनुसार
4. अन्य निर्देश
  - सभी अन्य नियम फेडरेशन के अनुसार होंगे।

कार्यालय का पता:  
बी-190, अंबेडकर नगर, अलवर  
Ph. No.+91-9119130230

# कुश्ती (Wrestling)

1. टीम संरचना
  - आयु वर्ग: U15, U20, U23, लड़के और लड़कियां
2. मैच की व्यवस्था
  - मिट्टी की सतह पर मैच होंगे; मैच का वर्गांकन वजन के अनुसार तय होगा
3. स्कोरिंग / अवधि
  - फेडरेशन के नियमों के अनुसार
4. अन्य निर्देश
  - सभी अन्य नियम फेडरेशन के अनुसार होंगे।

## बैडमिंटन (केवल सिंगल्स)

1. टीम संरचना
  - आयु वर्ग: U15, U17, U22 – लड़के और लड़कियां
2. मैच की व्यवस्था
  - नॉकआउट राउंड्स
3. स्कोरिंग / अवधि
  - पहला राउंड: 1 सेट × 21 अंक; क्वार्टरफाइनल: 3 सेट × 15 अंक; सेमीफाइनल और फाइनल: 3 सेट × 21 अंक
4. अन्य निर्देश
  - शटल: Mavis 350
  - सभी अन्य नियम फेडरेशन के अनुसार होंगे।

## योगा (केवल सिंगल्स)

1. टीम संरचना
  - आयु: U14, U17, U23
2. मैच की व्यवस्था
  - पारंपरिक योगासनों का प्रदर्शन व्यक्तिगत।
3. स्कोरिंग / अवधि
  - प्रत्येक योगासन व्यक्तिगत रूप से किया जाएगा।
4. अन्य निर्देश
  - योगासन: फॉरवर्ड बंड, बकें बंड, लगे बेलस, ट्रिस्टिगें, हंड बैलस, सुपाइन।

[www.alwarsaansadkhelutsav.com](http://www.alwarsaansadkhelutsav.com)