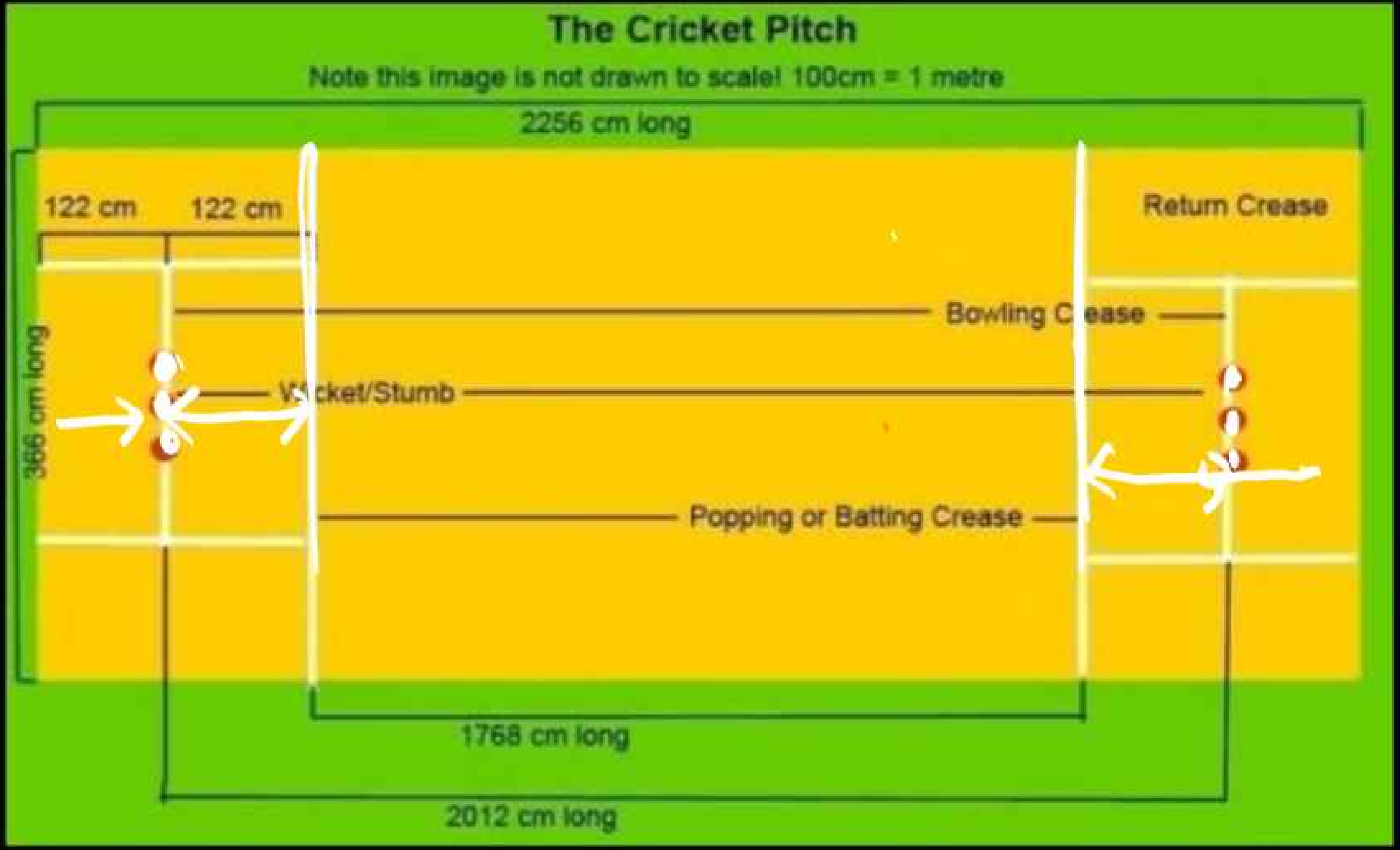
DSSSB + SSC MTS
दिल्ली अधीनस्थ सेवा चयन बोर्ड
दफ्तरी बैच & WINNER BATCH
STATIC G.K
खेल (Sports)
Part -6
LIVE 16-04-2024 12:00 PM

Cricket क्रिकेट

- Pitch की लम्बाई व चौड़ाई – 22 गज (20.11m), 3.05 मीटर
- Bat की लम्बाई – 38 इंच (1 इंच = 2.54cm)
- Bat की चौड़ाई – 4.25 इंच
- Ball का वजन – 155gm – 163 gm



बॉल की परिधि circumference of ball

- $8\frac{13}{16}$ और 9 इच के बीच
- 224 और 229 mm के बीच
- 22.4 और 22.9 cm
- Stump तीन होते है, Stump की लम्बाई = 72 cm होती है। (28.8 इंच)

❖ चौड़ाई – 9 इंच (22.9 M)

❖ जिंग बेल्स – LED स्टंप्स पहली बार प्रयोग ICC T-20 Worldcup 2014

❖ बेल्स – (1.38 इंच – 1.05 इंच) व्यास

ऊँचाई – 0.5 इंच (1.27 cm)

Imp ❖ पांपिग क्रीज – जहाँ गेंदबाज बॉल डालता है।

Imp ❖ बैटिंग क्रीज – जहाँ बल्लेबाज खड़ा होता है।

❖ **DLS Method** – 1997 में पेश, 1999 में आईसीसी द्वारा अधिकारिक तौर पर अपनाया गया था।

Duckworth Lewis Stern Method

❖ पहला मैच (DLS) प्रयोग – 1 जनवरी 1997 **Zim Vs England**

DRS Decision Review System

❖ **2008 में कोलंबो में भारत बनाम श्रीलंका टेस्ट मैच** के दौरान पहली बार उपयोग किए जाने के बाद से डीआरएस ने क्रिकेट में काफी बदलाव किया है। भारतीय सलामी बल्लेबाज **वीरेंद्र सहवाग** डीआरएस सिस्टम के तहत आउट दिए जाने वाले **पहले बल्लेबाज** बने थे। उस समय, इसे अंपायर डिसीजन रिव्यू सिस्टम (यूडीआरएस) कहा जाता था।

Imp

ब्रेक

- टी–20 मैच – 10 मिनट पारी ब्रेक, (20 ओवर)
- ओडीआई मैच – 40 मिनट पारी ब्रेक, (50 ओवर)
- टेस्ट मैच – Lunch ब्रेक – 40 मिनट (90 ओवर / दिन) – 5 day max.
  - टी–ब्रेक – 20 मिनट
- पावरप्ले – टी–20 मैच –शुरूआती (6 ओवर)
  - ओडीआई मैच – शुरूआती (10 ओवर)

1 खिलाड़ी ओवर लिमिट (टी–20) – 4 ओवर

1 खिलाड़ी ओवर लिमिट (50–50) – 10 ओवर

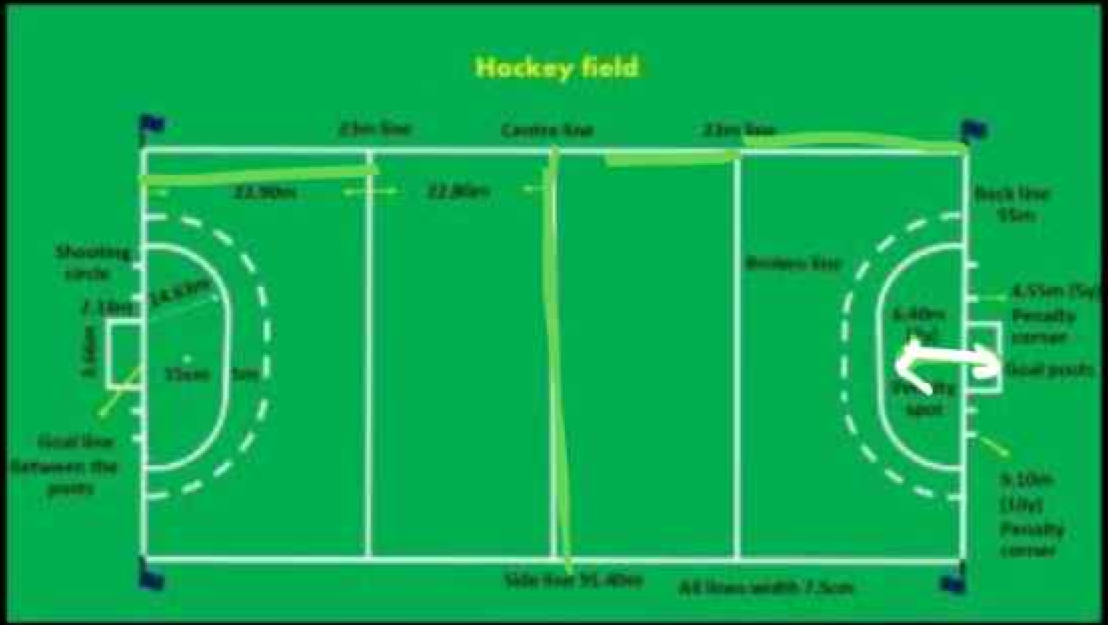
- टाईम–आउट होने वाले पहले खिलाड़ी – एंजेलो मैथ्यूज (श्रीलंका) बांग्लादेश के खिलाफ

अम्पायर सिग्नल –

- एक हाथ ऊपर – विकेट
- दो हाथ ऊपर – छक्का
- एक हाथ खोलकर घुमाना – चौका
- एक हाथ खोलना – नो बॉल
- 2 हाथ खोलना – वाइड
- पैर मोड़कर, हाथ से संकेत – बायी रन (लेगबाय)
- 1 हाथ ऊपर उठाकर, मोडना – बाऊंसर
- **प्रमुख शॉट –** कवर ड्राईव, स्टेट ड्राईव, पंच, फिलक, पुल, लेट कट, अपर कट, हेलीकॉप्टर शॉट (माही)

Hockey हॉकी

❖ फील्ड हॉकी मैच खेलने की **अवधि 60 मिनट** होती है, जिसे **चार क्वार्टर** में खेला जाता है। इस दौरान **पहले और तीसरे क्वार्टर** के बाद दोनों टीमों को **दो मिनट** का ब्रेक मिलता है। हालांकि **हाफ टाइम** के बाद **15 मिनट का अंतराल** भी होता है। इसके साथ ही इंजरी और पेनल्टी कॉर्नर देने से लेने तक का समय शामिल नहीं किया जाता है। **साल 2019** से पहले यह मुकाबला **70 मिनट** के लिए खेला जाता था। जिसमें **35 मिनट के बाद** पांच मिनट का हाफटाइम ब्रेक होता था।



Hockey Goal Post की चौ0	= 3.66मी
Hockey Goal Post की ऊं0	= 2.14मी

- हॉकी, फील्ड पर खेली जाती है।
- हॉकी के फील्ड की लम्बाई – 91 मी
- हॉकी के फील्ड की चौड़ाई – 50–55 मी

91-55m

- बॉल का वजन – 155 ग्राम लगभग क्रिकेट की गेंद जितना वजन (5. 5 ओंस–5.7 ओंस)
- परिधि – 22.4 सेमी से 23.5 सेमी
- Imp हॉकी स्टिक की लम्बाई – 37 इंच लगभग (105 सेमी) → वर्तमान = 43 inch
- Imp हॉकी स्टिक का वजन – 737 ग्राम
- 1 सेन्टर लाईन खीची हुई
- 2 अन्य रेखा – 22.80 मी

- पेनल्टी स्ट्रोक (5 खिलाड़ी शॉट लागने का प्रयास)
- स्पॉट व्यास – 0.15 मी. (6 ईंच)
- गोल पोस्ट से दूरी – 6.40 (7 यार्ड)
- बेल लाइन से दूरी – 15 मी.
- अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय – लुसाने
- भारत में मुख्यालय – द्वारका, नई दिल्ली
- स्थापना – (FIH के रूप में) – 2009

India Hockey Federation- 1925

- हॉकी प्रदर्शन भारत ओलंपिक
- 8 गोल्ड – 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1964, 1980
- 1 रजत – 1960 (रोम)

- 3 कांस्य – 1968, 1972, 2020

Imp

विश्वकप

- पहला विश्वकप – 1971 (इटली, विजेता – पाकिस्तान) भारत का स्थान - 3rd

बार्सिलोना मे आयोजन

Imp

विश्वकप 1975 (मलेशिया, विजेता–भारत)

- कप्तान – अजीत पाल सिंह, – पाकिस्तान को हराया (2–1 से)

हॉकी ओलम्पिक कप्तान

- 1928 कप्तान – जयपाल सिंह मुंडा – (एम्सटर्डम, नीदरलैंड)
- 1936 कप्तान – मेजर ध्यानचंद – (बर्लिन, जर्मनी)
- 1948 कप्तान – किशनलाल – (लंदन, इंग्लैण्ड)
- 1980 कप्तान – वासुदेव भास्करण – (मास्को, रूस)
- 2021 कप्तान – मनप्रीत सिंह – (टोक्यो, जापान)

❖ हॉकी कार्ड

- ❖ ग्रीन कार्ड – खिलाड़ी को धक्का देना, गेंद की राह में बांधा पहुँचाना
- ❖ येलो कार्ड – 3 ग्रीन कार्ड पर, और खिलाड़ी 5 मिनट खेल से बाहर
- ❖ लाल कार्ड – येलो कार्ड के बाद, खिलाडी खेल के लिये अयोग्य घोषित

फुटबॉल

- अवधि – 90 मिनट (हाफ – 2, ब्रेक – 15 मिनट)
- फुटबॉल फील्ड पर खेली जाती है।
- फुटबॉल के मैदान की लम्बाई = 90–120 मी
- फुटबॉल के मैदान की चौड़ाई = 45–91 मी
- फुटबॉल के Goal post की लं0 = 7.32 मी
- फुटबॉल के Goal post की ऊ0 = 8 फीट
- बॉल का वजन – 396–453 ग्राम
- बॉल की परिधि – 68–70 सेंटी मीटर
- गोल लाईन और पेनल्टी स्पॉट के बीच की दूरी – 12 गज
- 2 गोल पोस्टों के बीच की दूरी – 7.32 मी.

- गोलकीपर – 18 यार्ड्स के अन्दर तैनात
- **Asian Games** विजेता – 1951, 1962
- **1956** ऑस्ट्रेलिया ओलम्पिक – 4 स्थान भारत, (कप्तान समर बनर्जी) Imp
- **FIFA** स्थापना – 1904, पेरिस (फ्रांस) Imp
- मुख्यालय – ज्यूरिख, स्विट्जरलैंड (**Open - 2007**) Imp
- अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ की स्थापना – 23 जून 1937
- फीफा में शामिल – 1948 Imp

football के लिए सर्वोच्च संस्था

आगामी फीफा विश्वकप –

Imp

- 2026 – कनाड़ा, मैक्सिको, अमेरिका
- 2030 – निश्चित नहीं
- 2034 – सऊदी अरब

सर्वाधिक गोल

- क्रिस्टियानो रोनाल्डो – 128 (पुर्तगाल) CR7

  200 अन्तर्राष्ट्रीय मैच खेलने वाला पहला खिलाड़ी
- सुनील छेत्री – 94 (भारत)

वॉलीबॉल

❖ वॉलीबॉल, कोर्ट पर खेला जाता है।

18×9m ❖ वॉलीबॉल के कोर्ट की ल0 = 18 मी, चौ0 = 9 मी

Imp ❖ नेट की ऊँचाई = 2.43 मी (पुरुष)

❖ नेट की ऊँचाई = 2.24 मी (महिला)

❖ बॉल का वजन = 250–270 ग्राम

❖ बॉल का व्यास = 65 सेमी–67.5 सेमी

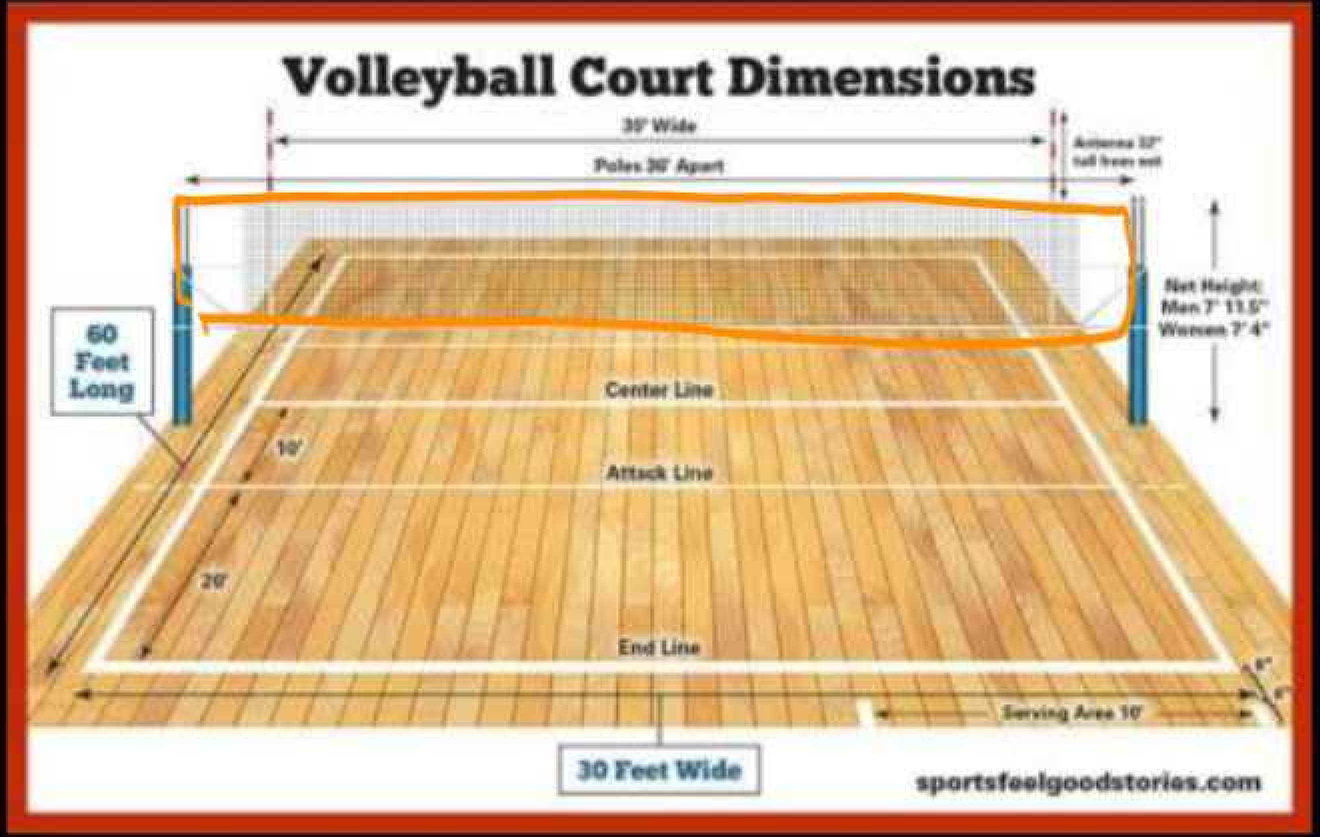
Imp ❖ No. of players – 06

❖ ओलम्पिक में शामिल – 1964

❖ पहली बार खेला गया – अमेरिका (1895)

Imp ❖ बीच वॉलीबॉल के कोर्ट की ल0 = 16 मी, चौ0 = 8 मी

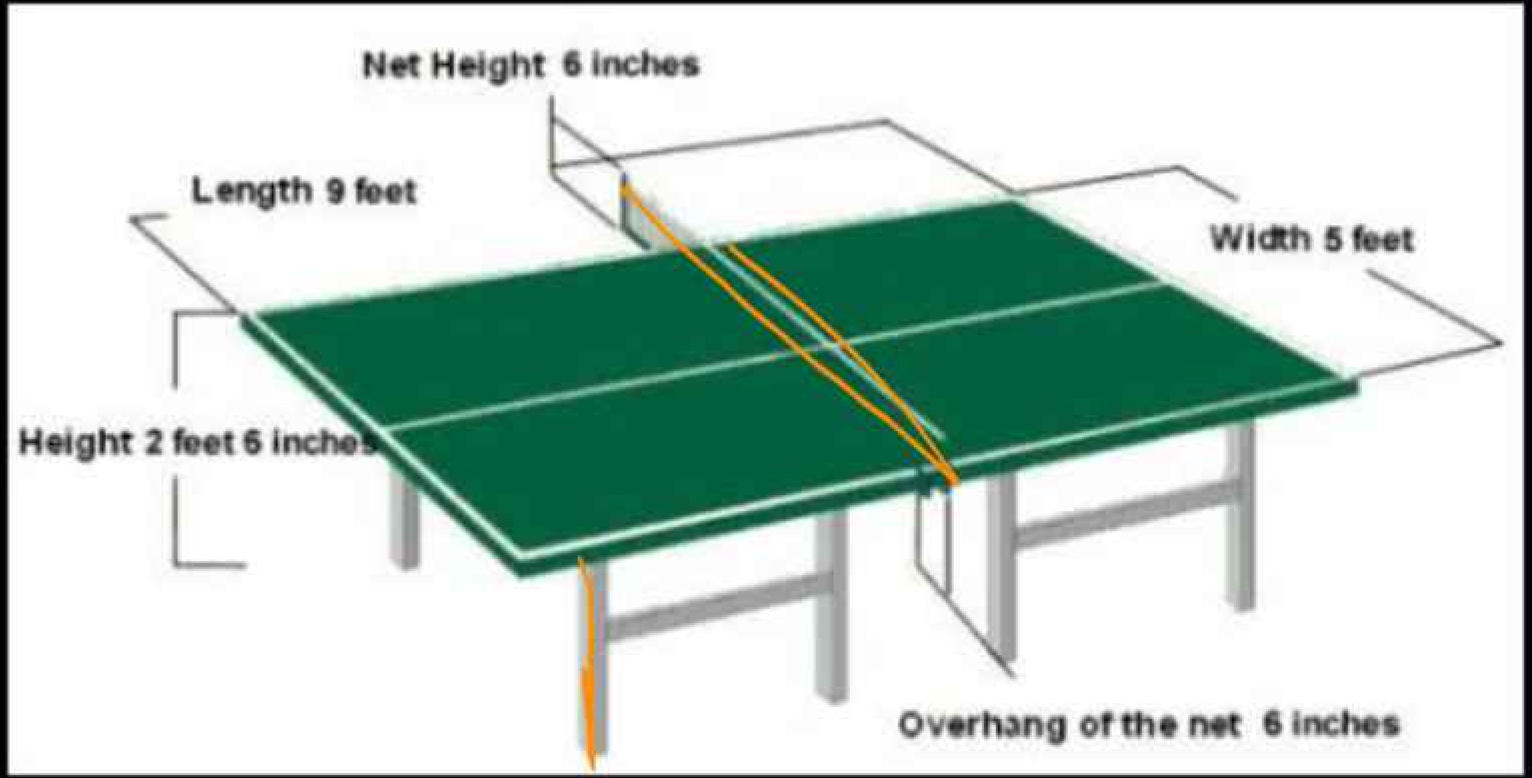
16×8m



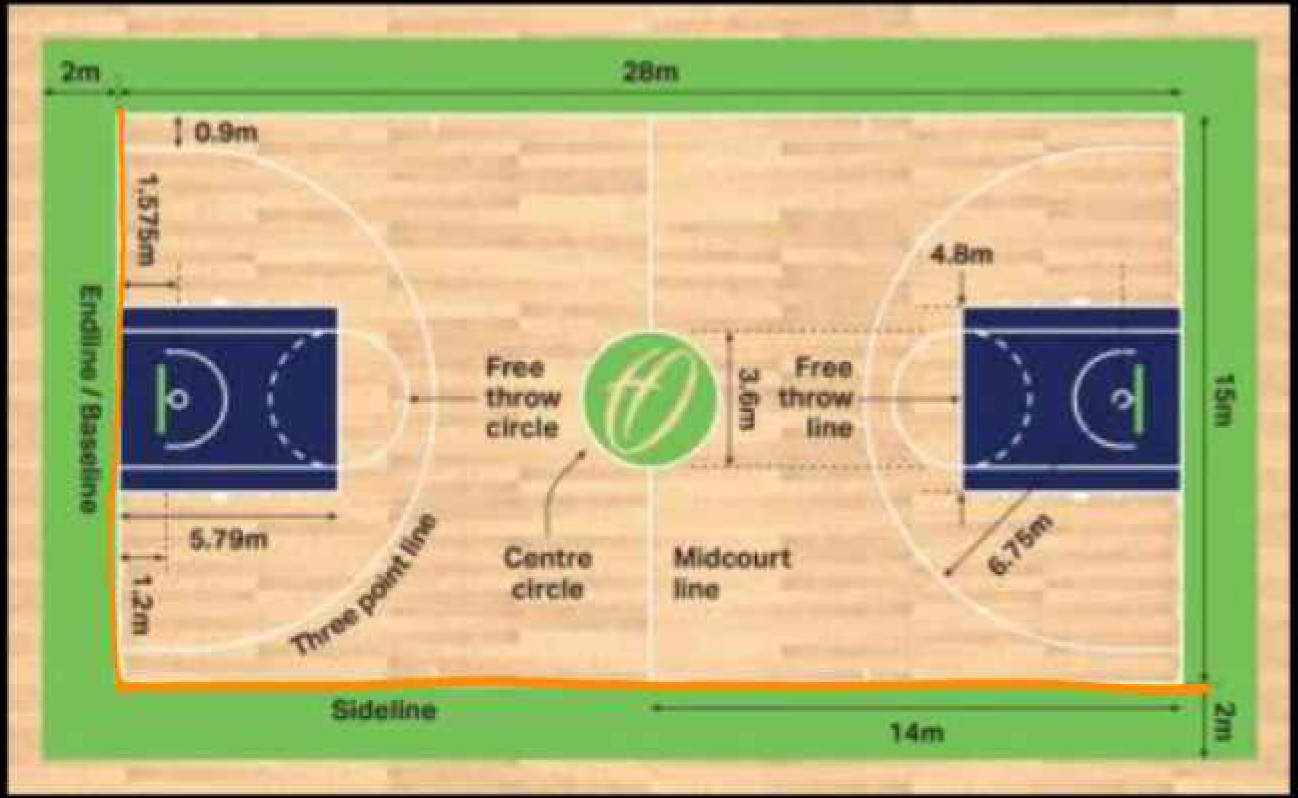
टेबल टेनिस

- टेबल टेनिस, रैकेट से खेला जाता है। (रैकेट की ल0 व चौं0 = 17cm×15cm)
- टेबल की लं0 = 9 फीट, चौ0 = 5 फीट
- टेबल की ऊं0 = 76 cm (2 Fit 6 Inch)
- नेट ऊँचाई – 6 इंच
- टेबल टेनिस की बॉल का वजन = 2.4 से 2.53 ग्राम

❖ बॉल का रंग – नारंगी/सफेद
❖ बॉल का व्यास – 40 mm
❖ मुख्यालय – लुसाने
❖ राष्ट्रीय खेल – चीन
❖ ओल्मपिक में शामिल – 1988 सियोल



बॉस्केटबॉल



Imp

28X15m

Imp

- No Of Player – **05**
- बॉल का वजन = **600–650 gm**
- लंम्बाई × चौड़ाई = **28 × 15 मी**
- बॉस्केट की ऊंचाई = **3.05 मी**
- बॉस्केटबॉल, कोर्ट पर खेला जाता है।

❖ ओल्मपिक में शामिल – **1904, सेंट लुईस**

❖ महिला बॉस्केटबॉल की शुरूआत – **1976**

❖ बॉस्केट रिम व्यास – **46 सेमी**

❖ कोर्ट (लम्बाई रेखा) – **साईड लाईन**

❖ कोर्ट (चौड़ाई रेखा) – **एंड लाईन/बेस लाईन रेखा**

❖ अधिकतम अंक – **4 अंक**, एक फ्री–थ्रो अंक – **1 अंक**

5 खिलाड़ी पॉजीशन

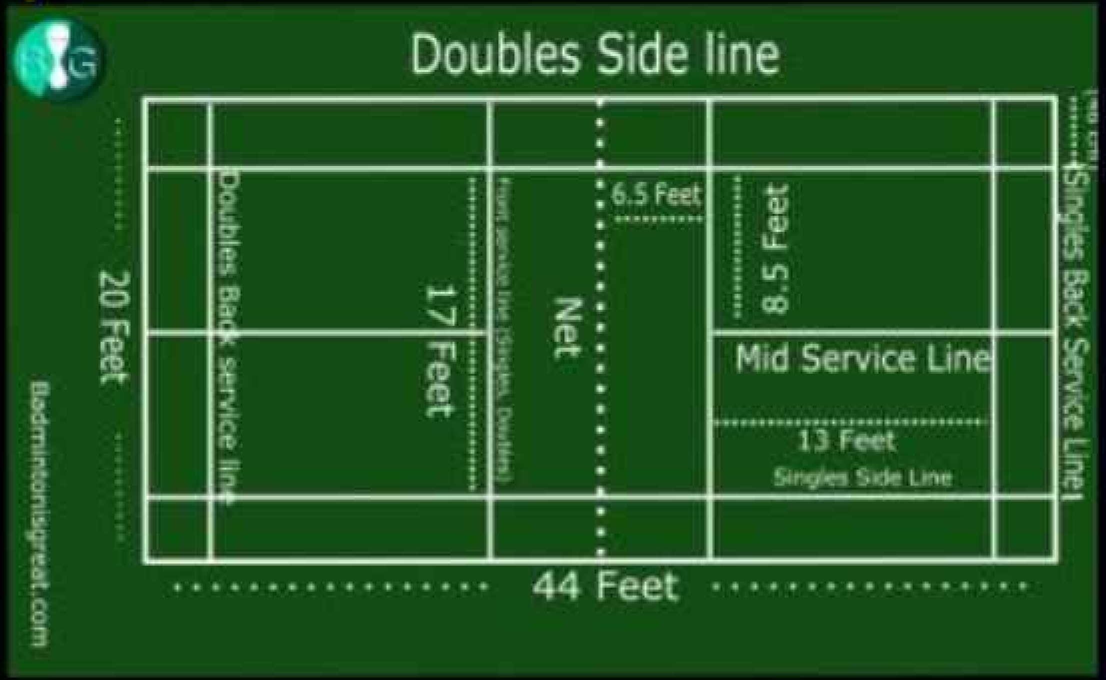
- स्मॉल फॉरवर्ड
- पॉवर फॉरवर्ड
- प्वांइट गार्ड
- शूटिंग गार्ड
- सेंटर गार्ड

बैडमिंटन

- बैडमिंटन के कोर्ट की L × B = 13.41 meter (44 Feet) ×5.18 m (17Feet)
- Net की ऊंचाई = 5.1 फीट (1.55 मी.) → युगल चौ. 6.1 मी. (20 फीट)
- Racket का वजन = 85–140 ग्राम
- Cark (चिडियाँ) का वजन = 4.7 से 5.5 ग्राम

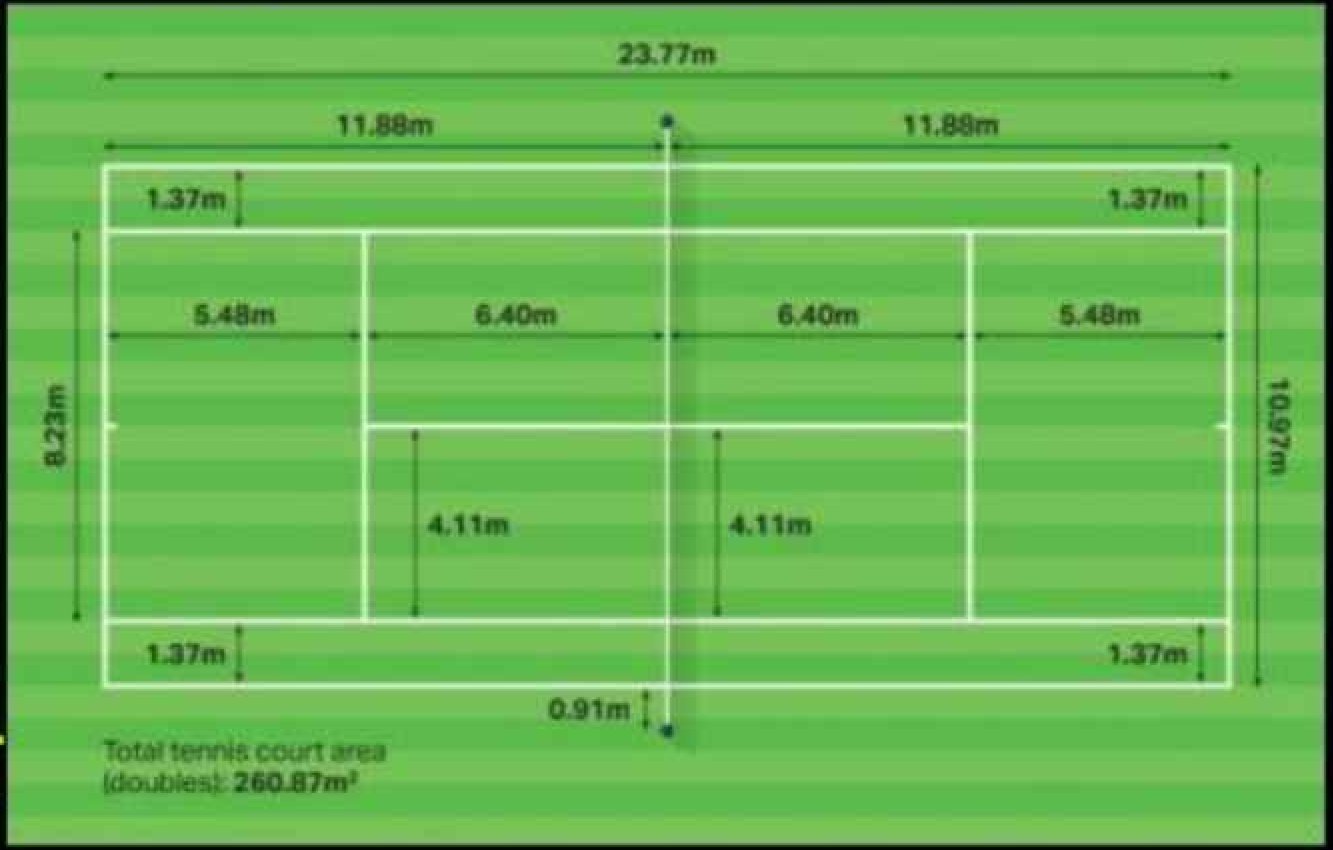
Imp

- ❖ 16 पंखो से बनी होती है
- ❖ लम्बाई – 62–70 mm
- ❖ बाहरी व्यास – 58 से 62 mm
- ❖ आंतरिक व्यास – 25 से 28 mm
- ❖ नेट से सर्विस शॉट दूरी – 1.98 मी (6.5 फीट)



लॉनटेनिस

- ल.× चौ. = 78 × 27 फीट (जब खिलाड़ी अकेला खेलता हो)
- Double में 78 × 36 Feet
- Net 3 Feet ऊंचा होता है।
- Ball का वजन = 56–59.4 ग्राम
- बॉल का व्यास = 6.54–6.86 सेमी



❖ बॉल का रंग = पीला / सफेद

❖ रैकेट की ल.×चौ. = 73.7 सेमी × 31.7 सेमी

टेनिस स्कोरिंग प्रणाली

- एक खिलाड़ी या टीम को एक गेम जीतने के लिए चार अंक हासिल करने होते हैं। कोई भी खेल 0-0 से शुरू होता है और टेनिस में जीरो प्वॉइंट लव कहलाता है। अंकों की प्रगति निम्नानुसार होती है:
- पहला प्वॉइंट- 15
- दूसरा प्वॉइंट- 30
- तीसरा प्वॉइंट - 40
- चौथा प्वॉइंट - गेम प्वाइंट
- हालांकि, अगर दोनों खिलाड़ी एक गेम में तीन-तीन अंक जीतते हैं (अर्थात स्कोर 40-40 है), तो इसे ड्यूस कहा जाता है।

- ❖ ड्यूस के बाद अगला अंक जीतने वाले खिलाड़ी को एडवांटेज मिलता है। जिस खिलाड़ी/टीम को एडवांटेड मिलता है, उसके बाद वह अगला अंक जीतता है, तो वह गेम जीत जाता है।
- ❖ हालांकि, यदि विरोधी खिलाड़ी एडवांटेज के बाद अगला अंक जीतता है, तो स्कोर वापस ड्यूस में चला जाता है। एक खिलाड़ी/ टीम को एक गेम जीतने के लिए ड्यूस के बाद लगातार दो अंक जीतने की जरूरत है।

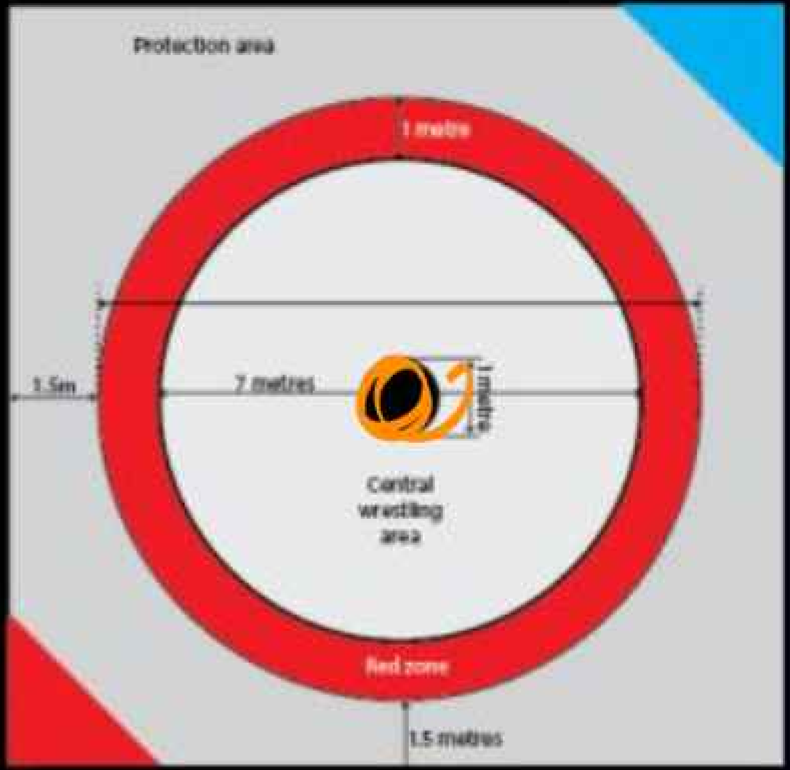
Imp

पोलो

Imp

- No. of players – 04
- Polo फील्ड पर खेले जाते है।
- ल. × चौ. = 300 × 150 गज

कुश्ती



- गद्दे का ब्यास = 9m
- केन्द्र का व्यास = 1m
- कुश्ती मैट मोटाई – 5 और 7 सेमी
- फ्रीस्टाइल कुश्ती 1920 से नियमित रूप से ओलंपिक का हिस्सा रही है, लेकिन महिलाओं की फ्रीस्टाइल कुश्ती को एथेंस 2004 से शामिल किया गया था।