

NON-AIDED PRIVATE
SCHOOL ASSOCIATION (NAPSA)

KHELO BAHRAICH 3.0

RULES & REGULATIONS



Non-Aided Private School Association (NAPSA) Bahraich

KHELO BAHRAICH 3.0

OFFICIAL CIRCULAR

Inter-School Sports Competition BAHRAICH, 2026

Dear Principals,

We are pleased to announce that the **NON-AIDED PRIVATE SCHOOL ASSOCIATION (NAPS)** will be conducting the **Inter-School Sports Competition** for the schools of **BAHRAICH** during **2026** at **INDIRA STADIUM BAHRAICH**.

The competition aims to encourage teamwork, discipline, and sportsmanship among students while providing them with an opportunity to showcase their talent.

General Rules & Guidelines

1. Participation & Registration

- o Each school must register in advance by submitting the entry form by given dates.
- o Age categories: U-12, U-14, U-17, and U-19 (as per birth certificate/school records).
- o Each participant must carry their school ID card/eligibility certificate signed by the Principal.

2. Events

- The competition will include both **team and individual events** such as Athletics, Football, Volleyball, Badminton, Cricket, Kabaddi, Chess.
- Matches will be conducted as per the rules of the respective National Sports Federations.

3. Team Composition

- Each team must be accompanied by a teacher/coach in charge.
- Only bonafide students of the school are eligible.

4. Discipline

- Players, coaches, and spectators are expected to maintain discipline and sportsmanlike conduct.
- Use of abusive language, unfair play, or misconduct may lead to disqualification.

5. Officiating & Results

- Qualified referees/umpires will officiate all matches.
- The decisions of officials are final and binding.
- Protests, if any, must be submitted in writing within 30 minutes of the match with a protest fee.(.....)

6. Medical & Safety

- Basic medical facilities will be available at the venue.
- In case of serious injury, immediate medical attention and parental notification will be ensured.

7. Awards

- Winners, runners-up, and outstanding performers will be awarded trophies, medals, and certificates.
- Special awards may be given for *Best Player* and *Fair Play Team*.

8. Administration

- Schools must ensure punctuality; late arrivals may result in a walkover.
- The Organizing Committee reserves the right to take the final decision in all matters.

We look forward to your enthusiastic participation and cooperation in making this event a grand success.

With regards,

NON-AIDED PRIVATE SCHOOL ASSOCIATION (NAPSA), BAHRAICH

KHELO BAHRAICH 3.0

Under-14 Boys Inter-School Cricket – Rules

1. Eligibility

- Players must be **under 14 years of age** as of the competition date.
- Valid **school ID** or age proof is mandatory.
- Only **bonafide students** of the participating school are allowed.

2. Team Composition

- **11 players + up to 2 substitutes.**
- One **captain** must be designated before the toss.
- Substitutes may only field (no batting, bowling, or keeping).

3. Match Format

- **12 overs per side** (or as decided by organizers depending on schedule).
- **6 balls per over.**
- **New ball** to be used for each innings.
- Powerplay: First **6 overs**.

4. Playing Conditions

- Minimum **8 players** required to start a match.
- A bowler can bowl a maximum of **3 overs**.
- No-balls include:
 - Overstepping
 - Above-waist full toss
 - Dangerous short-pitched bowling
 - Throw Ball not allowed.
- Free hit after a front-foot no-ball.

5. Fielding Restrictions

- Maximum **5 fielders** on the leg side.
- During powerplay: only **2 fielders outside** the 30-yard circle.
- After powerplay: maximum **5 fielders outside** the circle.

6. Scoring & Results

- Standard ICC scoring rules apply.
- In case of tie:
 - **Super Over** will decide the winner (if time permits).
 - Otherwise, result decided by **boundary count** or organizer's rule.

7. Conduct & Discipline

- Any form of **misconduct**, argument with umpires or players, will lead to penalties.
- Only team captain may speak to the umpires regarding decisions.
- Respect for opponents, officials, and rules is mandatory.

8. Safety Rules

- Helmets are **compulsory** for batting and wicket keeping.
- Proper cricket kit must be used.
- Unsafe play may lead to immediate removal from the match.

9. Umpiring

- Decisions of the **umpires are final**.
- Third-umpire review is **not available**.

10. Dress Code

- Teams must wear **proper school sports uniform** or team jersey.
- No metallic accessories allowed.

KHELO BAHRAICH 3.0

अंडर-14 बालक इंटर-स्कूल क्रिकेट – संक्षिप्त नियम

1. पात्रता

- खिलाड़ी की आयु प्रतियोगिता तिथि तक **14 वर्ष से कम** होनी चाहिए।
- **स्कूल आईडी** या आयु प्रमाण अनिवार्य।
- केवल **नियमित विद्यार्थी** ही भाग ले सकते हैं।

2. टीम संरचना

- **11 खिलाड़ी + अधिकतम 2 अतिरिक्त खिलाड़ी।**
- मैच से पहले एक **कप्तान** घोषित करना आवश्यक।
- अतिरिक्त खिलाड़ी केवल **फील्डिंग** कर सकते हैं (बैटिंग/बॉलिंग नहीं)।

3. मैच प्रारूप

- प्रत्येक टीम के लिए **12 ओवर**।
- प्रत्येक ओवर में **6 गेंदें**।
- हर पारी के लिए **नई गेंद**।
- पावरप्ले: शुरुआती **6 ओवर**।

4. खेल संबंधी नियम

- मैच शुरू करने के लिए कम से कम **8 खिलाड़ी** आवश्यक।
- प्रत्येक गेंदबाज अधिकतम **3 ओवर** फेंक सकता है।
- नो-बॉल:
 - ओवरस्टेप
 - कमर से ऊपर फुल-टॉस
 - खतरनाक बाउंसर
 - थ्रो बाल की अनुमति नहीं है
- फ्रंट-फुट नो-बॉल पर **फ्री-हिट**।

5. फील्डिंग नियम

- लेग साइड पर अधिकतम **5 फील्डर**।
- पावरप्ले में: केवल **2 फील्डर** 30-यार्ड के बाहर।
- पावरप्ले के बाद: अधिकतम **5 फील्डर** बाहर।

6. स्कोरिंग एवं परिणाम

- ICC के मानक नियम लागू।
- बराबरी होने पर:
 - **सुपर ओवर** (यदि समय हो)।
 - अन्यथा बाउंड्री काउंट या आयोजक का निर्णय।

7. आचरण एवं अनुशासन

- किसी भी प्रकार की **दुर्व्यवहार** पर दंड।
- केवल कप्तान ही अंपायर से बात कर सकता है।
- विरोधी, अधिकारियों और नियमों का सम्मान अनिवार्य।

8. सुरक्षा नियम

- बल्लेबाजी और विकेटकीपिंग में **हेलमेट अनिवार्य**।
- सही क्रिकेट किट आवश्यक।
- असुरक्षित खेल करने पर तुरंत बाहर किया जा सकता है।

9. अंपायरिंग

- अंपायर का निर्णय **अंतिम**।
- थर्ड-अंपायर उपलब्ध नहीं।

10. ड्रेस कोड

- टीम को **स्कूल स्पोर्ट्स यूनिफॉर्म** या टीम जर्सी पहनना अनिवार्य।
- धातु के आभूषण प्रतिबंधित।

KHELO BAHRAICH 3.0

Under-17 Boys – Inter-School Cricket Competition Rules

1. Eligibility

- Players must be **under 17 years of age** as of the competition date.
- Must show valid **school ID / age proof**.
- Only **bonafide students** of the school are allowed.

2. Team Composition

- **11 players + up to 2 substitutes**.
- A **captain** must be declared before the toss.
- Substitutes cannot bat, bowl, or keep—**fielding only**.

3. Match Format

- **12 overs per side** (or as decided by organizers).
- **6 balls per over**.
- **New ball** at the start of each innings.
- **Powerplay**: First **6 overs**.
- Drinks break after **6 overs**, maximum 5 minutes.

4. Playing Conditions

- Minimum **8 players** required to start a match.
- One bowler may bowl a maximum of **3 overs**.
- No-balls include:
 - Overstepping
 - Above-waist full toss
 - Two bouncers per over maximum
- Free hit after a front-foot no-ball.

5. Fielding Restrictions

- Powerplay: Only **2 fielders outside** the 30-yard circle.
- After powerplay: Maximum **5 fielders outside** the circle.
- No more than **5 fielders** on the leg side.

6. Scoring & Results

- Standard ICC scoring rules apply.
- If match ends in a tie:
 - **Super Over** (if time permits)
 - Otherwise, **boundary count** or organizer-decided rule.

7. Conduct & Discipline

- No abuse, sledging, or argument with umpires.
- Only the **captain** may speak to umpires.
- Misconduct may result in warnings, penalties, or removal.

8. Safety Rules

- Helmets are **compulsory** for batting and wicketkeeping.
- Full cricket kit mandatory.
- Dangerous play may result in suspension.

9. Umpiring

- **Umpire decisions are final**.
- No review system.

10. Dress Code

- Proper **school sports uniform / team kit** required.
- Metal accessories not allowed.

KHELO BAHRAICH 3.0

अंडर-17 बालक इंटर-स्कूल क्रिकेट प्रतियोगिता – संक्षिप्त नियम

1. पात्रता

- खिलाड़ी की आयु प्रतियोगिता तिथि तक **17 वर्ष से कम** होनी चाहिए।

- स्कूल आईडी / आयु प्रमाण आवश्यक ।
- केवल नियमित विद्यार्थी ही भाग ले सकते हैं ।

o अन्यथा बाउंड्री काउंट या आयोजक का निर्णय ।

2. टीम संरचना

- 11 खिलाड़ी + अधिकतम 2 अतिरिक्त खिलाड़ी ।
- मैच से पहले एक कप्तान घोषित करना आवश्यक ।
- अतिरिक्त खिलाड़ी केवल फील्डिंग कर सकते हैं (बैटिंग/बॉलिंग नहीं) ।

3. मैच प्रारूप

- प्रत्येक टीम को 12 ओवर ।
- प्रत्येक ओवर में 6 गेंदें ।
- प्रत्येक पारी की शुरुआत में नई गेंद ।
- पावरप्ले: पहले 6 ओवर ।
- ड्रिक्स ब्रेक: 6 ओवर के बाद, अधिकतम 5 मिनट ।

4. खेल संबंधी नियम

- मैच शुरू करने के लिए कम से कम 8 खिलाड़ी आवश्यक ।
- एक गेंदबाज अधिकतम 3 ओवर फेंक सकता है ।
- नो-बॉल में शामिल:
 - o ओवरस्टेप
 - o कमर के ऊपर फुल-टॉस
 - o प्रति ओवर अधिकतम 2 बाउंसर
 - o श्रो बाल की अनुमति नहीं है
- फ्रंट-फुट नो-बॉल पर फ्री-हिट मिलेगी ।

5. फील्डिंग नियम

- पावरप्ले में: केवल 2 फील्डर 30-यार्ड के बाहर ।
- पावरप्ले के बाद: अधिकतम 5 फील्डर बाहर ।
- लेग साइड पर अधिकतम 5 फील्डर ।

6. स्कोरिंग एवं परिणाम

- ICC के मानक नियम लागू ।
- बराबरी की स्थिति में:
 - o सुपर ओवर (यदि समय हो)

7. आचरण एवं अनुशासन

- दुर्व्यवहार, गाली-गलौज, या अंपायर से विवाद की अनुमति नहीं ।
- केवल कप्तान ही अंपायर से बात कर सकता है ।
- अनुशासनहीनता पर चेतावनी, दंड या बाहर किया जा सकता है ।

8. सुरक्षा नियम

- बल्लेबाजी और विकेटकीपिंग में हेलमेट अनिवार्य ।
- पूरी क्रिकेट किट आवश्यक ।
- खतरनाक खेल पर दंड या रोक लग सकती है ।

9. अंपायरिंग

- अंपायर का निर्णय अंतिम होगा ।
- किसी प्रकार की समीक्षा प्रणाली उपलब्ध नहीं ।

10. ड्रेस कोड

- टीम को स्कूल स्पोर्ट्स यूनिफॉर्म / टीम किट पहनना अनिवार्य ।
- धातु के आभूषण वर्जित ।

KHELO BAHRAICH 3.0

Under-14 Girls – Inter-School Cricket Competition

1. Eligibility

- Players must be **under 14 years of age** on the competition date.
- Valid **school ID / age certificate** required.
- Only **bonafide students** of the school may participate.

2. Team Composition

- **11 players + up to 2 substitutes.**
- A **captain** must be declared before the toss.
- Substitutes may field only (no batting/bowling/wicketkeeping).

3. Match Format

- **8 overs per side** (or as decided by organizers).
- **6 balls per over.**
- **The boundary area is typically 35 mt. (or 40 yds) from the popping crease.**
- **Powerplay:** First 3 overs.
- **Drinks break** after 4 overs (max 5 minutes).

4. Playing Conditions

- Minimum **8 players** required to start a match.
- A bowler may bowl a maximum of **2 overs**.
- No-ball conditions:
 - o Overstepping
 - o Above-waist full toss
 - o Dangerous short-pitched bowling
 - o If a player standing inside popping crease & ball comes above the waist height that ball will be considered as no ball
- **Free hit** after a front-foot no-ball.
- **Throw ball not allowed**

5. Fielding Restrictions

- Powerplay: Only **2 fielders outside** the 30-yard circle.
- After powerplay: Maximum **5 fielders** outside the circle.
- Maximum **5 fielders** on the leg side.

6. Scoring & Results

- Standard ICC scoring rules apply.
- In case of a tie:
 - o **Super Over** (if time allows)
 - o Otherwise, **boundary count** or organizer's rule.

7. Conduct & Discipline

- No misconduct, sledging, or arguing with umpires.
- Only the **captain** may talk to the umpires.
- Violations may result in warnings or penalties.

8. Safety Rules

- Helmets are **compulsory** for batting and wicketkeeping.
- Proper cricket kit required.
- Dangerous or unsafe play may lead to player removal.

9. Umpiring

- **Umpires' decisions are final.**
- No third-umpire reviews.

10. Dress Code

- Teams must wear proper **school sports uniform / team jersey**.
- No metallic accessories allowed.

KHELO BAHRAICH 3.0

अंडर-14 बालिका इंटर-स्कूल क्रिकेट प्रतियोगिता – संक्षिप्त नियम

1. पात्रता

- खिलाड़ी की आयु प्रतियोगिता तिथि तक **14 वर्ष से कम** होनी चाहिए ।
- **स्कूल आईडी / आयु प्रमाण पत्र** अनिवार्य है ।
- केवल नियमित विद्यार्थी ही भाग ले सकते हैं ।

2. टीम संरचना

- **11 खिलाड़ी + अधिकतम 2 अतिरिक्त खिलाड़ी ।**

- मैच से पहले एक **कप्तान** घोषित करना आवश्यक ।
- अतिरिक्त खिलाड़ी केवल **फील्डिंग** कर सकते हैं (बैटिंग/बॉलिंग/कीपिंग नहीं) ।

3. मैच प्रारूप

- प्रत्येक टीम को **8 ओवर** ।
- प्रत्येक ओवर में **6 गेंदें** ।
- बाउन्ड्री साइज़ – 35 मीटर या 40 यार्ड पोपिंग क्रीस से
- **पावरप्ले** – पहले 3 ओवर ।
- **डिक्स ब्रेक** – 4 ओवर के बाद (अधिकतम 5 मिनट) ।

4. खेल संबंधी नियम

- मैच शुरू करने के लिए कम से कम **8 खिलाड़ी** आवश्यक ।
- एक गेंदबाज अधिकतम **3 ओवर** फेंक सकती है ।
- नो-बॉल में शामिल:
 - ओवरस्टेप
 - कमर से ऊपर फुल-टॉस
 - थ्रो बाल की अनुमति नहीं है
 - अगर खिलाड़ी पोपिंग क्रीस के बगल में खड़ा है और बाल उसके कमर के ऊपर आती है तो उसे नो बाल माना जाएगा
- फ्रंट-फुट नो-बॉल पर **फ्री-हिट** मिलेगी ।

5. फील्डिंग नियम

- पावरप्ले में: केवल **2 फील्डर** 30-यार्ड के बाहर ।
- पावरप्ले के बाद: अधिकतम **5 फील्डर** बाहर ।
- लेग साइड पर अधिकतम **5 फील्डर** ।

6. स्कोरिंग एवं परिणाम

- ICC के मानक नियम लागू ।
- बराबरी की स्थिति में:
 - **सुपर ओवर** (यदि समय हो)
 - अन्यथा **बाउंड्री काउंट** या आयोजक का निर्णय ।

7. आचरण एवं अनुशासन

- दुर्व्यवहार, गाली-गलौज, या अंपायर से बहस की अनुमति नहीं ।
- केवल **कप्तान** ही अंपायर से बात कर सकती है ।
- अनुशासनहीनता पर चेतावनी या दंड ।

8. सुरक्षा नियम

- बल्लेबाजी और विकेटकीपिंग में **हेलमेट अनिवार्य** ।
- उचित क्रिकेट किट आवश्यक ।
- खतरनाक खेल पर खिलाड़ी को रोका जा सकता है ।

9. अंपायरिंग

- अंपायर का निर्णय **अंतिम** होगा ।
- किसी प्रकार की समीक्षा प्रणाली उपलब्ध नहीं ।

10. ड्रेस कोड

- टीम को **स्कूल स्पोर्ट्स यूनिफॉर्म / टीम जर्सी** पहनना अनिवार्य ।
- धातु के आभूषण वर्जित ।

Khelo Bahraich 3.0

Under-17 Girls – Cricket Rules

1. Team Composition

- Each team must have **11 players + 2 substitutes**.
- At least **1 substitute must be a bowler**.

2. Match Format

- Match will be played in **10 overs per side**.
- **Bowling Limit:**
 - A bowler may bowl a maximum of **3 overs**.
- **Powerplay:**
 - First **3 overs** – only **2 fielders** allowed outside the 30-yard circle.

3. Pitch & Boundary

- **Tennis match boundary size is 35 mt. & 40 yds popping crease.**

4. Player Eligibility

- The player must be **Under 17 years of age** as on the date fixed by organizers.
- School ID card verification is mandatory.

5. Equipment

- Proper **cricket kit** required: pads, gloves, helmet, abdominal guard (optional for girls), and proper shoes.
- Only **hard leather ball** will be used.

6. Toss & Innings

- Toss will decide batting/bowling.
- Each innings must be completed within **70 minutes**.

7. Fielding Rules

- No more than **5 fielders** on the leg-side.
- Minimum **4 fielders** inside the 30-yard circle at all times (after powerplay).

8. Umpire Decisions

- Decision of **on-field umpires** will be final.
- Disputes must be raised **through the team manager**, not players.

9. Code of Conduct

- Misbehavior, sledging, and argument with officials will lead to **5-run penalty**, warning, or expulsion.
- Respect for opponents and officials is compulsory.

10. Safety Rules

- Helmets are **mandatory** for batters and wicketkeepers (standing up).
- Proper warm-up required before the match.

11. Tie-Breaker

If scores are level:

- **Super Over** will be played.
If still tied:
- **Boundary Count-Back Rule** applies.

Khelo Bahraich 3.0

Under-17 Girls – Cricket Rules (Hindi)

1. टीम संरचना

- प्रत्येक टीम में **11 खिलाड़ी** और **2 अतिरिक्त खिलाड़ी** होंगे।
- कम से कम **1 अतिरिक्त खिलाड़ी** गेंदबाज होना चाहिए।

2. मैच प्रारूप

- मैच **10 ओवर** का होगा।
 - अगर खिलाड़ी पोपिंग क्रीस के बगल में खड़ा है और बाल उसके कमर के ऊपर आती है तो उसे नो बाल माना जाएगा
- गेंदबाजी सीमा:
 - एक गेंदबाज अधिकतम **3 ओवर** कर सकता है।
- पावरप्ले:
 - पहले **3 ओवरों** में 30-गज सर्कल के बाहर केवल **2 फील्डर** allowed होंगे।

3. पिच और बाउंड्री

- बाउन्ड्री साइज़ – 35 मीटर और 40 यार्ड पोपिंग क्रीस

4. खिलाड़ी पात्रता

- खिलाड़ी की आयु प्रतियोगिता की तय तिथि तक **17 वर्ष से कम** होनी चाहिए।
- स्कूल ID कार्ड अनिवार्य है।

5. उपकरण

- पूरा **क्रिकेट किट** अनिवार्य: पैड, ग्लव्स, हेलमेट, एब्डोमिनल गार्ड (लड़कियों के लिए वैकल्पिक), सही जूते।
- **हार्ड लेदर बॉल** का प्रयोग किया जाएगा।

6. टॉस और पारी

- टॉस से बल्लेबाजी/गेंदबाजी तय होगी।
- एक पारी **70 मिनट** में समाप्त होनी चाहिए।

7. फील्डिंग नियम

- लेग-साइड पर अधिकतम **5 फील्डर** ही रह सकते हैं।
- पावरप्ले के बाद हमेशा **4 फील्डर** 30-गज़ सर्कल के अंदर रहने चाहिए।

8. अंपायर का निर्णय

- **ऑन-फील्ड अंपायर** का निर्णय अंतिम होगा।
- किसी भी विवाद को खिलाड़ी नहीं, बल्कि **टीम मैनेजर** उठाएंगे।

9. आचरण संहिता

- दुर्व्यवहार, स्लेजिंग, या अधिकारियों से बहस पर **5 रन पेनल्टी**, चेतावनी, या बाहर करने की कार्यवाही लागू होगी।
- विरोधी और अधिकारियों का सम्मान अनिवार्य।

10. सुरक्षा नियम

- बल्लेबाजों और विकेटकीपर (खड़े रहते समय) के लिए **हेलमेट अनिवार्य**।
- मैच से पहले उचित वार्म-अप आवश्यक।

11. टाई-ब्रेक

स्कोर बराबर होने पर:

- **सुपर ओवर** खेला जाएगा।
फिर भी टाई हो तो:
- **बाउंड्री काउंट-बैक नियम** लागू होगा।

KHELO BAHRAICH 3.0

Rules – Football (Under 14)

1. Team Composition

- Each team consists of **9 players** on the field (8 players + 1 goalkeeper).
- Maximum **2 substitutes** allowed.
- Rolling substitutions permitted only as per tournament rules.
- Ground Length will be 100 m & Breadth will be 50 m.

2. Match Duration

- Total duration: **50 minutes** (25 minutes each half).
- **5-minute halftime break.**

3. Field & Equipment

- Players must wear proper **kit, shin guards, and football shoes.**
- Only **size 4 football** will be used.

4. Kick-off & Restart

- Match begins with a kick-off decided by a **coin toss.**
- Throw-ins, goal kicks, corner kicks, and free kicks as per FIFA youth rules.

5. Scoring & Offside

- A goal is scored when the whole ball crosses the goal line.
- **Offside rule applies.**

6. Fouls & Misconduct

- No pushing, tripping, handball, or dangerous play.
- Yellow and red cards will be issued for misconduct.
- A red-carded player **cannot be replaced.**

7. Penalties

- Penalty kick awarded for fouls inside the penalty area.
- Tie-breaker (if required) will be through **penalty shootout.**

8. Fair Play

- Respect referees, opponents, and teammates.
- Unsporting behaviour may lead to disqualification.

खेलो बहराइच 3.0

नियम – फुटबॉल (अंडर 14)

1. टीम संरचना

- प्रत्येक टीम में **9 खिलाड़ी** मैदान पर होंगे (8 खिलाड़ी + 1 गोलकीपर) ।
- अधिकतम **2 स्थानापन्न खिलाड़ी** ।
- टूर्नामेंट के नियमों के अनुसार सब्स्टीट्यूशन किया जाएगा ।

2. मैच की अवधि

- कुल समय: **50 मिनट** (25-25 मिनट के दो हाफ) ।
- **5 मिनट का हाफ-टाइम ब्रेक** ।

3. मैदान व उपकरण

- खिलाड़ियों के लिए **पूर्ण किट, शिन गार्ड और फुटबॉल शूज** अनिवार्य हैं ।
- मैच में **साइज़ 4 फुटबॉल** का उपयोग किया जाएगा ।
- फुटबॉल ग्राउन्ड का साइज़ 100 मीटर / 50 मीटर होगा

4. किक-ऑफ व री-स्टार्ट

- मैच की शुरुआत **कॉइन टॉस** द्वारा तय किक-ऑफ से होगी ।
- थ्रो-इन, गोल किक, कॉर्नर किक और फ्री किक के नियम *FIFA युथ नियमों* के अनुसार होंगे ।

5. स्कोरिंग व ऑफसाइड

- पूरा बॉल गोल लाइन पार करने पर **गोल माना जाएगा** ।
- **ऑफसाइड नियम लागू** होगा ।

KHELO BAHRAICH 3.0

Rules – Football (Under 17)

1. Team Composition

- Each team has **9 players** on field (8 outfield + 1 goalkeeper).
- Up to **2 substitutes** allowed.
- Substitutions only during stoppages with referee permission.

2. Match Duration

- Total duration: **60 minutes** (30 minutes each half).
- **10-minute halftime break.**

3. Field & Equipment

- Standard football field size for youth category.
- Players must wear **team uniform, shin guards, and football shoes.**
- **Size 5 football** will be used.
- Ground Length will be 100 m & Breadth will be 50 m.

4. Kick-off & Restart

- Kick-off decided by **coin toss.**
- All restarts (throw-in, goal kick, corner kick, free kick) follow FIFA laws.

5. Scoring & Offside

- A goal is counted when the entire ball crosses the goal line.
- **Offside rule strictly applicable.**

6. फाउल व अनुशासनात्मक कार्रवाई

- पुश करना, ट्रिप करना, हैंडबॉल या डेंजरस प्ले प्रतिबंधित है।
- येलो व रेड कार्ड दिए जा सकते हैं।
- रेड कार्ड मिलने पर खिलाड़ी वापस नहीं बदला जाएगा।

7. पेनल्टी

- पेनल्टी क्षेत्र में फाउल होने पर **पेनल्टी किक** दी जाएगी।
- बराबरी की स्थिति में **पेनल्टी शूटआउट** से निर्णय होगा।

8. फेयर प्ले

- रेफरी, विरोधी और साथी खिलाड़ियों का सम्मान करें।
- अनस्पोर्ट्समैनशिप की स्थिति में टीम को बाहर किया जा सकता है।

6. Fouls & Discipline

- No pushing, tripping, handball, dangerous tackle, or dissent allowed.
- **Yellow card** (warning) and **red card** (expulsion) follow FIFA guidelines
- A red-carded player **cannot be replaced**.

7. Penalty & Tie-Breakers

- Fouls inside penalty area result in a **penalty kick**.
- Knockout matches tied after regulation may go to **penalty shootout**.

8. Fair Play & Conduct

- Respect referees and opponents.
- Rough play, foul language, or misconduct may lead to suspension or team disqualification.

खेलो बहराइच 3.0

नियम – फुटबॉल (अंडर 17)

1. टीम संरचना

- प्रत्येक टीम में मैदान पर **9 खिलाड़ी** (8 खिलाड़ी + 1 गोलकीपर) होंगे।
- **2 स्थानापन्न** खिलाड़ी उपलब्ध;
- बदलाव केवल खेल रुकने पर रेफरी की अनुमति से होंगे।

2. मैच की अवधि

- कुल समय: **60 मिनट** (30-30 मिनट के दो हाफ)।
- **10 मिनट का हाफ-टाइम ब्रेक**।

3. मैदान व उपकरण

- युथ श्रेणी के अनुसार मानक फुटबॉल मैदान।
- खिलाड़ियों के लिए **पूरी किट, शिन गार्ड और फुटबॉल शूज़** अनिवार्य हैं।
- मैच में **साइज़ 5 फुटबॉल** का उपयोग होगा।
- फुटबॉल ग्राउन्ड का साइज़ 100 मीटर / 50 मीटर होगा।

4. किक-ऑफ व पुनः आरंभ

- मैच की शुरुआत **कॉइन टॉस** से तय किक-ऑफ से होगी।
- थ्रो-इन, गोल किक, कॉर्नर किक और फ्री किक FIFA नियमों के अनुसार।

5. स्कोरिंग व ऑफसाइड

- पूरा बॉल गोल लाइन पार करने पर ही **गोल माना जाएगा**।
- **ऑफसाइड नियम पूरी तरह लागू**।

6. फाउल व अनुशासन

- पुश करना, ट्रिप करना, खतरनाक टैकल, हैंडबॉल या असभ्य व्यवहार वर्जित है।
- **येलो कार्ड** (चेतावनी) व **रेड कार्ड** (बहिष्कार) FIFA नियमों के अनुसार।
- रेड कार्ड मिलने पर खिलाड़ी **बदला नहीं जा सकता**।

7. पेनल्टी व टाई-ब्रेकर

- पेनल्टी क्षेत्र में फाउल होने पर **पेनल्टी किक** दी जाएगी।
- बराबरी की स्थिति में नॉकआउट मैच **पेनल्टी शूटआउट** से निर्णय होगा।

8. फेयर प्ले व आचरण

- रेफरी व विरोधी टीम का सम्मान करें।
- अभद्रता, खुरदरा खेल या अनुशासनहीनता पर निलंबन या टीम को बाहर किया जा सकता है।

Rules – Chess (Under 14 Boys)

1. Tournament Format

- Matches will follow **Swiss League** or **Knockout** format depending on entries.
- Each player plays **one game per round**.

2. Time Control

- **15 minutes + 10 seconds increment** per move (Rapid Format).
- If no increment: **20 minutes per player**.

3. Game Rules

- All games follow **FIDE Laws of Chess**.
- **Touch-move rule** applies.
- Illegal moves must be corrected; repeated illegal moves may result in loss.

4. Result of the Game

- Win = **1 point**
- Draw = $\frac{1}{2}$ **point**
- Loss = **0 point**
- Draw may occur by stalemate, 3-fold repetition, 50-move rule, or mutual agreement.

5. Tie-Break

- Buchholz system
- Direct encounter
- Most wins
- Playoff (if needed)

6. Behaviour & Fair Play

- Maintain silence during play.
- No coaching or external help.
- Phones off; violation may lead to disqualification.
- Moves may be recorded if score sheets are used.

7. Equipment

- Standard **Staunton chess set** and clock required.

8. Appeals

- All disputes handled by **Chief Arbiter**.
- Issues must be reported immediately.

खेलो बहराइच 3.0

नियम – शतरंज (अंडर 14 बालक)

1. टूर्नामेंट प्रारूप

- मैच **स्विस लीग** या **नॉकआउट** प्रारूप में होंगे (प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार) ।
- प्रत्येक राउंड में खिलाड़ी **एक ही गेम** खेलेंगे ।

2. समय नियंत्रण

- प्रत्येक खिलाड़ी को **15 मिनट + 10 सेकंड इन्क्रीमेंट** (रैपिड फॉर्मेट) मिलेगा ।
- यदि इन्क्रीमेंट न हो तो **20 मिनट प्रति खिलाड़ी** ।

3. खेल के नियम

- सभी गेम **FIDE के शतरंज नियमों** के अनुसार होंगे ।
- **टच-मूव नियम** लागू होगा ।
- गलत चाल को ठीक करना अनिवार्य; बार-बार गलत चाल पर हार घोषित की जा सकती है ।

4. खेल का परिणाम

- जीत = **1 अंक**
- ड्रॉ = **½ अंक**
- हार = **0 अंक**
- ड्रॉ निम्न स्थितियों में हो सकता है:
 - स्टेल्मेट
 - तीन बार एक ही स्थिति दोहराना
 - 50 चाल नियम
 - आपसी सहमति

5. टाई-ब्रेक

- बुखहोलज़ प्रणाली
- डायरेक्ट एंकाउंटर
- सबसे अधिक जीत
- प्ले-ऑफ़ (यदि आवश्यकता हो)

6. व्यवहार व फेयर प्ले

- खेल के दौरान **पूर्ण शांति** आवश्यक ।
- किसी भी प्रकार की **कोचिंग या बाहरी सहायता** प्रतिबंधित ।
- मोबाइल फोन बंद रखना अनिवार्य; उल्लंघन पर अयोग्यता हो सकती है ।
- स्कोर शीट उपलब्ध होने पर चालें लिखी जा सकती हैं ।

7. उपकरण

- मानक स्टॉन्टन डिज़ाइन का शतरंज सेट ।
- प्रत्येक गेम में **चेस क्लॉक** का उपयोग अनिवार्य ।

8. अपील

- किसी भी विवाद का निर्णय **मुख्य निर्णायक (चीफ आर्बिटर)** करेंगे ।
- समस्या तुरंत बताना आवश्यक है; मैच के बाद शिकायत मान्य नहीं होगी ।

- 15 minutes + 10 seconds increment** per move (Rapid Format).
- If increment is not used: **20 minutes per player**.

3. Game Rules

- Matches follow **FIDE Laws of Chess**.
- Touch-move rule** is mandatory.
- Illegal move must be corrected; repeated illegal moves may result in a loss.

4. Result System

- Win = **1 point**
- Draw = $\frac{1}{2}$ **point**
- Loss = **0 point**
- Draw may occur by:
 - Stalemate
 - Threefold repetition
 - 50-move rule
 - Mutual agreement

5. Tie-Break Criteria

- Buchholz system
- Direct encounter
- Most wins
- Play-off (if needed)

KHELO BAHRAICH 3.0

Rules – Chess (Under 14 Girls)

1. Tournament Format

- Matches will be conducted in **Swiss League** or **Knockout** format depending on number of participants.
- Each player plays **one game per round**.

2. Time Control

6. Player Behaviour & Fair Play

- Maintain **silence** during the game.
- No external coaching or assistance allowed.
- Phones must remain switched off; violation may result in disqualification.
- Moves may be recorded if score sheets are provided.

7. Equipment

- Standard **Staunton design chess set**.
- Chess clock must be used for all matches.

8. Appeals

- Any disputes will be decided by the **Chief Arbiter**.
- Issues must be reported **immediately**, not after the match.

3. खेल के नियम

- सभी मैच **FIDE के शतरंज नियमों** के अनुसार होंगे।
- **टच-मूव नियम** अनिवार्य होगा।
- गलत चाल को सुधारना आवश्यक; बार-बार गलत चाल पर हार घोषित हो सकती है।

4. खेल का परिणाम

- जीत = **1 अंक**
- ड्रॉ = **½ अंक**
- हार = **0 अंक**
- ड्रॉ निम्न स्थितियों में संभव है:
 - o स्टेल्मेट
 - o तीन बार स्थिति का दोहराव
 - o 50 चाल नियम
 - o आपसी सहमति

5. टाई-ब्रेक

- बुखहोलज़ प्रणाली
- डायरेक्ट एंकाउंटर
- सबसे अधिक जीत
- प्ले-ऑफ़ (यदि ज़रूरत पड़े)

खेलो बहराइच 3.0

नियम – शतरंज (अंडर 14 बालिकाएँ)

1. टूर्नामेंट प्रारूप

- मैच **स्विस लीग** या **नॉकआउट** प्रारूप में होंगे (प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार)।
- प्रत्येक राउंड में खिलाड़ी **एक ही गेम** खेलेंगी।

2. समय नियंत्रण

- प्रत्येक खिलाड़ी को **15 मिनट + 10 सेकंड इन्क्रीमेंट** (रैपिड फॉर्मेट) मिलेगा।
- यदि इन्क्रीमेंट न हो तो **20 मिनट प्रति खिलाड़ी**।

6. आचरण व फेयर प्ले

- खेल के दौरान **पूर्ण शांति आवश्यक**।
- **कोचिंग या बाहरी सहायता** पूरी तरह प्रतिबंधित।
- मोबाइल फोन बंद रखना अनिवार्य; उल्लंघन पर अयोग्यता हो सकती है।
- स्कोर शीट प्रदान होने पर चालें लिखी जा सकती हैं।

7. उपकरण

- मानक **स्टॉन्टन डिज़ाइन** का शतरंज सेट।
- प्रत्येक गेम में **चेस क्लॉक** का उपयोग अनिवार्य है।

8. अपील

- किसी भी विवाद का निर्णय **मुख्य निर्णायक (चीफ आर्बिटर)** करेंगे।
- समस्या को **तुरंत** बताना आवश्यक है, मैच समाप्त होने के बाद शिकायत मान्य नहीं होगी।

- Illegal moves must be corrected; **two illegal moves may result in loss** as per rapid rules.

4. Scoring

- Win = **1 point**
- Draw = $\frac{1}{2}$ **point**
- Loss = **0 point**
- Draw may occur by stalemate, threefold repetition, 50-move rule, insufficient material, or mutual agreement.

5. Tie-Break System

- Buchholz system
- Direct encounter
- Most wins
- Playoff (if required)

KHELO BAHRAICH 3.0

Rules – Chess (Under 17 Boys)

1. Tournament Format

- Tournament will be conducted in **Swiss League** or **Knockout** format depending on the number of participants.
- Each round consists of **one game per player**.

2. Time Control

- **15 minutes + 10 seconds increment** per move (Rapid Format).
- If increment is not available: **20 minutes per player**.

3. Game Rules

- All matches follow **FIDE Laws of Chess**.
- **Touch-move rule** strictly applies.

6. Player Conduct & Fair Play

- Silence must be maintained during play.
- External coaching, hints, or communication are strictly prohibited.
- Phones and smart devices must be switched off; violation may lead to forfeiture.
- Score sheets may be used if provided.

7. Equipment Requirements

- Standard **Staunton chess set** will be used.
- Chess clock is mandatory for every match.

8. Appeals & Arbitration

- All disputes will be resolved by the **Chief Arbiter** or Appeals Committee.
- Complaints must be raised **immediately**, not after the game ends.

4. स्कोरिंग

- जीत = **1 अंक**
- ड्रॉ = $\frac{1}{2}$ अंक
- हार = **0 अंक**
- ड्रॉ निम्न स्थितियों में हो सकता है:
 - स्टेल्मेट
 - तीन बार स्थिति दोहराना
 - 50 चाल नियम
 - सामग्री की कमी
 - आपसी सहमति

5. टाई-ब्रेक प्रणाली

- बुखहोलज़ प्रणाली
- डायरेक्ट एंकाउंटर
- सबसे अधिक जीत
- प्ले-ऑफ़ (यदि आवश्यकता हो)

6. आचरण व फेयर प्ले

- खेल के दौरान **पूर्ण शांति आवश्यक** है।
- बाहरी सहायता, इशारे या कोचिंग पूरी तरह प्रतिबंधित।
- मोबाइल और स्मार्ट डिवाइस बंद रखना अनिवार्य; उल्लंघन पर मैच गंवाना पड़ सकता है।
- स्कोर शीट उपलब्ध होने पर चालें लिखी जा सकती हैं।

7. उपकरण

- मानक **स्टॉन्टन डिज़ाइन** का शतरंज सेट उपयोग होगा।
- प्रत्येक मैच में **चेस क्लॉक** अनिवार्य है।

8. अपील व निर्णय

- किसी भी विवाद का निर्णय **मुख्य निर्णायक (चीफ आर्बिटर)** या अपील समिति द्वारा किया जाएगा।
- समस्या को **तुरंत** बताना आवश्यक है; मैच समाप्त होने के बाद आपत्ति मान्य नहीं होगी।

खेलो बहराइच 3.0

नियम – शतरंज (अंडर 17 बालक)

1. टूर्नामेंट प्रारूप

- टूर्नामेंट **स्विस लीग** या **नॉकआउट** प्रारूप में आयोजित किया जाएगा (प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार)।
- प्रत्येक राउंड में खिलाड़ी **एक गेम** खेलेंगे।

2. समय नियंत्रण

- प्रत्येक खिलाड़ी को **15 मिनट + 10 सेकंड इन्क्रीमेंट** (रैपिड फॉर्मेट) मिलेगा।
- यदि इन्क्रीमेंट न हो तो **20 मिनट प्रति खिलाड़ी**।

3. खेल के नियम

- सभी मैच **FIDE के शतरंज नियमों** के अनुसार होंगे।
- **टच-मूव नियम** पूरी तरह लागू रहेगा।
- गलत चाल को सुधारना अनिवार्य; **दूसरी बार गलत चाल पर हार** घोषित की जा सकती है।

- o Threefold repetition
- o 50-move rule
- o Insufficient material
- o Mutual agreement

5. Tie-Break Rules

- Buchholz System
- Direct encounter
- Most wins
- Playoff (if necessary)

KHELO BAHRAICH 3.0

Rules – Chess (Under 17 Girls)

1. Tournament Format

- Tournament will be held in **Swiss League** or **Knockout** format depending on total participants.
- Each player will play **one game per round**.

2. Time Control

- **15 minutes + 10 seconds increment** per move (Rapid Format).
- If increment is not available: **20 minutes per player**.

3. Game Rules

- All games follow **FIDE Laws of Chess**.
- **Touch-move rule** is compulsory.
- Illegal moves must be corrected; as per rapid rules, **two illegal moves may result in loss**.

4. Scoring System

- Win = **1 point**
- Draw = **½ point**
- Loss = **0 point**
- Draw may occur by:
 - o Stalemate

6. Behaviour & Fair Play

- Maintain **silence** during play.
- No external coaching, signals, or communication allowed.
- Phones must be switched off; violation may cause disqualification.
- Moves may be recorded if score sheets are provided.

7. Equipment

- Standard **Staunton design chess set**.
- Chess clock mandatory for all matches.

8. Appeals

- All disputes will be settled by the **Chief Arbiter** or the Appeals Committee.
- Any complaint must be raised **immediately**, not after the game finishes.

खेलो बहराइच 3.0

नियम – शतरंज (अंडर 17 बालिकाएँ)

1. टूर्नामेंट प्रारूप

- टूर्नामेंट **स्विस लीग** या **नॉकआउट** प्रारूप में होगा (प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार)।
- प्रत्येक खिलाड़ी प्रत्येक राउंड में **एक गेम** खेलेगी।

2. समय नियंत्रण

- **15 मिनट + 10 सेकंड इन्क्रीमेंट** (रैपिड फॉर्मेट)।
- यदि इन्क्रीमेंट उपलब्ध न हो तो **20 मिनट प्रति खिलाड़ी**।

3. खेल के नियम

- सभी मैच **FIDE के शतरंज नियमों** के अनुसार होंगे।
- **टच-मूव नियम** अनिवार्य रूप से लागू होगा।
- गलत चाल को सुधारना आवश्यक; **दो गलत चालों पर हार** दी जा सकती है (रैपिड नियम)।

4. स्कोरिंग

- जीत = **1 अंक**
- ड्रॉ = **½ अंक**
- हार = **0 अंक**
- ड्रॉ निम्न परिस्थितियों में हो सकता है:
 - स्टेलमेट
 - तीन बार एक ही स्थिति दोहरना
 - 50 चाल नियम
 - सामग्री की कमी
 - आपसी सहमति

5. टाई-ब्रेक

- बुखहोलज़ प्रणाली
- डायरेक्ट एंकाउंटर
- सबसे अधिक जीत
- प्ले-ऑफ़ (यदि आवश्यक हो)

6. आचरण व फेयर प्ले

- खेल के दौरान **पूर्ण शांति** आवश्यक है।
- किसी भी प्रकार की **बाहरी मदद या संकेत** प्रतिबंधित है।
- मोबाइल फोन बंद रखना अनिवार्य; नियम उल्लंघन पर अयोग्यता हो सकती है।
- स्कोर शीट उपलब्ध होने पर चालें लिखी जा सकती हैं।

7. उपकरण

- मानक **स्टॉन्टन डिज़ाइन** का शतरंज सेट।
- सभी मैचों में **चेस क्लॉक** अनिवार्य।

8. अपील

- किसी भी विवाद का निपटारा **मुख्य निर्णायक (चीफ आर्बिटर)** या अपील समिति द्वारा किया जाएगा।
- समस्या को **तुरंत** बताना आवश्यक है; मैच समाप्त होने के बाद शिकायत स्वीकार नहीं होगी।

KHELO BAHRAICH 3.0

Badminton Singles Rules – Under 14 Boys

1. Age Category:

Players must be under 14 years of age as per tournament guidelines.

2. Match Format:

- Singles match (1 vs 1).
- Best of 3 games.
- Each game is played to **21 points** (Rally Point System).

3. Service Rules:

- Serve must be hit **below the waist**.
- Server and receiver must stand within their respective service courts.
- In singles, service is **diagonal**.
- If the server's score is **even**, serve from the **right**; if **odd**, serve from the **left**.

4. Faults:

- Shuttle landing outside the court.
- Shuttle touching the net and not crossing.
- Touching the net with racket or body.
- Double hit or carrying the shuttle.

5. Let Situations:

- Shuttle gets stuck on the net.
- Receiver not ready during service.

6. Court & Equipment:

- Standard singles court size.
- Players must use non-marking shoes.

7. Conduct:

Players must show sportsmanship and follow umpire decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

बैडमिंटन सिंगल्स नियम – अंडर 14 बॉयज़

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 14 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. मैच प्रारूप:

- सिंगल्स मैच (1 बनाम 1)।
- 3 गेम का मुकाबला।
- प्रत्येक गेम 21 पॉइंट तक (रैली प्वाइंट सिस्टम)।

3. सर्विस नियम:

- सर्व कमर के नीचे से मारी जाए।
- सर्विस और रिसीव सही सर्विस कोर्ट में खड़े होकर करें।
- सिंगल्स में सर्विस **तिरछी (diagonal)** होती है।
- सर्वर का स्कोर **सम (even)** हो तो दाईं ओर से, **विषम (odd)** हो तो बाईं ओर से सर्विस।

4. फॉल्ट्स:

- शटल का कोर्ट से बाहर गिरना।
- शटल का नेट में फंस जाना या पार न करना।
- रैकेट या शरीर का नेट को छूना।
- डबल हिट या शटल को कैरी करना।

5. लेट की स्थिति:

- शटल नेट में अटक जाए।
- रिसीवर सर्विस के समय तैयार न हो।

6. कोर्ट एवं उपकरण:

- मानक सिंगल्स कोर्ट।
- खिलाड़ियों को नॉन-मार्किंग शूज़ पहनना अनिवार्य।

7. आचरण:

खिलाड़ी को खेल भावना के साथ खेलना चाहिए और अम्पायर के निर्णय का पालन करना आवश्यक है।

KHELO BAHRAICH 3.0

Badminton Singles Rules – Under 14 Girls

1. Age Category:

Players must be under 14 years of age as per tournament guidelines.

2. Match Format:

- Singles match (1 vs 1).
- Best of **3 games**.
- Each game is played to **21 points** (Rally Point System).

3. Service Rules:

- Serve must be hit **below the waist**.
- Both players must stand inside their proper service courts.
- Service is **diagonal**.
- Server serves from **right** when score is **even**, from **left** when score is **odd**.

4. Faults:

- Shuttle landing outside the court.
- Shuttle not crossing the net.
- Touching the net with racket/body.
- Double hit or carrying the shuttle.

5. Let Situations:

- Shuttle gets stuck on top of the net.
- Receiver not ready during the service.

6. Court & Equipment:

- Standard singles court size.
- Players must wear non-marking shoes.

7. Conduct:

Players must maintain discipline, sportsmanship, and obey umpire decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

बैडमिंटन सिंगल्स नियम – अंडर 14 गर्ल्स

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 14 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. मैच प्रारूप:

- सिंगल्स मैच (1 बनाम 1)।
- कुल 3 गेम का मुकाबला।
- प्रत्येक गेम 21 पॉइंट तक (रैली प्वाइंट सिस्टम)।

3. सर्विस नियम:

- सर्व कमर के नीचे से की जानी चाहिए।
- दोनों खिलाड़ी अपने सही सर्विस कोर्ट में खड़े रहें।
- सर्विस **तिरछी (diagonal)** होती है।
- सर्वर का स्कोर **सम (even)** हो तो दाईं ओर से, **विषम (odd)** हो तो बाईं ओर से सर्विस।

4. फॉल्ट्स:

- शटल का कोर्ट से बाहर गिरना।
- शटल का नेट पार न करना।
- रैकेट या शरीर का नेट को छूना।
- डबल हिट या शटल को कैरी करना।

5. लेट की स्थिति:

- शटल का नेट में फंसा जाना।
- रिसीवर का सर्विस के समय तैयार न होना।

6. कोर्ट एवं उपकरण:

- मानक बैडमिंटन सिंगल्स कोर्ट।
- खिलाड़ियों को नॉन-मार्किंग शूज पहनना अनिवार्य।

7. आचरण:

खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अम्पायर के निर्णय का पालन करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Badminton Singles Rules – Under 17 Boys

1. Age Category:

Players must be under 17 years of age as per tournament rules.

2. Match Format:

- Singles match (1 vs 1).
- Best of **3 games**.
- Each game is played to **21 points** (Rally Point System).
- A player must win by **2 points** (e.g., 22–20), and the cap is **30 points** (first to 30 wins).

3. Service Rules:

- Serve must be hit **below the waist** with an upward motion.
- Service must be **diagonal** into the opposite service court.
- **Even score** → **right side**, **Odd score** → **left side**.

4. Faults:

- Shuttle landing outside the boundary lines.
- Shuttle not crossing the net.
- Touching the net with racket/body.
- Double hit or carrying the shuttle.
- Stepping on boundary lines during service.

5. Let Situations:

- Receiver not ready during service.
- Shuttle stuck on the net.
- Any disturbance that affects play.

6. Court & Equipment:

- Standard singles court dimensions.
- Players must use non-marking shoes and proper sports gear.

7. Conduct:

Players must show discipline, sportsmanship, and respect umpire decisions at all times.

KHELO BAHRAICH 3.0

बैडमिंटन सिंगल्स नियम – अंडर 17 बॉयज़

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 17 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. मैच प्रारूप:

- सिंगल्स मैच (1 बनाम 1)।
- कुल 3 गेम का मुकाबला।
- प्रत्येक गेम 21 पॉइंट तक (रैली प्वाइंट सिस्टम)।
- जीत के लिए 2 पॉइंट का अंतर आवश्यक (जैसे 22–20)।
- अधिकतम स्कोर 30 पॉइंट (जिसका 30 पहले हो, वही विजेता)।

3. सर्विस नियम:

- सर्व कमर के नीचे से और ऊपर की दिशा में मारी जाए।
- सर्विस तिरछी (diagonal) होती है।
- स्कोर सम (even) हो तो दाईं ओर से, विषम (odd) हो तो बाईं ओर से सर्व।

4. फॉल्ट्स:

- शटल का कोर्ट सीमा रेखा के बाहर गिरना।
- शटल का नेट पार न करना।
- रैकेट या शरीर का नेट को छूना।
- डबल हिट या शटल को कैरी करना।
- सर्विस के समय लाइनों पर पैर रखना।

5. लेट की स्थिति:

- रिसीवर सर्विस के समय तैयार न हो।
- शटल नेट में फंस जाए।
- खेल में किसी प्रकार की बाधा।

6. कोर्ट एवं उपकरण:

- मानक बैडमिंटन सिंगल्स कोर्ट।
- खिलाड़ियों को नॉन-मार्किंग शूज़ और उचित स्पोर्ट्स किट पहनना आवश्यक।

7. आचरण:

खिलाड़ी को अनुशासन, खेल भावना और अम्पायर के निर्णय का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Badminton Singles Rules – Under 17 Girls

1. Age Category:

Players must be under 17 years of age as per tournament guidelines.

2. Match Format:

- Singles match (1 vs 1).
- Best of **3 games**.
- Each game played to **21 points** using the **Rally Point System**.
- A player must win by **2 points** (e.g., 22–20).
- Maximum score: **30 points**.

3. Service Rules:

- Serve must be hit **below the waist** in an upward direction.
- Serve must be **diagonal** to the opposite service box.
- **Even score** → **right service court**, **odd score** → **left service court**.

4. Faults:

- Shuttle landing outside boundaries.
- Shuttle hitting the net and not crossing.
- Touching the net with racket or body.
- Double hit or carrying the shuttle.
- Stepping on service lines while serving.

5. Let Situations:

- Receiver not ready.
- Shuttle gets stuck on the net.
- Any external disturbance interrupts play.

6. Court & Equipment:

- Standard singles court size.
- Players must wear non-marking shoes and proper badminton gear.

7. Conduct:

Players must follow sportsmanship, discipline, and obey umpire decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

बैडमिंटन सिंगल्स नियम – अंडर 17 गर्ल्स

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 17 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. मैच प्रारूप:

- सिंगल्स मैच (1 बनाम 1)।
- कुल 3 गेम का मुकाबला।
- प्रत्येक गेम 21 पॉइंट तक (रैली प्वाइंट सिस्टम)।
- जीत के लिए 2 पॉइंट का अंतर आवश्यक (जैसे 22–20)।
- अधिकतम स्कोर 30 पॉइंट।

3. सर्विस नियम:

- सर्व कمر के नीचे से और ऊपर की दिशा में की जाए।
- सर्विस तिरछी (diagonal) होती है।
- स्कोर सम (even) हो तो दाईं ओर से, विषम (odd) हो तो बाईं ओर से सर्विस।

4. फॉल्ट्स:

- शटल का सीमा रेखा के बाहर गिरना।
- शटल का नेट पार न करना।
- रैकेट या शरीर द्वारा नेट को छूना।
- डबल हिट या शटल को कैरी करना।
- सर्विस के दौरान सर्विस लाइन पर पैर रखना।

5. लेट की स्थिति:

- रिसीवर का तैयार न होना।
- शटल का नेट में फँस जाना।
- खेल में बाहरी बाधा आना।

6. कोर्ट एवं उपकरण:

- मानक बैडमिंटन सिंगल्स कोर्ट।
- खिलाड़ियों को नॉन-मार्किंग शूज़ और उचित स्पोर्ट्स किट पहनना अनिवार्य है।

7. आचरण:

खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अम्पायर के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Kabaddi Rules – Under 14 Boys

1. Age Category:

Players must be under 14 years of age as per tournament norms.

2. Team Composition:

- 7 **players on court**.
- 2 **substitute players** allowed.
- Minimum 7 **players** required to start a match.

3. Match Duration:

- Total match duration: **20 minutes**.
- Two halves of **10 minutes each**.
- **5-minute break** between halves.

4. Court & Play Area:

- Standard kabaddi court with proper marked lines.
- For U-14 & U-17 is 12 X 8 mtr.
- Both teams stand on opposite halves.

5. Raid Rules:

- Only **one raider** enters the opponent's court at a time.
- Raider must **continuously chant "Kabaddi-Kabaddi"**.
- Touching any defender and returning to own court earns **1 point**.
- If the raider is caught, defenders get **1 point**.

6. Bonus Point:

- Bonus point allowed only if **6 or more defenders** are on court.
- Raider earns **1 bonus point** by crossing the bonus line.

7. Super Tackle:

- When **3 or fewer defenders** tackle a raider successfully, defenders get **2 points**.

8. Out & Revival:

- A player is declared **out** if touched or tackled.
- For every point scored by a team, **one out player revives**.

9. Fouls & Violations:

- Holding the raider's clothes.
- Violent tackling or dangerous play.
- Raider stopping the chant.
- Going out of boundary without contact.

10. Conduct:

- Players must maintain discipline, avoid argument with officials, and show sportsmanship.

KHELO BAHRAICH 3.0

कबड्डी नियम – अंडर 14 बॉयज़

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 14 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. टीम गठन:

- 7 खिलाड़ी मैदान पर।
- 2 अतिरिक्त (सब्स्टीट्यूट) खिलाड़ियों की अनुमति।
- मैच शुरू करने के लिए कम से कम 7 खिलाड़ी आवश्यक।

3. मैच अवधि:

- कुल मैच समय 20 मिनट।
- 10-10 मिनट के दो हाफ।
- हाफ के बीच 5 मिनट का ब्रेक।

4. कोर्ट एवं प्ले एरिया:

- मानक कबड्डी कोर्ट, सभी रेखाएँ स्पष्ट रूप से चिह्नित।
- दोनों टीमों अपनी-अपनी आधी कोर्ट पर खड़ी होती हैं।
- स्टैंडर्ड कबड्डी कोर्ट साइज़ – अंडर 14, अंडर 17 का 12 X 8मीटर

5. रेड के नियम:

- एक समय में केवल एक रेडर विपक्षी कोर्ट में जा सकता है।
- रेडर को लगातार “कबड्डी-कबड्डी” बोलना अनिवार्य।
- रेडर किसी डिफेंडर को छूकर अपनी कोर्ट में लौट आए तो 1 पॉइंट मिलता है।
- यदि रेडर पकड़ा जाए तो डिफेंडर टीम को 1 पॉइंट मिलता है।

6. बोनस पॉइंट:

- जब कोर्ट पर 6 या उससे अधिक डिफेंडर हों तभी बोनस लाइन सक्रिय होगी।
- रेडर बोनस लाइन पार कर 1 बोनस पॉइंट ले सकता है।

7. सुपर टैकल:

- जब 3 या कम डिफेंडर रेडर को सफलतापूर्वक पकड़ते हैं, तो डिफेंडर टीम को 2 पॉइंट मिलते हैं।

8. आउट और रिवाइवल:

- खिलाड़ी छुए जाने या tackle होने पर आउट माना जाता है।
- टीम द्वारा प्राप्त हर पॉइंट पर 1 खिलाड़ी वापस (revive) होता है।

9. फाउल व उल्लंघन:

- रेडर या डिफेंडर की जर्सी पकड़ना।
- खतरनाक या अत्यधिक बल का प्रयोग।
- रेडर का “कबड्डी” बोलना बंद करना।
- बिना संपर्क सीमा रेखा के बाहर जाना।

10. आचरण:

- खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अधिकारियों के निर्देश का पालन करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Kabaddi Rules – Under 14 Girls

1. Age Category:

Players must be under 14 years of age as per tournament guidelines.

2. Team Composition:

- 7 **players on court**.
- Up to 2 **substitute players** allowed.
- Minimum 7 **players** required to start the match.

3. Match Duration:

- Total duration: **20 minutes**.
- Two halves of **10 minutes each**.
- **5-minute break** between halves.

4. Court & Play Area:

- Standard kabaddi court with properly marked lines.
- For U-14 & U-17 is 12 X 8 mtr.
- Teams stand on opposite halves.

5. Raid Rules:

- Only **one raider** enters the opponent's half at a time.
- Raider must keep chanting "**Kabaddi-Kabaddi**" without a break.
- Touching any defender and returning safely earns **1 point**.
- If raider is caught, defending team gets **1 point**.

6. Bonus Point:

- Bonus point is active only when **6 or more defenders** are on court.
- Raider gets **1 bonus point** by crossing the bonus line.

7. Super Tackle:

- When **3 or fewer defenders** tackle a raider successfully, defending team earns **2 points**.

8. Out & Revival:

- A player is **out** when touched or tackled.
- For every point scored, **one player revives** on that team.

9. Fouls & Violations:

- Pulling clothes or jersey.
- Dangerous tackling or excessive force.
- Raider stopping the chant.
- Going out of boundary without being touched.

10. Conduct:

Players must maintain discipline, respect officials, and show sportsmanship throughout the match.

KHELO BAHRAICH 3.0

कबड्डी नियम – अंडर 14 गर्ल्स

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 14 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. टीम गठन:

- 7 खिलाड़ी मैदान पर।
- अधिकतम 2 सब्स्टीट्यूट खिलाड़ियों की अनुमति।
- मैच शुरू करने के लिए 7 खिलाड़ी होना अनिवार्य।

3. मैच अवधि:

- कुल मैच समय 20 मिनट।
- 10-10 मिनट के दो हाफ।
- हाफ के बीच 5 मिनट का ब्रेक।

4. कोर्ट एवं खेलने का क्षेत्र:

- मानक कबड्डी कोर्ट, सभी रेखाएँ स्पष्ट।
- दोनों टीमों अपनी-अपनी आधी कोर्ट पर खड़ी होती हैं।
- स्टैण्डर्ड कबड्डी कोर्ट साइज़ – अंडर 14, अंडर 17 का 12 X 8मीटर

5. रेड के नियम:

- एक समय में केवल एक रेडर विपक्षी कोर्ट में जाएगा।
- रेडर को लगातार “कबड्डी-कबड्डी” कहना जरूरी है।
- डिफेंडर को छूकर सुरक्षित लौटने पर 1 पॉइंट मिलता है।
- रेडर के पकड़ जाने पर डिफेंडर टीम को 1 पॉइंट मिलता है।

6. बोनस पॉइंट:

- बोनस पॉइंट तभी मिलेगा जब कोर्ट पर 6 या अधिक डिफेंडर हों।
- रेडर बोनस लाइन पार कर 1 बोनस पॉइंट ले सकता है।

7. सुपर टैकल:

- जब 3 या कम डिफेंडर, रेडर को पकड़ लें, तो डिफेंडर टीम को 2 पॉइंट मिलते हैं।

8. आउट व रिवाइवल:

- खिलाड़ी छुए जाने या सफल टैकल होने पर आउट हो जाता है।
- टीम द्वारा प्राप्त हर पॉइंट पर टीम का 1 खिलाड़ी revive होता है।

9. फाउल व उल्लंघन:

- जर्सी या कपड़े खींचना।
- खतरनाक या अनावश्यक बल प्रयोग।
- रेडर का “कबड्डी” कहना बंद करना।
- बिना स्पर्श सीमा रेखा के बाहर जाना।

10. आचरण:

- खिलाड़ियों को खेल भावना, अनुशासन और अधिकारियों के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Kabaddi Rules – Under 17 Boys

1. Age Category:

Players must be under 17 years of age as per tournament rules.

2. Team Composition:

- 7 **players on court**.
- Up to 5 **substitutes** allowed.
- Minimum 7 **players** required to start the match.

3. Match Duration:

- Total match time: **40 minutes**.
- Two halves of **20 minutes each**.
- **5-minute half-time break**.

4. Court & Play Area:

- Standard kabaddi court with clearly marked lines.
- For U-14 & U-17 is 12 X 8 mtr.
- Teams start from opposite halves.

5. Raid Rules:

- Only **one raider** enters the opponent's court at a time.
- Raider must chant "**Kabaddi-Kabaddi**" continuously.
- Touching any defender and returning safely gives **1 point**.
- If the raider is caught, defending team earns **1 point**.

6. Bonus Point:

- Bonus line becomes active only when **6 or more defenders** are on court.
- Raider earns **1 bonus point** by crossing the bonus line.

7. Super Tackle:

- When **3 or fewer defenders** catch the raider, defending team gets **2 points**.

8. Out & Revival:

- A player is **out** when touched or tackled.
- For every point scored, **one player revives** on that team.

9. Fouls & Violations:

- Holding or pulling the raider's clothes.
- Excessive force or dangerous tackling.
- Raider stopping the chant.
- Stepping outside the boundary without contact.

10. Conduct:

Players must show discipline, fair play, respect for referees, and proper sportsmanship.

KHELO BAHRAICH 3.0

कबड्डी नियम – अंडर 17 बॉयज़

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 17 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. टीम गठन:

- 7 खिलाड़ी मैदान पर।
- अधिकतम 5 सब्स्टीट्यूट खिलाड़ियों की अनुमति।
- मैच शुरू करने के लिए 7 खिलाड़ी अनिवार्य।

3. मैच अवधि:

- कुल मैच समय 40 मिनट।
- 20–20 मिनट के दो हाफ।
- हाफ के बीच 5 मिनट का ब्रेक।

4. कोर्ट एवं खेल का क्षेत्र:

- मानक कबड्डी कोर्ट, सभी रेखाएँ स्पष्ट।
- टीमों अपनी-अपनी आधी कोर्ट से खेल शुरू करती हैं।
- स्टैण्डर्ड कबड्डी कोर्ट साइज़ – अंडर 14, अंडर 17 का 12 X 8मीटर

5. रेड के नियम:

- एक समय में केवल एक रेडर विपक्षी कोर्ट में जाएगा।
- रेडर को लगातार “कबड्डी-कबड्डी” बोलना जरूरी है।
- डिफेंडर को छूकर सुरक्षित लौटने पर 1 पॉइंट मिलता है।
- रेडर के पकड़े जाने पर डिफेंडर टीम को 1 पॉइंट मिलता है।

6. बोनस पॉइंट:

- जब कोर्ट पर 6 या अधिक डिफेंडर हों, तभी बोनस लाइन सक्रिय होगी।
- रेडर बोनस लाइन पार कर 1 बोनस पॉइंट ले सकता है।

7. सुपर टैकल:

- जब 3 या कम डिफेंडर, रेडर को रोक लें, तो डिफेंडर टीम को 2 पॉइंट मिलते हैं।

8. आउट व रिवाइवल:

- खिलाड़ी छुए जाने या tackle होने पर आउट माना जाता है।
- टीम द्वारा प्राप्त हर पॉइंट पर एक खिलाड़ी revive होता है।

9. फाउल व उल्लंघन:

- जर्सी या कपड़े खींचना।
- खतरनाक/अत्यधिक बल प्रयोग।
- रेडर का “कबड्डी” बोलना बंद करना।
- बिना स्पर्श सीमा रेखा के बाहर जाना।

10. आचरण:

खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अधिकारियों के निर्णय का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Kabaddi Rules – Under 17 Girls

1. Age Category:

Players must be under 17 years of age as per tournament requirements.

2. Team Composition:

- **7 players on court.**
- Up to **2 substitute players** allowed.
- Minimum **7 players** required to start the match.

3. Match Duration:

- Total match time: **40 minutes.**
- Two halves of **20 minutes each.**
- **5-minute break** between halves.

4. Court & Play Area:

- Standard kabaddi court with clear boundary markings.
- For U-14 & U-17 is 12 X 8 mtr.
- Each team starts from its own half.

5. Raid Rules:

- Only **one raider** may enter the opponent's court at a time.
- Raider must chant "**Kabaddi-Kabaddi**" continuously.
- Raider earns **1 point** for touching any defender and returning safely.
- If raider is caught, defending team gets **1 point.**

6. Bonus Point:

- Bonus point is active only when **6 or more defenders** are present on court.
- Raider gets **1 bonus point** by crossing the bonus line.

7. Super Tackle:

- When **3 or fewer defenders** catch a raider, the defending team earns **2 points.**

8. Out & Revival:

- A player is **out** when touched or tackled.
- For every point scored by a team, **one out player revives.**

9. Fouls & Violations:

- Pulling the raider's clothes or body.
- Dangerous tackling or excessive force.
- Raider stopping the chant.
- Going out of bounds without contact.

10. Conduct:

Players must maintain discipline, sportsmanship, and follow referee decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

कबड्डी नियम – अंडर 17 गर्ल्स

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 17 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. टीम गठन:

- 7 खिलाड़ी मैदान पर।
- अधिकतम 5 सब्स्टीट्यूट खिलाड़ियों की अनुमति।
- मैच शुरू करने के लिए कम से कम 7 खिलाड़ी होना आवश्यक।

3. मैच अवधि:

- कुल मैच समय 40 मिनट।
- 20-20 मिनट के दो हाफ।
- हाफ के बीच 5 मिनट का ब्रेक।

4. कोर्ट एवं खेलने का क्षेत्र:

- मानक कबड्डी कोर्ट, सभी सीमा रेखाएँ स्पष्ट रूप से चिह्नित।
- दोनों टीमों अपनी-अपनी आधी कोर्ट से खेल शुरू करती हैं।
- स्टैण्डर्ड कबड्डी कोर्ट साइज़ – अंडर 14, अंडर 17 का 12 X 8मीटर

5. रेड के नियम:

- एक समय में केवल एक रेडर विपक्षी कोर्ट में जाएगा।
- रेडर को लगातार “कबड्डी-कबड्डी” बोलते रहना अनिवार्य है।
- डिफेंडर को छूकर सुरक्षित लौटने पर 1 पॉइंट मिलता है।
- रेडर के पकड़ जाने पर डिफेंडर टीम को 1 पॉइंट मिलता है।

6. बोनस पॉइंट:

- बोनस पॉइंट तभी मिलेगा जब कोर्ट पर 6 या अधिक डिफेंडर हों।
- रेडर बोनस लाइन पार कर 1 बोनस पॉइंट ले सकता है।

7. सुपर टैकल:

- जब 3 या कम डिफेंडर, रेडर को सफलतापूर्वक पकड़ते हैं, तो डिफेंडर टीम को 2 पॉइंट मिलते हैं।

8. आउट व रिवाइवल:

- खिलाड़ी छुए जाने या टैकल होने पर आउट माना जाता है।
- टीम द्वारा प्राप्त हर पॉइंट पर एक खिलाड़ी revive होता है।

9. फाउल व उल्लंघन:

- जर्सी या कपड़े खींचना।
- खतरनाक या अत्यधिक बल प्रयोग।
- रेडर का “कबड्डी” बोलना बंद करना।
- बिना स्पर्श सीमा रेखा के बाहर जाना।

10. आचरण:

खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अधिकारियों के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Table Tennis Singles Rules – Under 14

1. Age Category:

Players must be under 14 years of age as per tournament rules.

2. Match Format:

- Singles match (1 vs 1).
- Best of **5 games** (or as decided by organisers).
- Each game is played to **11 points**.
- A player must win by **2 points** (e.g., 12–10).

3. Service Rules:

- Each player serves **2 consecutive serves**.
- The ball must be tossed **at least 16 cm** upward before hitting the serve.
- Serve must bounce once on the server's side and once on the opponent's side.
- No hiding the ball during serve; hand and body must not obstruct view.

4. Service Change:

- After every **2 points**, service switches.
- At **10–10 (deuce)**, service changes **after every point**.

5. Let Serve:

- If the serve touches the net but lands correctly, it is a **let** and replayed.

6. Scoring:

- Player gets a point if the opponent fails to return the ball correctly.

- Ball must bounce once on your side and then be returned over the net.

7. Faults:

- Ball not touching the opponent's side.
- Ball hit into the net.
- Double bounce on own side.
- Illegal serve (not tossed, hidden serve, etc.).

8. Equipment & Table:

- Standard table tennis table (2.74m × 1.525m).
- Standard TT racket and ITTF-approved ball (40+ mm).

9. Conduct:

Players must maintain discipline, fair play, and respect umpire decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

टेबल टेनिस सिंगल्स नियम – अंडर 14

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की उम्र 14 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. मैच प्रारूप:

- सिंगल्स मैच (1 बनाम 1)।
- कुल 5 गेम (या आयोजक के अनुसार)।
- हर गेम **11 पॉइंट** तक खेला जाता है।
- जीत के लिए कम से कम **2 पॉइंट** का अंतर आवश्यक (जैसे 12–10)।

3. सर्विस नियम:

- प्रत्येक खिलाड़ी **लगातार 2 सर्विस** करेगा।
- सर्व करने से पहले गेंद को **कम से कम 16 सेमी** ऊँचाई तक उछालना अनिवार्य है।
- सर्व में गेंद पहले सर्वर की ओर और फिर विपक्षी की ओर एक-एक बार टकरानी चाहिए।
- सर्व के समय गेंद को हाथ या शरीर से छिपाना **नियम विरुद्ध** है।

4. सर्विस परिवर्तन:

- हर **2 पॉइंट** के बाद सर्व बदल जाएगी।
- **10–10 (ड्यूस)** होने पर हर पॉइंट के बाद सर्व बदलेगी।

5. लेट सर्विस:

- यदि सर्व नेट छूकर सही जगह गिरे, तो उसे **लेट** माना जाएगा और सर्व दोबारा की जाएगी।

6. स्कोरिंग:

- यदि विपक्षी सही रिटर्न न दे पाए, तो खिलाड़ी को **1 पॉइंट** मिलता है।
- गेंद को अपनी तरफ एक बार बाउंस होने के बाद ही वापस मारना चाहिए।

7. फॉल्ट्स:

- गेंद का विपक्षी की ओर न जाना।
- गेंद का नेट में लगना।
- गेंद का अपनी तरफ दो बार बाउंस होना।
- गलत/अवैध सर्व (गेंद न उछालना, छिपा कर सर्व करना इत्यादि)।

8. उपकरण व टेबल:

- मानक टेबल टेनिस टेबल (2.74m × 1.525m)।
- मानक रैकेट और ITTF द्वारा अनुमोदित 40+mm गेंद।

9. आचरण:

खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अम्पायर के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Table Tennis Singles Rules – Under 14 Girls

1. Age Category:

Players must be under 14 years as per tournament guidelines.

2. Match Format:

- Singles match (1 vs 1).
- Best of **5 games**.
- Each game is played to **11 points**.
- Player must win by **2 points** (e.g., 12–10).
- Change ends after each game.

3. Service Rules:

- Each player serves **2 consecutive serves**, then service switches.
- Serve must be **tossed at least 16 cm** vertically.
- Ball must be struck **behind the end line**.
- Serve must bounce once on the server's side and once on the receiver's side.

4. Faults:

- Ball not hitting the opponent's side.
- Ball touching anything other than racket hand.
- Illegal serve (no toss, hiding serve, etc.).
- Double hit or carrying the ball.

5. Let Situations:

- Ball touches the net on serve but lands correctly.
- Receiver not ready.
- Interference or external disturbance.

6. Equipment:

- Standard table tennis table (2.74m × 1.525m).
- Standard racket with red & black rubber.
- 40+ approved plastic ball.

7. Conduct:

Players must follow fair play, discipline, and cooperate with the umpire.

KHELO BAHRAICH 3.0

टेबल टेनिस सिंगल्स नियम – अंडर 14 गर्ल्स

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की आयु 14 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. मैच प्रारूप:

- सिंगल्स मैच (1 बनाम 1)।
- कुल 5 गेम में से सर्वश्रेष्ठ।
- प्रत्येक गेम 11 पॉइंट तक।
- जीत के लिए 2 पॉइंट का अंतर जरूरी (जैसे 12-10)।
- हर गेम के बाद खिलाड़ी टेबल की साइड बदलते हैं।

3. सर्विस नियम:

- हर खिलाड़ी लगातार 2 सर्विस करेगा, फिर सर्विस बदल जाएगी।
- सर्व कम से कम 16 सेमी ऊपर उछाली जानी चाहिए।
- सर्व टेबल के एंड लाइन के पीछे से किया जाए।
- सर्व पर गेंद सर्वर की साइड एक बार और रिसीवर की साइड एक बार बाउंस करे।

4. फॉल्ट्स:

- गेंद का विपक्षी की साइड न लगना।
- गेंद का शरीर के किसी हिस्से से छू जाना (रैकेट हाथ को छोड़कर)।
- गलत सर्विस (उछाल नहीं, सर्विस छिपाना आदि)।
- डबल हिट या गेंद को कैरी करना।

5. लेट की स्थिति:

- सर्विस पर गेंद नेट छूकर ठीक से गिरना।
- रिसीवर का तैयार न होना।
- बाहरी व्यवधान या बाधा।

6. उपकरण:

- मानक टेबल टेनिस टेबल (2.74m × 1.525m)।
- लाल और काले रबर वाली मानक रैकेट।
- 40+ प्लास्टिक बॉल।

7. आचरण:

खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अम्पायर के निर्देशों का पालन करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Table Tennis Singles Rules – Under 17 Boys

1. Age Category:

Players must be under 17 years as per tournament guidelines.

2. Match Format:

- Singles match (1 vs 1).
- Best of **5 games**.
- Each game is played to **11 points**.
- Win by **2 points** (e.g., 12–10).
- Players change ends after each game.

3. Service Rules:

- Each player serves **2 consecutive serves**, then the service switches.
- Ball must be **tossed at least 16 cm** upwards.
- Serve must be behind the **end line** of the table.
- Serve must bounce once on each side of the table.

4. Faults:

- Ball missing the opponent's side.
- Body touching the table or moving the table.
- Illegal serve (no toss, hiding the ball, etc.).
- Double hit or carrying the ball.

5. Let Situations:

- Ball touches the net on serve but lands correctly.
- Receiver not ready.
- Any external disturbance.

6. Equipment:

- Standard table tennis table (2.74m × 1.525m).
- Standard TT racket (red and black rubber).
- 40+ approved plastic ball.

7. Conduct:

Players must maintain discipline, fair play, and respect the umpire's decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

टेबल टेनिस सिंगल्स नियम – अंडर 17 बॉयज़

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की आयु 17 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. मैच प्रारूप:

- सिंगल्स मैच (1 बनाम 1)।
- कुल 5 गेम में से सर्वश्रेष्ठ।
- प्रत्येक गेम **11 पॉइंट** तक खेला जाता है।
- **2 पॉइंट** के अंतर से जीत आवश्यक (जैसे 12–10)।
- हर गेम के बाद खिलाड़ी टेबल की साइड बदलते हैं।

3. सर्विस नियम:

- प्रत्येक खिलाड़ी लगातार 2 **सर्विस** करेगा, फिर सर्विस बदल जाएगी।
- गेंद को कम से कम **16 सेमी** ऊपर उछाला जाना चाहिए।
- सर्व टेबल की **एंड लाइन के पीछे** से किया जाए।
- सर्व पर गेंद एक बार सर्वर की और एक बार रिसीवर की साइड उछले।

4. फॉल्ट्स:

- गेंद का विपक्षी की साइड पर न लगना।
- शरीर का टेबल को छूना या टेबल का हिलना।
- गलत सर्विस (उछाल न होना, गेंद छिपाना आदि)।
- डबल हिट या गेंद को कैरी करना।

5. लेट की स्थिति:

- सर्व पर गेंद नेट छूकर सही स्थान पर गिरना।
- रिसीवर का तैयार न होना।
- बाहरी बाधा का होना।

6. उपकरण:

- मानक टेबल टेनिस टेबल (2.74m × 1.525m)।
- लाल और काले रबर वाली मानक रैकेट।
- 40+ प्लास्टिक बॉल।

7. आचरण:

खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अम्पायर के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Table Tennis Singles Rules – Under 17 Girls

1. Age Category:

Players must be under 17 years as per tournament guidelines.

2. Match Format:

- Singles match (1 vs 1).
- Best of **5 games**.
- Each game played to **11 points**.
- Must win by **2 points** (e.g., 12–10).
- Change ends after each game.

3. Service Rules:

- Each player serves **2 serves** in a row, then service switches.
- Ball must be **tossed at least 16 cm** vertically.
- Serve must be from **behind the end line**.
- Serve must bounce once on server's side and once on receiver's side.

4. Faults:

- Ball not landing on opponent's side.
- Touching or moving the table with body/hand.
- Illegal serve (no toss, hidden serve, etc.).
- Double hit or carrying the ball.

5. Let Situations:

- Serve touches net but lands correctly.
- Receiver not ready.
- Any external disturbance.

6. Equipment:

- Standard TT table (2.74m × 1.525m).
- Standard paddle with red/black rubber.
- 40+ approved plastic ball.

7. Conduct:

Players must follow sportsmanship, discipline, and respect the umpire's decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

टेबल टेनिस सिंगल्स नियम – अंडर 17 गर्ल्स

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की आयु 17 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. मैच प्रारूप:

- सिंगल्स मैच (1 बनाम 1)।
- 5 गेम में से सर्वश्रेष्ठ।
- प्रत्येक गेम **11 पॉइंट** तक।
- जीत के लिए **2 पॉइंट** का अंतर आवश्यक (जैसे 12–10)।
- हर गेम के बाद खिलाड़ी टेबल की साइड बदलेंगे।

3. सर्विस नियम:

- प्रत्येक खिलाड़ी लगातार **2 सर्विस** करेगा, फिर सर्विस बदलेगी।
- गेंद को कम से कम **16 सेमी** ऊँचाई तक उछालना अनिवार्य है।
- सर्व टेबल की **एंड लाइन के पीछे** से किया जाए।
- सर्व में गेंद सर्वर और रिसीवर की साइड पर एक-एक बार उछले।

4. फॉल्ट्स:

- गेंद का विपक्षी की साइड पर न लगना।
- शरीर द्वारा टेबल को छूना या टेबल का हिलना।
- गलत सर्विस (उछाल न होना, सर्व छिपाना आदि)।
- डबल हिट या गेंद को कैरी करना।

5. लेट की स्थिति:

- सर्व पर गेंद नेट छूकर सही स्थान पर गिरना।
- रिसीवर का तैयार न होना।
- बाहरी व्यवधान।

6. उपकरण:

- मानक टेबल टेनिस टेबल (2.74m × 1.525m)।
- लाल/काले रबर वाली मानक रैकेट।
- 40+ प्लास्टिक बॉल।

7. आचरण:

खिलाड़ियों को अनुशासन, खेल भावना और अम्पायर के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Volleyball Rules – Under 14 Boys

1. Age Category:

Players must be under 14 years as per tournament guidelines.

2. Team Composition:

- Each team has **6 players on court**.
- Up to **2 substitutes** allowed.
- Fixed positions.

3. Match Format:

- Match played as **best of 3 sets**.
- Each set is played to **25 points** (rally scoring).
- A team must win by **2 points**.
- If needed, 3rd set will be **15 points**.

4. Serve Rules:

- Serve from behind the end line.
- Serve must cross the net without touching the antenna.
- Players must rotate before serving after winning the rally.

5. Scoring:

- **Rally point system:** every rally = 1 point.
- Ball landing inside opponent's court earns a point.
- Opponent's faults also earn points.

6. Faults:

- Holding/carrying the ball.
- Double contact (except first touch).
- Touching the net during play.
- Crossing the center line fully.

- Ball landing outside or hitting ceiling/obstruction.

7. Ball Contact Rules:

- Maximum **3 touches** per team (excluding block touch).
- Block touch does **not** count as one of the three touches.

8. Rotation & Position:

- Players must maintain court positions until serve is contacted.
- Back-row players cannot attack from front zone above net height.

9. Conduct:

Players must maintain sportsmanship and follow referee decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

वॉलीबॉल नियम – अंडर 14 बॉयज़

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की आयु 14 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. टीम संरचना:

- प्रत्येक टीम में कोर्ट पर **6 खिलाड़ी** खेलते हैं।
- अधिकतम **2 सब्स्टीट्यूट** की अनुमति।
- सर्व वापस मिलने पर खिलाड़ी **घड़ी की दिशा में रोटेशन** करेंगे।

3. मैच प्रारूप:

- मैच **3 सेट** में से सर्वश्रेष्ठ के आधार पर।
- प्रत्येक सेट **25 पॉइंट** तक (रैली पॉइंट सिस्टम)।
- जीत के लिए **2 पॉइंट** का अंतर आवश्यक।
- तीसरा सेट (यदि आवश्यक) **15 पॉइंट** तक।

4. सर्विस नियम:

- सर्व एंड लाइन के पीछे से की जाती है।
- सर्व नेट पार होकर एंटीना को छुए बिना जाए।
- रैली जीतने के बाद सर्व मिलने पर खिलाड़ी रोटेशन करेंगे।

5. स्कोरिंग:

- **रैली पॉइंट सिस्टम:** हर रैली पर 1 पॉइंट।
- गेंद का विपक्षी कोर्ट में गिरना पॉइंट देता है।
- विपक्षी की गलती पर भी पॉइंट मिलता है।

6. फॉल्ट्स:

- गेंद को पकड़ना या कैरी करना।
- डबल टच (पहले टच को छोड़कर)।
- खेल के दौरान नेट को छूना।
- सेंटर लाइन पार करना।
- गेंद का बाहर गिरना या छत/बाधा को छूना।

7. बॉल टच नियम:

- प्रति टीम अधिकतम **3 टच**, ब्लॉक टच अलग।
- ब्लॉक टच इन तीन टच में शामिल नहीं होता।

8. रोटेशन व पोजिशन:

- सर्व लगने तक खिलाड़ी अपनी पोजिशन में रहें।
- बैक-रो खिलाड़ी फ्रंट ज़ोन से नेट ऊंचाई से ऊपर अटैक नहीं कर सकते।

9. आचरण:

खिलाड़ियों को खेल भावना, अनुशासन और रेफरी के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Volleyball Rules – Under 14 Girls

1. Age Category:

Players must be under 14 years of age.

2. Team Composition:

- **6 players** on court per team.
- Up to **2 substitutes** allowed.
- Fixed position.

3. Match Format:

- Match played as **Best of 3 Sets**.
- Each set up to **25 points** (Rally Point System).
- Team must win by **2 points**.
- 3rd set (if required) up to **15 points**.

4. Serve Rules:

- Serve is made from **behind the end line**.
- Serve must cross the net cleanly between the antennas.
- Rotation is compulsory before serving after winning the rally.

5. Scoring System:

- **Rally Point Scoring:** Every rally gives 1 point.
- Ball landing inside opponent's court or opponent's fault gives a point.

6. Faults:

- Holding or carrying the ball.
- Double contact on a single hit (except first touch).
- Touching the net during play.
- Completely crossing the centre line.
- Ball landing outside the court.

7. Ball Contact Rules:

- Maximum **3 touches** per team (excluding block touch).
- Block touch does **not** count as one of the three touches.

8. Rotation & Positioning:

- Players must be in correct positions until the ball is served.
- Back-row players cannot attack from the front zone above net height.

9. Discipline & Conduct:

Players must follow fair play, discipline, and respect referee decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

वॉलीबॉल नियम – अंडर 14 गर्ल्स

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की आयु 14 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. टीम संरचना:

- प्रत्येक टीम में 6 खिलाड़ी कोर्ट पर खेलते हैं।
- अधिकतम 2 सब्स्टीट्यूट की अनुमति।
- सर्व वापस मिलने पर खिलाड़ी घड़ी की दिशा में रोटेशन करेंगे।

3. मैच प्रारूप:

- मैच 3 सेट में से सर्वश्रेष्ठ के आधार पर होगा।
- प्रत्येक सेट 25 पॉइंट तक (रैली पॉइंट सिस्टम)।
- जीत के लिए 2 पॉइंट का अंतर आवश्यक।
- तीसरा सेट (यदि आवश्यक) 15 पॉइंट तक खेला जाएगा।

4. सर्विस नियम:

- सर्व एंड लाइन के पीछे से की जाती है।
- सर्व नेट पार होकर एंटीना के बीच से जाए।
- रैली जीतने पर सर्व मिलने पर खिलाड़ी रोटेशन करेंगे।

5. स्कोरिंग सिस्टम:

- रैली पॉइंट सिस्टम: हर रैली पर 1 पॉइंट मिलेगा।
- गेंद का विपक्षी कोर्ट में गिरना या विपक्षी की गलती पर पॉइंट मिलता है।

6. फॉल्ट्स:

- गेंद को पकड़ना या कैरी करना।
- एक ही हिट पर डबल टच (पहले टच को छोड़कर)।
- खेल में नेट को छूना।
- सेंटर लाइन को पूरी तरह पार करना।
- गेंद का बाहर गिरना।

7. बॉल टच नियम:

- प्रति टीम अधिकतम 3 टच की अनुमति (ब्लॉक टच अलग)।
- ब्लॉक टच तीन टच में शामिल नहीं होता।

8. रोटेशन व पोजिशनिंग:

- सर्व लगने तक खिलाड़ी अपनी पोजिशन में रहें।
- बैक-रो खिलाड़ी फ्रंट ज़ोन से नेट ऊंचाई के ऊपर अटैक नहीं कर सकते।

9. अनुशासन:

खिलाड़ियों को खेल भावना, अनुशासन और रेफरी के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Volleyball Rules – Under 17 Boys

1. Age Category:

Players must be under 17 years of age.

2. Team Composition:

- **6 players** on the court per team.
- Up to **2 substitutes** allowed.
- Fixed position.

3. Match Format:

- Match is **Best of 3 Sets**.
- First two sets up to **25 points** (Rally Point System).
- Team must win by **2 points**.
- Deciding 3rd set (if needed) up to **15 points**.

4. Serve Rules:

- Serve must be taken from **behind the end line**.
- Serve must cross the net cleanly between the antennas.
- Players must rotate before serving when they regain the serve.

5. Scoring System:

- **Rally Point Scoring:** Every rally = 1 point.
- Ball landing inside opponent's court or opponent committing a fault gives a point.

6. Faults:

- Holding, lifting, or carrying the ball.
- Double contact on one hit (except first team contact).
- Touching the net during play.
- Completely crossing the centre line.
- Ball landing outside the court or hitting obstructions.

7. Ball Contact Rules:

- Maximum **3 touches** per team (excluding block touch).
- Block touch does **not** count as one of the three allowed touches.

8. Rotation & Position:

- Position must be maintained until the server contacts the ball.
- Back-row players cannot attack the ball above net height from the front zone.

9. Conduct & Discipline:

Players must maintain sportsmanship, discipline, and respect referee decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

वॉलीबॉल नियम – अंडर 17 बॉयज़

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की आयु 17 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. टीम संरचना:

- प्रत्येक टीम में कोर्ट पर **6 खिलाड़ी** खेलते हैं।
- अधिकतम **2 सब्स्टीट्यूट** की अनुमति है।
- सर्व वापस मिलने पर खिलाड़ी **घड़ी की दिशा में रोटेशन** करेंगे।

3. मैच प्रारूप:

- मैच **3 सेट** में से सर्वश्रेष्ठ के आधार पर।
- पहले दो सेट **25 पॉइंट** तक (रैली पॉइंट सिस्टम)।
- प्रत्येक सेट जीतने के लिए **2 पॉइंट** का अंतर आवश्यक।
- तीसरा निर्णायक सेट (यदि आवश्यक) **15 पॉइंट** तक खेला जाएगा।

4. सर्विस नियम:

- सर्व **एंड लाइन के पीछे** से की जाती है।
- सर्व नेट पार होकर एंटीना के बीच से जाए।
- रैली जीतकर सर्व मिलने पर खिलाड़ी रोटेशन करेंगे।

5. स्कोरिंग सिस्टम:

- **रैली पॉइंट सिस्टम**: हर रैली पर 1 पॉइंट।
- गेंद का विपक्षी कोर्ट में गिरना या उनकी गलती से पॉइंट मिलता है।

6. फॉल्ट्स:

- गेंद को पकड़ना, कैरी करना या लिफ्ट करना।
- एक ही हिट पर डबल टच (पहले टच को छोड़कर)।
- खेल में नेट को छूना।
- सेंटर लाइन को पूरी तरह पार करना।
- गेंद का बाहर गिरना या किसी बाधा को छूना।

7. बॉल टच नियम:

- प्रति टीम अधिकतम **3 टच** (ब्लॉक टच अलग)।
- ब्लॉक टच तीन टच में शामिल नहीं होता।

8. रोटेशन व पोजिशन:

- सर्व लगने तक खिलाड़ी पोजिशन में रहें।
- बैक-रो खिलाड़ी फ्रंट ज़ोन से नेट ऊंचाई से ऊपर अटैक नहीं कर सकते।

9. अनुशासन एवं आचरण:

खिलाड़ियों को खेल भावना, अनुशासन और रेफरी के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Volleyball Rules – Under 17 Girls

1. Age Category:

Players must be under 17 years of age.

2. Team Composition:

- **6 players** on the court at a time.
- Up to **2 substitutes** allowed.
- Fixed Position.

3. Match Format:

- Match is **Best of 3 Sets**.
- First two sets up to **25 points** (Rally Point Scoring).
- Team must win by **2 points**.
- Deciding 3rd set (if required) up to **15 points**.

4. Service Rules:

- Serve must be taken **behind the end line**.
- Serve must cross the net cleanly between the antennas.
- Rotation is mandatory before serving when team regains the serve.

5. Scoring System:

- **Rally Point Scoring:** Every rally = 1 point.
- Points awarded for ball landing inside opponent's court or opponent committing a fault.

6. Faults:

- Holding, lifting, or carrying the ball.
- Double contact on one hit (except for first team hit).
- Touching the net during play.
- Completely crossing the centre line.

- Ball going outside the court or hitting any obstruction.

7. Ball Contact Rules:

- Maximum **3 touches** per team (excluding block).
- Block contact does **not** count as one of the three touches.
- Same player cannot hit the ball twice consecutively (except after a block).

8. Position & Rotation:

- Players must remain in correct rotational positions until the serve is hit.
- Back-row players cannot attack above net height from the front zone.

9. Conduct:

Players should maintain discipline, fair play, and respect referee decisions.

KHELO BAHRAICH 3.0

वॉलीबॉल नियम – अंडर 17 गर्ल्स

1. आयु वर्ग:

खिलाड़ी की आयु 17 वर्ष से कम होनी चाहिए।

2. टीम संरचना:

- प्रत्येक टीम में कोर्ट पर 6 खिलाड़ी खेलते हैं।
- अधिकतम 2 सब्स्टीट्यूट की अनुमति।
- सर्व वापस मिलने पर खिलाड़ी घड़ी की दिशा में रोटेशन करेंगे।

3. मैच प्रारूप:

- मैच 3 सेट में से सर्वश्रेष्ठ के आधार पर होगा।
- पहले दो सेट 25 पॉइंट तक (रैली पॉइंट सिस्टम)।
- जीत के लिए 2 पॉइंट का अंतर आवश्यक।
- तीसरा निर्णायक सेट (यदि आवश्यक) 15 पॉइंट तक।

4. सर्विस नियम:

- सर्व एंड लाइन के पीछे से की जाती है।
- सर्व एंटीना के बीच से नेट पार करे।
- सर्व मिलने पर रोटेशन अनिवार्य है।

5. स्कोरिंग सिस्टम:

- रैली पॉइंट सिस्टम: हर रैली पर 1 पॉइंट मिलता है।
- गेंद का विपक्षी कोर्ट में गिरना या उनकी गलती पर पॉइंट मिलता है।

6. फॉल्ट्स:

- गेंद को पकड़ना, कैरी करना या लिफ्ट करना।
- एक ही संपर्क पर डबल टच (पहले टीम संपर्क को छोड़कर)।
- नेट को छूना।
- सेंटर लाइन को पार करना।
- गेंद का बाहर गिरना या बाधा से टकराना।

7. बॉल टच नियम:

- प्रति टीम अधिकतम 3 टच, (ब्लॉक को छोड़कर)।
- ब्लॉक टच इन तीन टच में शामिल नहीं होता।
- कोई खिलाड़ी लगातार दो बार बॉल को नहीं छू सकता (ब्लॉक के बाद छोड़कर)।

8. रोटेशन व पोजिशन:

- सर्व लगने तक खिलाड़ी अपनी पोजिशन में रहें।
- बैक-रो खिलाड़ी फ्रंट ज़ोन से नेट ऊँचाई से ऊपर अटैक नहीं कर सकते।

9. अनुशासन:

खिलाड़ियों को खेल भावना, अनुशासन और रेफरी के निर्णयों का सम्मान करना चाहिए।

KHELO BAHRAICH 3.0

Athletics Rules (Under 12 – Boys & Girls Combined)

RACE • SHOTPUT • LONG JUMP

1. RACE RULES (Under 12)

English

- Race distance will be as per event schedule (e.g., 100m, 200m, 400m, 800 m, Relay 100X4).
- In 400m & 800m race – In first round athlete will run in their given track and in 2nd round they are allowed to change the track. (They can come in first track).
- In relay race 1st & 2nd athlete will run in their given tracks but when 3rd athlete receive the baton athlete can change their track.
- False start: **One false start = Warning**, second false start = **Disqualification**.
- Athletes must start behind the start line and finish by crossing the finish line.
- No pushing, obstructing, or holding competitors.
- Shoes are compulsory for participation.
- Decision of officials will be final.

हिंदी

- दौड़ की दूरी कार्यक्रम के अनुसार होगी (जैसे 100m, 200m, 400m, 800m, रीले 100X4 m) ।
- सभी स्प्रिंट रेस में खिलाड़ी अपनी-अपनी लेन में रहेंगे ।
- फॉल्स स्टार्ट: **एक चेतावनी**, दूसरी बार = **डिसक्वालिफिकेशन** ।
- खिलाड़ी स्टार्ट लाइन के पीछे से शुरू करेंगे और फिनिश लाइन पार करना होगा ।
- धक्का-मुक्की या रास्ता रोकना मना है ।
- जूते पहनना अनिवार्य है ।
- निर्णायकों का निर्णय अंतिम होगा ।
- 200 मीटर ट्रैक के अनुसार – 400 मीटर और 800 मीटर रेस में पहले राउन्ड में खिलाड़ी अपने ही ट्रैक में भागेगा और दूसरे राउन्ड में वो अपना ट्रैक चेंज कर सकता है और पहले ट्रैक में या सकता

- रीले रेस में पहला एर दूसरा खिलाड़ी अपने ट्रैक में ही भागेगा और जब तीसरा खिलाड़ी को बैटन मिलेगा तब वो अपना ट्रैक बदल सकता

2. SHOTPUT RULES (Under 12)

English

- Boys will use **2.5 kg** shot; Girls will use **2.5kg** shot (as per U12).
- Throw must be made from inside the throwing circle without stepping out.
- The shot must be pushed, not thrown like a ball.
- Athletes must exit from the back half of the circle after the throw.
- Throw is only counted if it lands inside the marked sector.
- Each athlete gets **3 attempts**; best throw is considered.

हिंदी

- लड़के और लड़कियाँ **2.5 किलो** शॉट का उपयोग करेंगे (U12 के अनुसार) ।
- थ्रो सर्कल के अंदर से किया जाएगा; बाहर कदम रखना फाउल माना जाएगा ।
- शॉट को गेंद की तरह फेंकना नहीं है—**पुश तकनीक** का उपयोग करें ।
- थ्रो के बाद खिलाड़ी सर्कल के पीछे से बाहर आएंगे ।
- थ्रो तभी मान्य होगा जब शॉट निशान वाले सेक्टर में गिरे ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को **3 प्रयास** मिलेंगे; सर्वोत्तम प्रयास गिना जाएगा ।

3. LONG JUMP RULES (Under 12)

English

- Athlete must jump from behind the take-off board.

- Stepping on or beyond the board results in a **foul jump**.
- Landing must be in the sandpit only.
- Athlete must exit the pit from the front side, not walking backward.
- Measurement is taken from the closest mark made in the sand.
- Each athlete gets **3 attempts**; best jump is recorded.

हिंदी

- खिलाड़ी को टेक-ऑफ बोर्ड के पीछे से ही जंप करना होगा ।
- बोर्ड पर पैर पड़ना या पार करना **फाउल** माना जाएगा ।
- लैंडिंग केवल सैंडपिट में ही होनी चाहिए ।
- खिलाड़ी पिट से आगे की तरफ निकलेंगे, पीछे चलते हुए नहीं ।
- नाप उस जगह से ली जाएगी जहाँ रेत पर खिलाड़ी का निकटतम निशान होगा ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को **3 प्रयास** मिलेंगे; सर्वश्रेष्ठ जंप दर्ज की जाएगी ।

KHELO BAHRAICH 3.0

Athletics Rules (Under 14 – Boys & Girls Combined)

RACE • SHOTPUT • LONG JUMP

1. RACE RULES (Under 14)

English

- Race distances will be as per event schedule (e.g., 100m, 200m, 400m, 800m, 4X100m Relay).
- In 400m & 800m race – In first round athlete will run in their given track and in 2nd round they are allowed to change the track. (They can come in first track).
- In relay race 1st & 2nd athlete will run in their given tracks but when 3rd athlete receive the baton athlete can change their track.
- For middle-distance events (400m+), lane break allowed after the break line.
- **One false start → Warning; second false start → Disqualification.**
- No pushing, blocking, or obstructing others.
- Spiked shoes allowed as per school guidelines.
- Athlete must finish by crossing the finish line.
- Judges' decision will be final.

हिंदी

- दौड़ की दूरी कार्यक्रम के अनुसार होगी (जैसे 100m, 200m, 400m, 800m, 4X100 रिले)।
- सभी स्प्रिंट रेस में खिलाड़ी अपनी लेन में रहेंगे।
- मिडल डिस्टेंस (400m+) में निर्धारित लाइन के बाद लेन बदल सकते हैं।
- **एक फॉल्स स्टार्ट = चेतावनी; दूसरी बार = डिसक्वालिफिकेशन।**
- धक्का-मुक्की, रास्ता रोकना या बाधा डालना मना है।
- स्कूल नियमों के अनुसार स्पाइक शूज की अनुमति।
- फिनिश लाइन पार करना आवश्यक है।
- निर्णायकों का निर्णय अंतिम होगा।

- 200 मीटर ट्रैक के अनुसार – 400 मीटर और 800 मीटर रेस में पहले राउन्ड में खिलाड़ी अपने ही ट्रैक में भागेगा और दूसरे राउन्ड में वो अपना ट्रैक चेंज कर सकता है और पहले ट्रैक में या सकता
- रीले रेस में पहला एर दूसरा खिलाड़ी अपने ट्रैक में ही भागेगा और जब तीसरा खिलाड़ी को बैटन मिलेगा तब वो अपना ट्रैक बदल सकता

2. SHOTPUT RULES (Under 14)

English

- Shotput weight: **Boys – 3 kg, Girls – 2.5 kg.**
- Throw must be made from inside the circle without touching or stepping out.
- Shot must be pushed, not thrown.
- Athlete must exit from the back half of the circle.
- Throw is valid only if it lands inside the sector lines.
- Each athlete gets **3 attempts**; the best throw counts.

हिंदी

- शॉटपुट वजन: **लड़के – 3 किलो, लड़कियाँ – 2.5 किलो।**
- थ्रो सर्कल के अंदर से किया जाएगा; लाइन पर पैर पड़ना या बाहर निकलना फाउल है।
- शॉट को गेंद की तरह नहीं फेंकना; **पुश तकनीक** का उपयोग करें।
- थ्रो के बाद खिलाड़ी सर्कल के पीछे से बाहर आएंगे।
- थ्रो तभी मान्य होगा जब शॉट सेक्टर लाइनों के भीतर गिरे।
- प्रत्येक खिलाड़ी को **3 प्रयास** मिलेंगे; सर्वश्रेष्ठ प्रयास माना जाएगा।

3. LONG JUMP RULES (Under 14)

English

- Jump must be taken from behind the take-off board.
- Crossing or stepping on the board → **Foul jump**.
- Landing must be inside the sandpit only.
- Do not fall backward after landing.
- Measurement is taken from the nearest mark in the sand.
- Each athlete gets **3 attempts**, best jump recorded.

हिंदी

- जंप टेक-ऑफ बोर्ड के पीछे से ही की जाएगी ।
- बोर्ड पर या उससे आगे पैर पड़ने पर **फाउल जंप** माना जाएगा ।
- लैंडिंग केवल सैंडपिट में होनी चाहिए ।
- लैंडिंग के बाद पीछे गिरना फाउल माना जा सकता है ।
- नाप रेत पर पड़े निकटतम निशान से ली जाएगी ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को **3 प्रयास** मिलेंगे; सर्वश्रेष्ठ जंप दर्ज होगी ।

KHELO BAHRAICH 3.0

Athletics Rules (Under 17 – Boys & Girls Combined)

RACE • SHOTPUT • LONG JUMP

1. RACE RULES (Under 17)

English

- Race distances as per event schedule (100m, 200m, 400m, 800m, 4X100mRelay).
- In 400m & 800m race – In first round athlete will run in their given track and in 2nd round they are allowed to change the track. (They can come in first track).
- In relay race 1st & 2nd athlete will run in their given tracks but when 3rd athlete receive the baton athlete can change their track.
- **One false start = Disqualification** (as per standard rules).
- No pushing, blocking, or obstructing opponents.
- Spikes allowed as per event guidelines.
- Athlete must finish by crossing the finish line properly.
- Judges' decision will be final.

हिंदी

- दौड़ की दूरी कार्यक्रम के अनुसार होगी (100m, 200m, 400m, 800m, 4X100mरिले) ।
- स्प्रिंट रेस (400m तक) में खिलाड़ी अपनी लेन में रहेंगे ।
- मिडल डिस्टेंस (800m+) में ब्रेक-लाइन के बाद लेन छोड़ सकते हैं ।
- **एक फॉल्स स्टार्ट = डिसक्वालिफिकेशन** (नियमों के अनुसार) ।
- धक्का-मुक्की, रास्ता रोकना या बाधा डालना मना है ।
- स्पाइक शूज की अनुमति रहेगी ।
- फिनिश लाइन को सही तरीके से पार करना आवश्यक है ।
- निर्णायकों का निर्णय अंतिम होगा ।

- 200 मीटर ट्रैक के अनुसार – 400 मीटर और 800 मीटर रेस में पहले राउन्ड में खिलाड़ी अपने ही ट्रैक में भागेगा और दूसरे राउन्ड में वो अपना ट्रैक चेंज कर सकता है और पहले ट्रैक में या सकता
- रीले रेस में पहला एर दूसरा खिलाड़ी अपने ट्रैक में ही भागेगा और जब तीसरा खिलाड़ी को बैटन मिलेगा तब वो अपना ट्रैक बदल सकता

2. SHOTPUT RULES (Under 17)

English

- Shotput weight: **Boys – 4 kg, Girls – 3 kg.**
- Throw must be made from inside the circle without stepping out.
- Shot must be pushed using proper technique, not thrown.
- Exit from the back half of the circle only.
- Throw counts only if it lands within the sector lines.
- Each athlete gets **3 attempts**, best throw will be considered.

हिंदी

- शॉटपुट वजन: **लड़के – 4 किलो, लड़कियाँ – 3 किलो** ।
- थ्रो सर्कल के अंदर से किया जाएगा; बाहर कदम रखना फाउल है ।
- शॉट को पुश तकनीक से फेंका जाना चाहिए, गेंद की तरह नहीं ।
- थ्रो के बाद खिलाड़ी पीछे की ओर से सर्कल से बाहर आएंगे ।
- थ्रो तभी मान्य होगा जब शॉट सेक्टर लाइनों के भीतर गिरे ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को **3 प्रयास** मिलेंगे; सर्वोत्तम थ्रो गिना जाएगा ।

3. LONG JUMP RULES (Under 17)

English

- Jump must be taken from behind the take-off board.
- Stepping on or beyond the board = **Foul jump**.
- Landing must be fully inside the sandpit.
- Athlete must not fall backward after landing.
- Measurement taken from the nearest impression in the sand.
- Each athlete gets **3 attempts**; best performance recorded.

हिंदी

- जंप टेक-ऑफ बोर्ड के पीछे से ही की जाएगी ।
- बोर्ड पर पैर पड़ना या आगे जाना = **फाउल जंप** ।
- लैंडिंग केवल सैंडपिट में होनी चाहिए ।
- लैंडिंग के बाद पीछे गिरना फाउल माना जा सकता है ।
- नाप रेत पर पड़े सबसे नज़दीकी निशान से ली जाएगी ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को **3 प्रयास** दिए जाएंगे; सर्वश्रेष्ठ जंप दर्ज होगी ।

KHELO BAHRAICH 3.0

Athletics Rules (Under 19 – Boys & Girls Combined)

RACE • SHOTPUT • LONG JUMP

1. RACE RULES (Under 19)

English

- Race distances as per event schedule (100m, 200m, 400m, 800m, 4X100mRelay).
- In 400m & 800m race – In first round athlete will run in their given track and in 2nd round they are allowed to change the track. (They can come in first track).
- In relay race 1st & 2nd athlete will run in their given tracks but when 3rd athlete receive the baton athlete can change their track.
- **One false start = Disqualification** (senior-standard rule).
- No blocking, pushing, or physical interference allowed.
- Spiked shoes permitted as per guidelines.
- Athlete must finish by crossing the finish line fully.
- Any protest must be made immediately; judges' decision final.

हिंदी

- दौड़ की दूरी कार्यक्रम के अनुसार होगी (100m, 200m, 400m, 800m, 4X100mरिले) ।
- स्प्रिंट रेस (400m तक) में खिलाड़ी अपनी लेन में रहेंगे ।
- मिडल डिस्टेंस (800m+) में ब्रेक-लाइन के बाद लेन छोड़ सकते हैं ।
- **एक फॉल्स स्टार्ट = डिसक्वालिफिकेशन** (सीनियर स्तर के अनुसार) ।
- धक्का-मुक्की, रास्ता रोकना या बाधा डालना पूरी तरह मना है ।
- स्पाइक शूज की अनुमति रहेगी ।
- फिनिश लाइन को सही तरीके से पार करना आवश्यक है ।
- आपत्ति तुरंत दर्ज कराई जाएगी; निर्णायकों का निर्णय अंतिम होगा ।

- 200 मीटर ट्रैक के अनुसार – 400 मीटर और 800 मीटर रेस में पहले राउन्ड में खिलाड़ी अपने ही ट्रैक में भागेगा और दूसरे राउन्ड में वो अपना ट्रैक चेंज कर सकता है और पहले ट्रैक में या सकता
- रीले रेस में पहला एर दूसरा खिलाड़ी अपने ट्रैक में ही भागेगा और जब तीसरा खिलाड़ी को बैटन मिलेगा तब वो अपना ट्रैक बदल सकता

2. SHOTPUT RULES (Under 19)

English

- Shotput weight: **Boys – 5 kg, Girls – 4 kg.**
- Athlete must throw from inside the circle without stepping out.
- Shot must be pushed, not thrown overhand.
- Exit only from the back half of the circle.
- Throw is valid only if it lands inside the marked sector.
- Each athlete gets **3 attempts**; best attempt is recorded.

हिंदी

- शॉटपुट वजन: **लड़के – 5 किलो, लड़कियाँ – 4 किलो** ।
- थ्रो सर्कल के अंदर से किया जाएगा; बाहर कदम रखना फाउल है ।
- शॉट को पुश तकनीक से फेंका जाएगा, गेंद की तरह नहीं ।
- थ्रो के बाद खिलाड़ी पीछे की ओर से सर्कल से बाहर आएंगे ।
- थ्रो तभी मान्य होगा जब शॉट सेक्टर के अंदर गिरे ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को **3 प्रयास** मिलेंगे; सर्वश्रेष्ठ थ्रो दर्ज किया जाएगा ।

3. LONG JUMP RULES (Under 19)

English

- Jump must be taken from behind the take-off board.
- Stepping on or beyond the board = **Foul jump**.
- Athlete must land in the sandpit safely without falling backward.
- Measurement is from the nearest mark in the sand.
- Each athlete gets **3 attempts**, best jump counts.

हिंदी

- जंप टेक-ऑफ बोर्ड के पीछे से ही की जाएगी ।
- बोर्ड पर पैर पड़ना या उससे आगे जाना = **फाउल जंप** ।
- लैंडिंग सैंडपिट में होनी चाहिए, पीछे गिरना फाउल माना जा सकता है ।
- नाप रेत में पड़े सबसे निकटतम निशान से ली जाएगी ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को **3 प्रयास** मिलेंगे; सर्वश्रेष्ठ जंप गिनी जाएगी ।

THANK YOU

Khelo Bahraich 3.0 – Rule Book

We extend our heartfelt gratitude to all schools, teachers, coaches, and participants for being a part of **Khelo Bahraich 3.0**.

Your enthusiasm, dedication, and sportsmanship are the true spirit of this event.

We request every participant to **carefully follow all rules and guidelines** mentioned in this rule book. Fair play, discipline, and respect for officials and fellow participants ensure a smooth and successful competition.

As we head into the exciting days of events ahead, **we wish all the participants and all the schools the very best of luck.**

May this tournament bring out the best in you and inspire teamwork, confidence, and excellence.

Play with passion.

Play with honesty.

Play with pride.