



DISHA GROUP OF INSTITUTIONS

Nehtaur Road, Dhampur (Bijnor) U.P.

www.dishacollege.ac.in

UDBHAVA 2021

दिशा—निर्देश

(1) निबन्ध प्रतियोगिता के नियम

1. केवल एक ही प्रकरण मान्य होगा (बेटी एक वरदान)
2. प्रकरण की भाषा केवल हिन्दी में ही मान्य होगी
3. निबन्ध में केवल एक ही लेखक होना चाहिए, सहलेखक मान्य नहीं होंगे
4. निबन्ध की शब्द सीमा का ध्यान रखे और व्यर्थ की बातें ना लिखे अर्थात् विषय से न हटे—800 से 1000 शब्द
5. निबन्ध में कोई चित्रण शामिल न करें।
6. निबन्ध के वाक्य छोटे एवं प्रभावशाली होने चाहिए।
7. प्रकरण खुद के विचारों पर आधारित होना चाहिए, न किसी किताब, न लेख, न इंटरनेट एवं ना ही किसी अन्य स्रोतों से सहायता प्राप्त हो।
8. समय अवधि 40 मिनट होगी।
9. प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
10. न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(2) ग्रुप स्किट के नियम (मानवता के साथ एकता)

1. बिषय (मानवता के साथ एकता) के अनुसार ही विद्यार्थी अपना प्रहसन प्रदर्शित करेंगे जिसमें थीम पर आधारित संदेश होना चाहिए।
2. एक समूह में केवल 5—8 विद्यार्थी ही भाग ले सकते हैं।
3. केवल हिन्दी भाषा ही प्रयोग की जायेगी।
4. समय अवधि 5 मिनट होगी।
5. प्रहसन में किसी भी अनुचित व भड़काऊ भाषा का प्रयोग नहीं किया जायेगा।
6. प्रहसन का विश्लेषण उसकी लिपि, संवादो, मुख्य अभिव्यक्ति, तालमेल, मंच ढंग तथा संदेश के आधार पर की जायेगी।
7. प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
8. न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(3) ऊँची कूद के नियम (For both Boys & Girls)

1. छलॉंग केवल एक पैर से मान्य होगी।
 2. बार पर शरीर का कोई अंग लगने पर फाउल मान जायेगा।
 3. जम्प हाईट जज द्वारा निर्धारित होगी।
 4. प्रत्येक खिलाड़ी को कूदने के तीन अवसर दिये जायेंगे।
 5. अगर खिलाड़ी निर्धारित उचाई को तीनों अवसरों में पार नहीं पर कर पाता तो वह डिसक्वालिफाई घोषित हो जायेगा।
 6. आखिरी मैच में जो खिलाड़ी निर्धारित उचाई को पार कर जायेगा वह विजेता होगा।
7. टाई के समय निर्धारण:-
- क. जिस खिलाड़ी ने कम फाउल या मिस किये हैं, विजेता बनेगा।
 - ख. जो खिलाड़ी पूरे टूर्नामेन्ट में सबसे कम फाउल या मिस करेगा वह विजेता बनेगा।
 - ग. प्रथम स्थान के लिए यदि टाई होता है तो खिलाड़ी को एक-एक जम्प का मौका दिया जायेगा।
 - घ. हाईट पहले से अधिक होगी।
- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
 - न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

फाउल के नियम

1. दोनों पैरों से कूदना अमान्य होगा।
2. पोल को जम्प के दौरान छूना या गिराना अमान्य है।

(4) हिन्दी भाषण—' लॉक डाउन के प्रभाव

दिशा— निर्देश

1. भाषण का माध्यम हिन्दी होना चाहिए।
2. प्रत्येक प्रतिभागी को 3 मिनट का समय निर्धारित किया गया है।
3. अनुचित व्यवहार पर प्रतिभागी को प्रतियोगिता से वंचित कर दिया जायेगा।

हिन्दी भाषण के निर्णय के लिए मानदंड

1. भाषण सामग्री (50 प्रतिशत)
 - क. मौलिकता
 - ख. अनुपूरक प्रमाण
 - ग. स्त्रोत सामग्री
 2. प्रस्तुति (50 प्रतिशत)
 - क. आत्मविश्वास
 - ख. भाव भंगिमाएँ
 - ग. शारीरिक संचालन
 - घ. भाषा का शुद्ध उच्चारण एवं प्रवाह
- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
 - न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(5) कबड्डी के नियम (Boys only)

1. टीम:—

- कम से कम 10 तथा अधिक से अधिक 12 खिलाड़ी होंगें लेकिन मैदान पर खेल में 7 खिलाड़ी खेलेंगें तथा शेष आवश्यकता पड़ने पर मैदान के खिलाड़ी के स्थान पर जायेगे।

2. समय :—

- खेल में दो हॉफ होंगे जिनमें से प्रत्येक हॉफ 10 मिनट का होगा तथा दोनों हॉफ के बीच 5 मिनट का अन्तर होगा।

3. स्कोर:—

- प्रत्येक सदस्य द्वारा 1 अंक अर्जित किया जायेगा।

4. प्रतिस्थापन:—

- पॉच आरक्षित खिलाड़ी प्रतिस्थापित किये जा सकते हैं।
- यदि कोई खिलाड़ी निलंबित किया जाता है तब उसका प्रतिस्थापन नहीं किया जायेगा तथा टीम कम खिलाड़ियों के साथ ही खेलेगी।
- आउट खिलाड़ी का कोई प्रतिस्थापन नहीं होगा।
- रेफरी का निर्णय अन्तिम होगा।

5. अतिरिक्त अंक:—

- कम से कम 6 खिलाड़ी मैदान में होने पर ही अतिरिक्त अंक अर्जित होगा।
- बोनस लाइन पार करने पर रेडर को 1 अंक दिया जायेगा। यदि रेडर पकड़ा जाता है तो विपक्षी टीम को एक अंक दिया जायेगा।

6. परिणाम:—

- ज्यादा अंक वाली टीम विजेता होगी।

चेतावनी कार्ड्स

हरा कार्ड:— यह एक चेतावनी चिन्ह है। यदि हरा कार्ड दो बार दिखाया जाता है तब यह स्वयं ही पीले कार्ड में बदल जायेगा।

पीला कार्ड:— सदस्य 2 मिनट के लिए निलंबित किया जायेगा। यदि पीला कार्ड दो बार दिखाया जाता है तब यह स्वयं ही लाल कार्ड में बदल जायेगा।

लाल कार्ड:— लाल कार्ड धारक को रेफरी के निर्णयानुसार मैच या टूर्नामेन्ट से बाहर कर दिया जायेगा।

नोट:— प्रत्येक मैच के बाद हारने वाली टीम टूर्नामेन्ट से बाहर हो जायेगी।

- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
- न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(6) खो-खो के नियम

पीछा करने वाली टीम के नियम

- प्रत्येक टीम में खिलाड़ियों की संख्या 9 होती है और 8 खिलाड़ी अतिरिक्त होते हैं।
- नियमों के अनुसार खिलाड़ी का पीछा करते हुए आप सिर्फ एक दिशा में जा सकते हैं (दायें या बायें)।
- दोनों पोल के बीच में दो मध्य रेखाएं होगी। आप उन मध्य रेखाओं को पार नहीं कर सकते अन्यथा यह फाउल होगा।
- जब दूसरे खिलाड़ी को खो दी जायेगी तब उसे छूना और मूँह से खो बोलना एक ही समय पर अनिवार्य होगा।
- यदि बिना खो पाये धावक को छुआ जाएगा तब धावक आउट नहीं होगा और यह फाउल होगा।
- पीछा करने वाला है दोनों पोल्स के बीच की साईड (दायें या बायें) को पार नहीं कर सकता।
- पीछा करने वाला अपनी दिशा केवल फ्री जोन में बदल सकता है।
- भागने वाले को छूने के बाद यदि आप अपनी दिशा बिना खो दिये बदलते हैं (फ्री जोन को छोड़कर) तो भागने वाला आउट नहीं होगा।
- हर गलती के लिए अपको धावक के विपरीत दिशा में खो देनी है।

धावक के नियम

- धावक 3 के बैच में होंगे।
 - वे मैदान में कहीं भी जा सकते हैं। वे कोई भी रेखा पार कर सकते हैं।
 - यदि धावक मैदान से बाहर निकलता है तो वह आउट होगा।
 - यदि धावक के शरीर का कोई भी हिस्सा मैदान के अन्दर है तो वह आउट नहीं होगा।
-
- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
 - न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(7) लम्बी कूद

- बारी संख्या खिलाड़ियों की कुल संख्या पर निर्भर करेगा अगर खिलाड़ियों की कुल संख्या 8 से ज्यादा हो जाती है तो हर खिलाड़ी को 3 बारी मिलेगी अगर 8 से कम है तो 6 बारी मिलेगी।
- जैसे ही खिलाड़ी कूदेगा कोच दूरी को नापेगा। और उसका रिकार्ड अपने पास रखेगा। मापन निशान से होगा।
- खिलाड़ी को जम्प करने के लिए एक मिनट का समय दिया जायेगा।
- अगर दो खिलाड़ियों के बीच टाई होता है तो जिस खिलाड़ी ने ज्यादा अच्छा प्रदर्शन किया है वह दोवारा मौका पायेगा।

फाउल के नियम:-

- अगर खिलाड़ी का कोई अंग फाउल लाईन को टच कर देता है तो फाउल माना जायेगा तब कोई दूरी रिकार्ड नहीं होगी।
 - ऐसा होने पर कोच इस पर विचार करके निर्णय लेगा।
- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
 - न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(8) पेंटिंग के लिए नियम (ग्लोबल वार्मिंग)

- पेंटिंग के लिए समय सीमा 90 मिनट है।
- प्रति व्यक्ति द्वारा केवल एक चित्र मान्य होगा। ग्रुप में भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
- प्रतियोगिता सभी आयामी कलाकारों के लिए खुली है।
- सफेद चार्ट पेपर का उपयोग किया जा सकता है।
- कला चित्र मूल होनी चाहिए, पेंसिल से बनाई गई (पानी में धुलनशील, पेस्टल (रंग) ग्रेफाइट सहित लकड़ी की पेंसिल)।
- डिजीटल फोटो (या तस्वीर या पेंटिंग) को स्वीकार नहीं किया जा सकता है।
- पेंटिंग (कला) सामग्री में ऐसी कोई भी सामग्री नहीं होनी चाहिए जो किसी के प्रति अपमानजनक हो।
- पेंटिंग (कला) में शब्द, या राष्ट्रीय ध्वज या नारे शामिल नहीं होने चाहिए।
- पेंटिंग (कला) को किसी विशेष व्यक्ति संगठन या ब्रांड नाम का प्रति निधित्व नहीं करना है।
- कालेज (स्कूल) के नाम और पते के रूप में प्रतिभागी का नाम और आयू स्पष्ट रूप से उल्लेखित होनी चाहिए।
- एक बार प्रस्तुत किये जाने पर पेंसिल कला (तस्वीर) वापस नहीं लिया जा सकता या दूसरे द्वारा प्रतिस्थापित किया नहीं जा सकता है।
- ऐसी पेटिंग जो इन नियमों का पालन नहीं करती उसे स्वीकार नहीं किया जाएगा।
- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
- न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(9) कविता प्रतियोगिता के नियम (देश भक्ति)

1. प्रतियोगी स्वयं के द्वारा लिखी हुयी कविता प्रस्तुत करें।
2. कविता का शीर्षक अनिवार्य है।
3. प्रतियोगी की कविता दोनों भाषाओं में स्वीकृत है।
4. प्रतियोगी को अधिकतम 3 मिनट का समय अनिवार्य है।
5. विजेता चेहरे के हाव—भाव, रचनात्मकता, मोलिकता और मंच के ढ़ग के आधीन जजों द्वारा चुना जायेगा।
6. प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
7. न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(10) गायन के नियम

- यहाँ वहाँ ना देखें।
- अपने गीत को याद रखें।
- गहरी सांस लेकर गायें।
- सही आसन में रहें।
- ऊँचे स्वर के साथ गायें।
- शरीर को तनाव युक्त रखें।
- सही ढंग से गाये।

एकल गायन प्रतियोगिता के नियम

- एकल गायन प्रतियोगिता में दो श्रेणियों (हिन्दी गीत तथा लोक गीत) में आयोजित होगी तथा दोनों श्रेणियों के परिणाम अलग-अलग घोषित किये जायेगे।
- एकल गायन के लिए समय 2–3 मिनट होगा। अधिक समय होने पर अंको में कटौती की जा सकती है।
- एक प्रतियोगी केवल एक श्रेणी (हिन्दी गीत तथा लोक गीत) में भाग ले सकता है।
- प्रतियोगी समूह गायन में भाग नहीं ले सकता है।
- प्रतियोगी को अपने प्रदर्शन के लिए अपना वाद्य यंत्र या संगीत स्वंयं लाना होगा।
- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
- न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।
- मोबाइल फोन पर संगीत स्वीकार नहीं किया जायेगा।

समूह गायन के नियम

- एक समूह में 3 प्रतिभागी होंगे।
- समूह गायन के लिए समय 2–3 मिनट होगा। अधिक समय होने पर अंको में कटौती की जा सकती है।
- किसी भी प्रकार की अश्लीलता का प्रदर्शन अमान्य होगा।
- समूह केवल लोक गीत में प्रतिभाग कर सकता है।
- समूह गायन के प्रतियोगी एकल गायन में भाग नहीं ले सकते हैं।
- समूह प्रतियोगियों को अपने प्रदर्शन के लिए अपना वाद्य यंत्र या संगीत स्वंयं लाना होगा।
- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा। अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी।
- न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा।

(11) वॉलीबाल प्रतियोगिता के नियम

- एक टीम में 6 खिलाड़ी, फ्रंट रो पर 3 और बैक रो पर 3 खिलाड़ी ।
- प्रति पक्ष अधिकतम 3 हिट
- खिलाड़ी उत्तराधिकार में गेंद को दो बार नहीं मार सकता है (एक ब्लॉक को हिट नहीं माना जाता है)
- गेंद को वॉली के दौरान और सर्विस के दौरान नेट से खेला जा सकता है।
- सीमा रेखा से टकराने वाली गेंद “इन” है।
- खिलाड़ियों के शरीर के किसी भी हिस्से के साथ गेंद से सर्पक करना माननीय है
- गेंद को पकड़ना या फेकना अमाननीय है।
- सेवा के बाद, फ्रंट लाइन खिलाड़ी नेट पर स्थिति बदल सकते हैं।

बुनियादी वॉलीबाल नियम उल्लंघन

उल्लंघन का परिणाम प्रतिद्वंद्वी के लिए एक अंक है

- नेट पर गेंद की सफलता पूर्वक सेवा करने में विफलता
- अवैध रूप से गेंद से संपर्क करना (उठाना, ले जाना, फेकना आदि)
- गेंद खेलते समय शरीर के किसी भी भाग के साथ जाल को छूना ।

अपवाद— यदि गेंद को इस तरह के बल के साथ जाल में उतारा जाता है कि यह एक विरोधी खिलाड़ी से सर्पक करने के लिए जाल का कारण बनता है, तो कोई भी बेर्झमानी नहीं होगी, और गेंद खेलना जारी रहेगा ।

- विरोधी कोर्ट से आती गेंद पर हमला करने के लिए पहले गेंद का नेट पार कर आपके कोर्ट में आना अनिवार्य है।
- अपने शरीर के किसी भी हिस्से के साथ कोर्ट सेंटर लाइन को पार करना ।
अपवाद— हाथ या पैर का सेंटर लाइन से बाहर होना फाउल माना जायेगा ।
- प्रत्येक प्रतिभागी को अपने साथ आई डी कार्ड लाना अनिवार्य होगा । अन्यथा प्रतिभागी को भाग लेने की अनुमति नहीं होगी ।
- न्यायधीशों का निर्णय अन्तिम होगा ।

चैंपियनशिप ट्रॉफी के नियम

मूल्यांकन अंक

समूह प्रतिस्पर्धा अंक	स्वर्ण 75	रजत 50	कांस्य 25
एकल प्रतिस्पर्धा अंक	स्वर्ण 45	रजत 30	कांस्य 15

- नोट:- (1) प्रत्येक प्रतिस्पर्धा के लिए रजिस्ट्रेशन की अन्तिम तिथि 25 जनवरी 2021 है।
(2) प्रतियोगिताओं की तारीख 06 फरवरी 2021 है।

UDBHAVA 2021

By

DISHA GROUP OF INSTITUTIONS

Nehru Road, Dhamapur

www.dishacollege.ac.in

For any Query: 8006690016, 8868839394.

9027163863.