कबड्डी टीम में कितने खिलाडी होते है Rules in Hindi

जब से कबड्डी खेली जाती है तब से आज तक बहुत से नियम कानून बनाये गये, उनमे से चाहे किसी भी शैली की बात हो या फिर ग्राउंड की, समय- समय पर इसमें बदलाव होते रहते है| 1950 में जब कबड्डी के कानून बनाये गये तो संजीवनी कबड्डी, और पंजाबी कबड्डी में बदलाव हुए|

इसके साथ-साथ इसके मैदान में भी बदलाव किये गये| इसके नियम कुछ इस प्रकार है |

इस खेल में सब खेलो की तरह टॉस से शुरू किया जाता है और जो टीम टॉस जीतती है उसको पहले रेड या कोर्ट करने का मौका मिलता है

यह दो टीमो के साथ खेला जाता है , इसमें एक टीम के पास 12 खिलाडी होते है लेकिन सिर्फ 7 खिलाडी ही एक समय में खेल सकते है बचे 5 खिलाडी बैंच पर रिजर्व में रहते है |

नियमित समय में विरोधी टीम के साथ आक्रमण और बचाव के दाव खेलते हुए उनसे ज्यादा अंक हासिल करने होते है |

जो टीम टॉस जीतती है वो अपना रेडड , सामने वाली टीम के पास भेजती है और उस रेडर को साँस टूटने से पहले विरोधी टीम के खिलाडियों को एक या उससे अधिक छू कर आना होता है |

बचाव करने वाली टीम का लक्ष्य यह रहता है जो खिलाडी इसके पास रेडर लेकर आया उसकी साँस टूटने तक उसको पकडे रखा जाये |

कबड्डी के मौदान को 2 बराबर भागों में बांटा जाता है , बीच में 1 सफ़ेद रंग की लकीर खींची जाती है जिसके दोनों तरफ टीमें होती है |

कबड्डी का मैदान Men और Junior boys के लिए 13x10meters का होता है वहीं Women और Junior girls के लिए 12x8meters का होता है |

कबड्डी के मैच में कितने अधिकारी होते है ?

जब से इसके कानून बने है तब से आज तक कबड्डी मैच के प्रत्येक मैच में 6 अधिकारी होते है |

एक रेफरी 2 स्कोरर और 2 असिस्टेंट स्कोरर उसके लाअवा 2 अम्पायर होते है |

पूरे मैच की अवधि को 20-20 मिनट के हिस्सों में बाटा जाता है यह अवधि पुरुषों के मैच के लिए होती है, वहीँ महिलाओं के मैच की अवधि 15-15 मिनट के do हिस्सों में बनती जाती है |

पुरुष या महिलाओं क मैच में जब पहला समय समाप्त होता है तो टीम कोर्ट की अदला वदली कर लेती है , जो टीम एक तरफ से पहले 20 मिनट खेली , अब उसके बाद फिर वह अगले 20 मिनट दूसरी तरफ से खेलेगी |

रेड करने की अवधि सिर्फ 30 सेकेण्ड की होती है अगर रेडर 30 सेकेण्ड से ज्यादा समय लेता है तो वह रेडर आउट हो जाता है |और सामने वाली टीम को 1 पॉइंट्स मिल जाता है |