



माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर (पुँवारका, सहारनपुर, उ०प्र० पिन-247120)

Website-msuniversity.ac.in

Email – registrar@msuniversity.ac.in

दिनांक : 14.08.2025

सेवा में,

प्राचार्य/प्राचार्या/सचिव/निदेशक,
सम्बद्ध समस्त राजकीय/वित्तपोषित/स्ववित्तपोषित महाविद्यालय/संस्थान,
माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर।

विषय : राष्ट्रीय खेल दिवस – 29 अगस्त में परम्परागत खेलों के आयोजन के सम्बन्ध में।

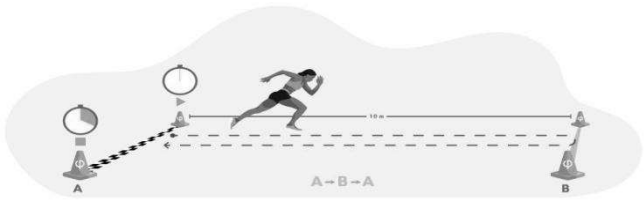
महोदय/महोदया,

आदरणीय माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर की कुलपति महोदया के आदेशानुसार आगामी राष्ट्रीय खेल दिवस 29 अगस्त के उपलक्ष्य में हमारे पुरातन खेल/परम्परागत खेल का आयोजन किया जाना है, जिसमें हमारे विश्वविद्यालय के समस्त महाविद्यालय अपने-अपने खिलाड़ियों को इन खेलों में प्रतिभाग करने के लिए प्रोत्साहित करें। खिलाड़ियों के पंजीकरण की अन्तिम तिथि 24 अगस्त, 2025 है। पंजीकरण के लिए ई-मेल आईडी sports@msuniversity.ac.in है। प्रतियोगिता खेलों का विवरण निम्नवत् है –

1. Two Leg Bind – (Men & Women)
2. Kanche – (Men & Women)
3. Shuttle Run - Men & Women)
4. Drishti Badhit Matki Bhedan (Men)
5. Cycle Tyre Race (Men)
6. Stapu (Women)

नोट :- आयोजन स्थल के विवरण के विषय में शीघ्र ही सूचित कर दिया जायेगा।

(प्रो० संदीप गुप्ता)
क्रीडाधिकारी

क्रम संख्या	खेल का नाम	नियम	चित्र
1	Two Leg Bind (M&W) दो पैर बांधकर कूदना	यह टीम गेम है। इसमें दो - दो खिलाड़ियों के पैर साथ में बांधकर 50 मीटर तक जाना होगा । जो टीम पहले पहुंचेगी वह अगले दौर में प्रवेश करेगी	
2	Kanche (M&W) कंचे	यह व्यक्तिगत मुकाबला है जिसमें प्रत्येक खिलाड़ी के पास 4 कंचे होने आवश्यक है।(साफ पारदर्शी) इसमें अन्य कंचों को फैलाकर निर्धारित दूरी से खड़े होकर निशाना लगाया जाएगा। जिसमें अधिकतम निशाने लगाने वाला खिलाड़ी अगले दौर में प्रवेश करेगा।	
3	Shuttle Run – (M&W) शटल रन	इसके अंतर्गत निर्धारित पहले 10 मीटर , फिर 20 मीटर और अंत में 30 मीटर की दूरी से कोन रखकर वापस निर्धारित जगह पर लाना होगा	

4	Standing Kho-Kho (M&W) खड़े होकर खो-खो खेल	यह टीम गेम है इसके अंतर्गत प्रत्येक टीम से 5 खिलाड़ी मैदान पर प्रतिभाग करेंगे एवं अन्य 3 अतिरिक्त खिलाड़ी के रूप में होंगे। इसमें एक गोल मैदान के अंदर खिलाड़ी निर्धारित स्थान पर खड़े होकर खेलेंगे इसमें प्रत्येक टीम को 10 मिनट एक इनिंग के आधार पर खेला जायेगा। जो निर्धारित समय में अधिक खिलाड़ी आउट करेगा वही अगले राउंड में प्रवेश करेगा	
5	Drishti Badhit Matki Bhedan (M&W) आंख पर पट्टी बांधकर डंडे से मटके को भेदना	यह टीम गेम है इसमें प्रत्येक टीम में 4 खिलाड़ी हो सकते हैं इसमें एक खिलाड़ी की आंख पर पट्टी बांधकर उसको निर्धारित स्थान से दिए गए डंडे से मटकी को भेदना होगा, जिसमें शेष 3 साथी उसको दिशा बताएं। इसके लिए निर्धारित 2 मिनट का समय प्रत्येक टीम को दिया जायेगा।	
6	Cycle Tyre Race- (M&W) साइकिल टायर रेस	यह व्यक्तिगत मुकाबला है जिसमें सभी खिलाड़ी टायर को उन्हे के माध्यम से चलाते हुए 400 मीटर की दूरी तय करेंगे। इसमें महिला वर्ग में यह दूरी 200 मीटर की होगी।	
7	Stapu (W) स्टापू	यह व्यक्तिगत मुकाबला महिला खिलाड़ियों के लिए है इसमें 1 से 8 तक के खानों को कूदना होगा। इसके बाद विपरित में एक- एक खानों को छोड़कर कूदना	

Players Detail -

1. Stapu (W) - max 4 player in team only one team from each institution.
2. Kanche (M&W) - max 4 player in team only one team from each institution.
3. Two leg bind (Doubles) – (M&W) - Max 2 pairs from each institution.
4. Kho-Kho (M&W)- Team of max. 5 player only one team from each institution.
5. Drishti Badhit Matki Bhedan (M)- max 4 player in team only one team from each institution.
6. Cycle tyre race Mt. (M&W) - max 4 player in a team from each institution, 100 mt.x4 relay basis(M), 50mt. X4 relay basis (W)
7. Shuttle Run (M&W) - Max. 4 players from each institution.

Note-

Organizing Secretary have right to introduce how much in number of players and teams of his college.