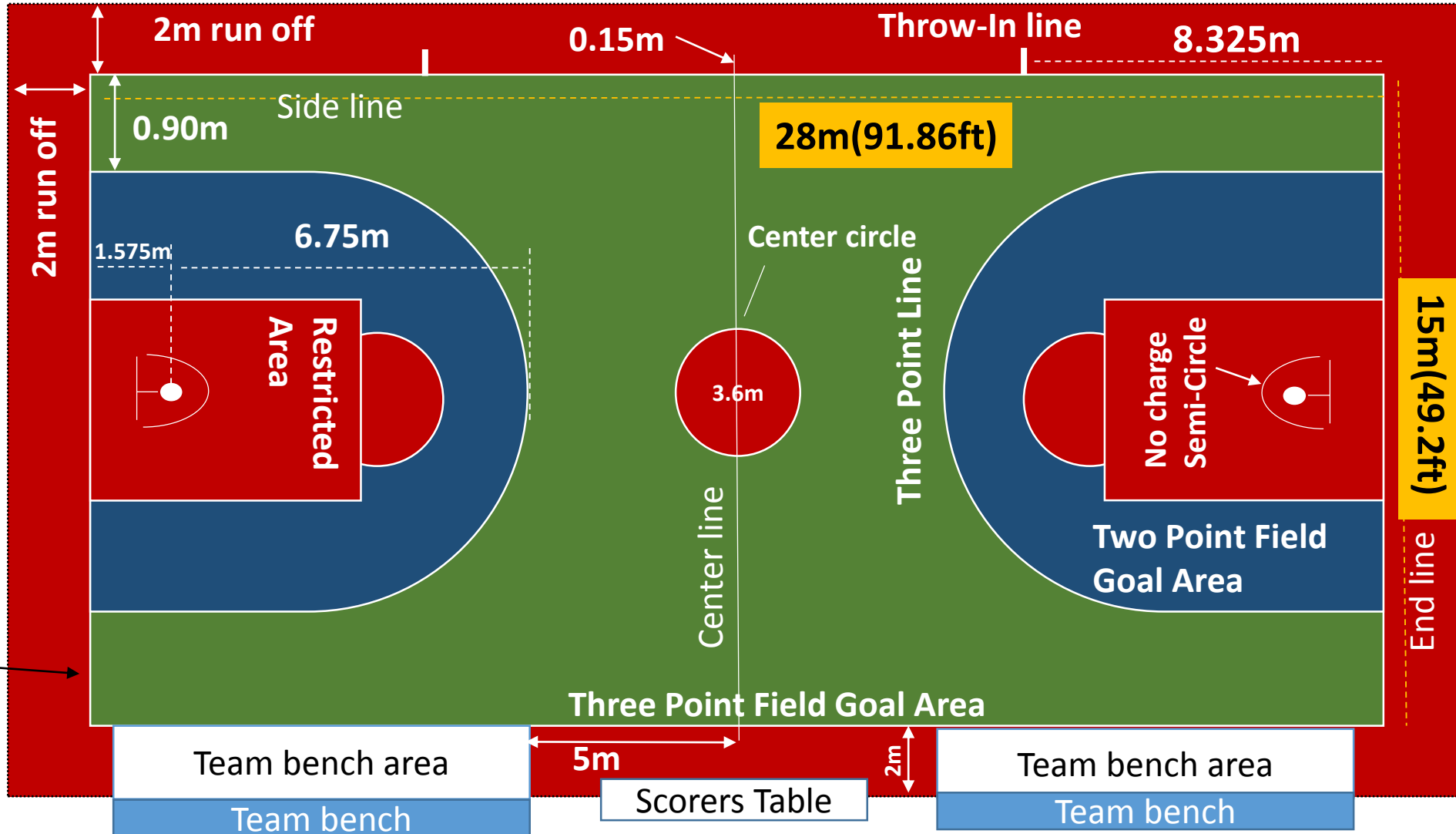


# Rules & measurements of Basketball

## Basketball Court-

बास्केटबॉल कोर्ट  
के छत की  
ऊँचाई 7 मी.



All lines shall be of the same colour and drawn in white or other contrasting colour, and clearly visible.

Line width-  
5cm (50mm)



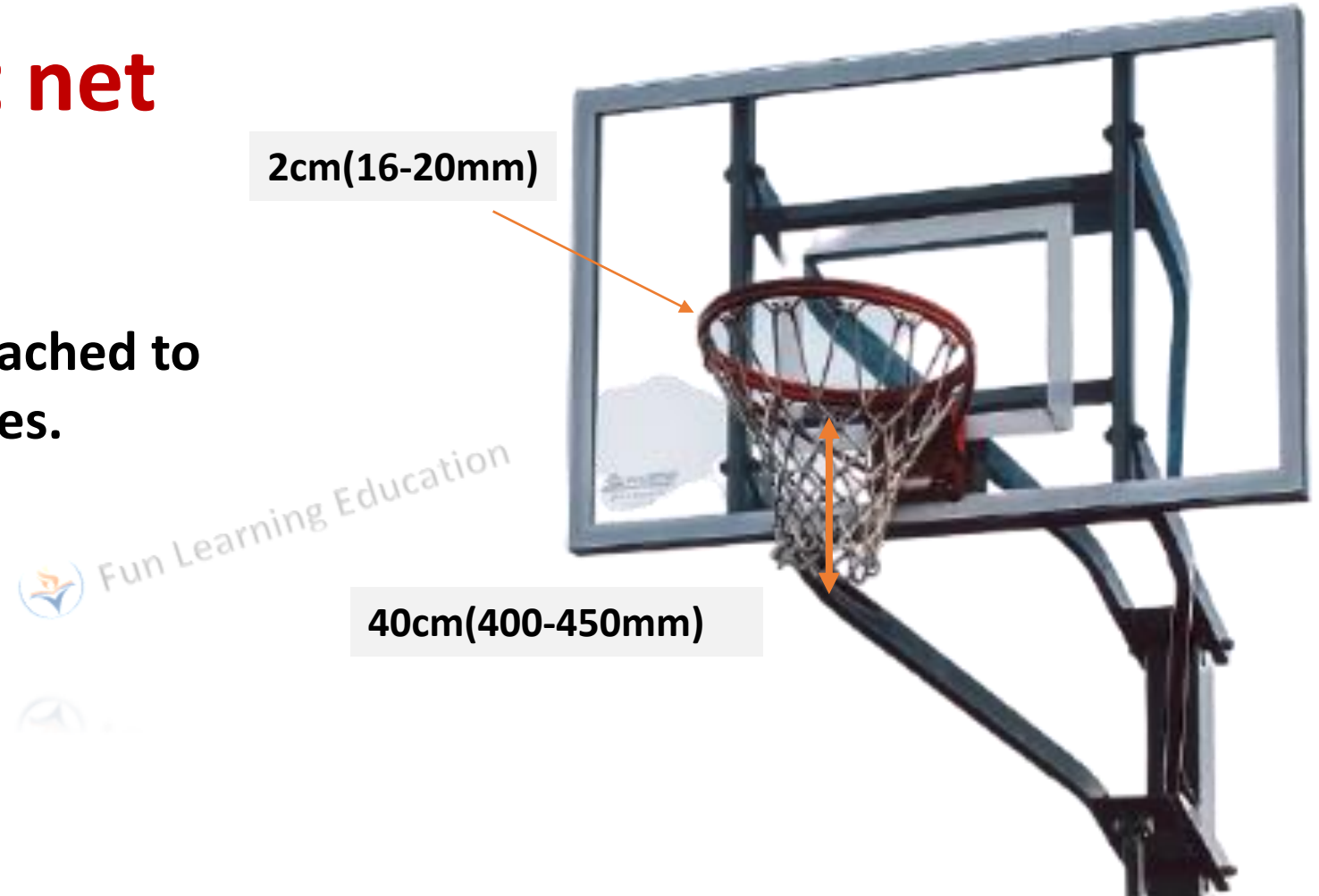


# Backboard & Basket ring



# Basket net

- The net shall be attached to each ring in 12 places.



# Basketballs

Weight-567 g- 650 g.



	Men's competitions	women's competitions	mini's basketball	mini's basketball
Ball Size	7	6	5	Lightweight 5
Circumference	750 - 770 mm	715 - 730 mm	685 - 700 mm	685 - 700 mm
Weight	580 - 620 g	510 - 550 g	465 - 495 g	360 - 390 g

❑ The outer surface of the ball shall be made **of leather or artificial/composite/synthetic leather.**

**हवा का दाब:** FIBA के नियम के अनुसार गेंद में हवा के दाब को मापने के लिये एक विधी बताई गई है जिसमें अगर गेंद को 6 फीट की ऊँचाई से छोड़ा जाये और वह गेंद 49 इंच से लेकर 54 इंच के बीच उछाल ले तो समझिये गेंद नियमानुसार है।



# Rules of Basketball

## खिलाड़ी (Player) -

प्रत्येक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं।

जिसमें 5 खिलाड़ी कोर्ट पर खेलते हैं और 7 खिलाड़ी अतिरिक्त होते हैं।

कम से कम कोर्ट पर 5 खिलाड़ी होने चाहिए मैच को शुरू करने के लिए।

## Uniforms -

Shirts of the same dominant colour front and back as the shorts. If shirts have sleeves they must end above the elbow. Long sleeved shirts are not permitted. All players must tuck their shirts into their playing shorts. 'All-in-ones' are permitted. T-shirts, regardless of the style, are not permitted to be worn under the shirts. Shorts of the same dominant colour front and back as the shirts. The shorts must end above the knee. Socks of the same dominant colour for all team members. Socks need to be visible.

खिलाड़ियों की जर्सी पर नम्बर 1 से 99 तक पड़ते हैं, खिलाड़ियों के जर्सी के नम्बर पीछे

की और 20 सेमी. लम्बा तथा 2 सेमी मोटे तथा आगे की ओर 10 सेमी. लम्बे तथा 2 सेमी मोटे होता है।





# अवधि (Duration) -

1 Match → 40 min.

4 Quarters

1	2	3	4
10 min	10 min	10 min	10 min

2 मीनट का ब्रेक

2 मीनट का ब्रेक

15 मिनट का मध्यांतर

## Tie-

अगर मैच टाई होता है तो 2 मीनट के ब्रेक के बाद 5 मिनट का अतिरिक्त समय (Extra time) का खेल होता है और अगर मैच फिर भी टाई होता है तो पुनः 2 मीनट के ब्रेक के बाद 5 मिनट का अतिरिक्त समय का खेल होता है और यह क्रम चलता रहता है जब तक कि टाई ब्रेक न हो जाए।





# Time out -

**First Half (10-2-10)**



प्रत्येक टीम को 2 Time out(1min.)

**Second Half (10-2-10)**



प्रत्येक टीम को 3 Time out(1min.)

➤ अगर मैच टाई (Tie) हो जाये तो 5 मिनट के extra time में **एक टाइम आउट एक मिनट का** प्रत्येक टीम को दिया जाता है।

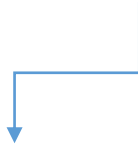
- ❑ यह टाइम आउट फ्री थ्रो के दौरान या बाद में नहीं दिया जाता है।
- ❑ यह किसी भी **foul** के पश्चात् या बॉल बाहर जाने के पश्चात् या ही टाइम आउट दिया जाता है।
- ❑ अगर चौथे क्वार्टर में सिर्फ 2 मीनट का समय बचा हो तो टाइम आऊट नहीं दिया जायेगा।

**(A time-out shall not be permitted to the scoring team when the game clock shows 2:00 minutes or less in the fourth period and in each extra period and, following a successful field goal unless an official has interrupted the game.)**



# Substitution

## Rolling substitution



- ❑ कितने भी खिलाड़ी बदले सकते हैं और एक खिलाड़ी कई बार बदला जा सकता है।
- ❑ खिलाड़ी बदलने पर 20 सैकेन्ड से अधिक समय नहीं लगना चाहिये
- ❑ एक समय में एक से अधिक खिलाड़ी बदले जा सकते हैं।
- ❑ खिलाड़ी तभी बदला जा सकता है जब खेल रूका हो।

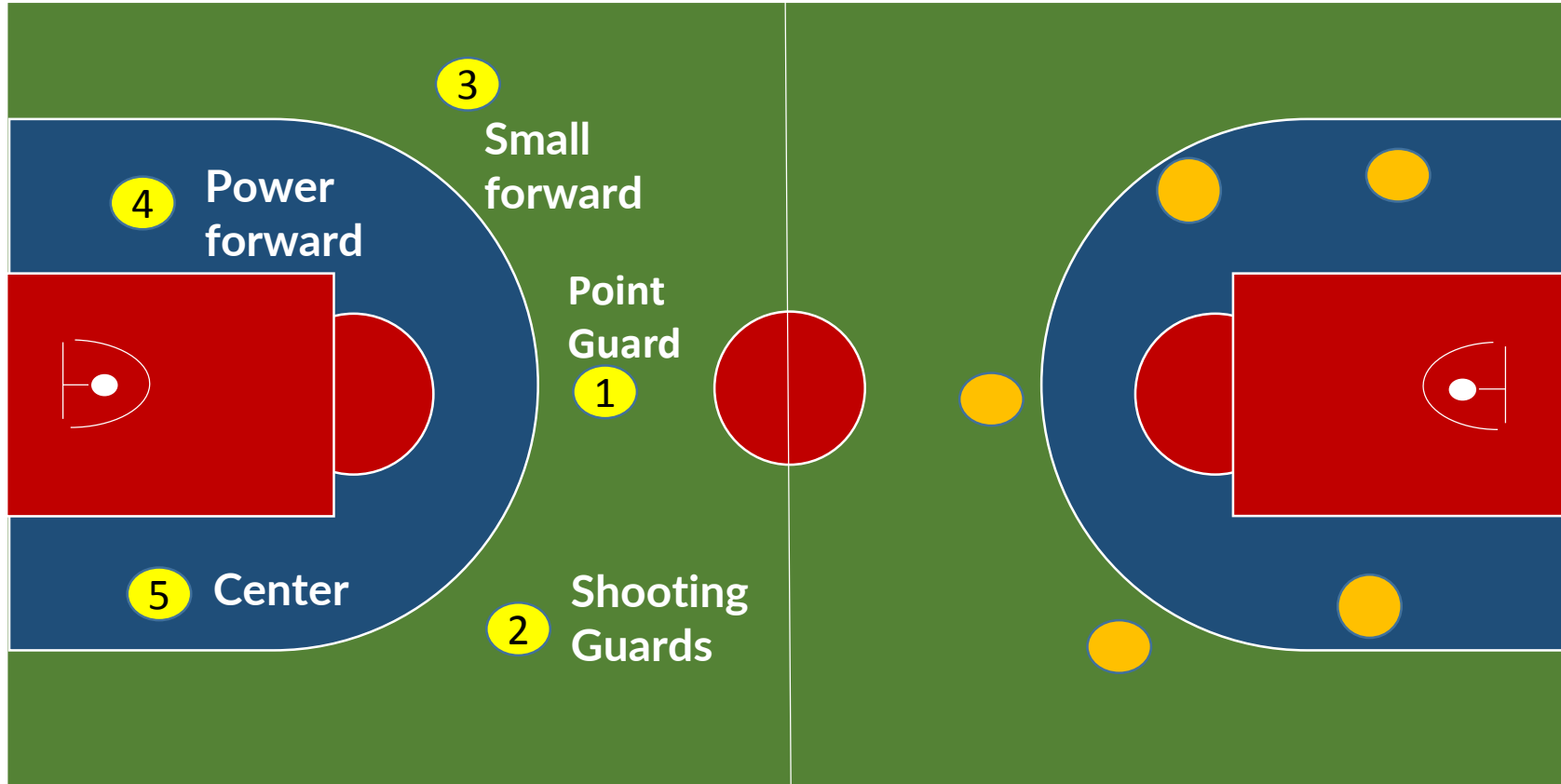
# जम्प बॉल (Jump Ball)

मैच की शुरुआत पहले क्वार्टर में जम्प बॉल से होती है  
अन्य सभी क्वार्टरों में मैच थ्रो इन से शुरू होता है।





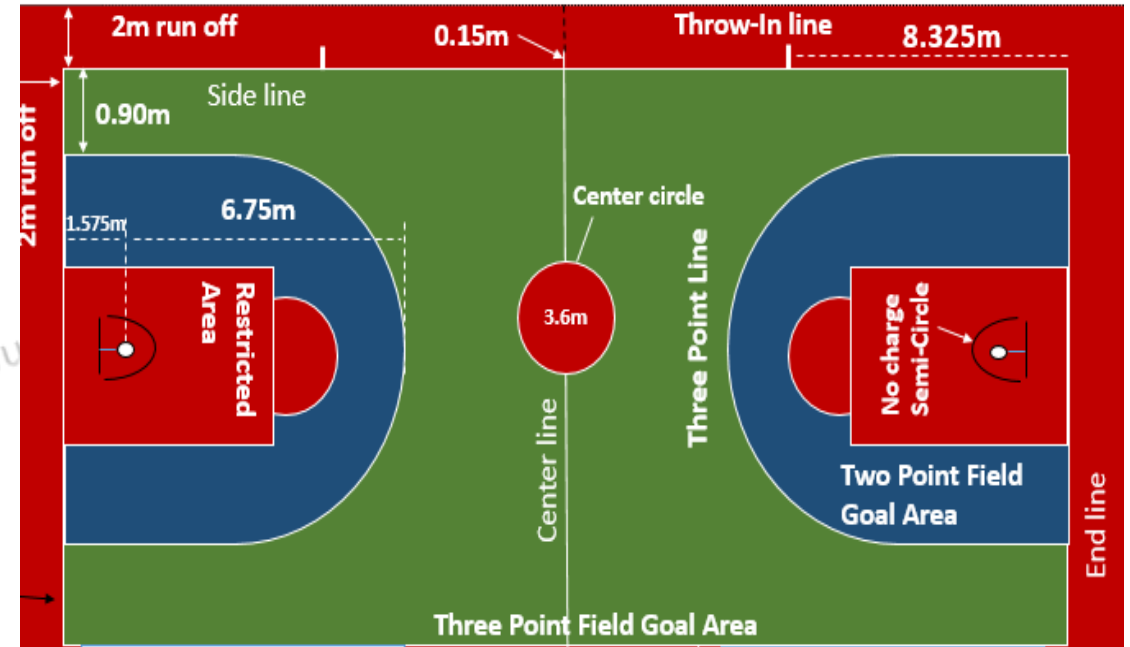
# Players position



# स्कोर (Score)

➤ प्रतिद्वन्दी के बास्केट में गेंद जाने से निम्न अंक मिलते हैं -

- ❑ Free Throw से बास्केट करने में 1 अंक मिलता है।
- ❑ Two point field goal area के अन्दर से बास्केट करने पर 2 अंक मिलते हैं।
- ❑ Three point field goal area से बास्केट करने पर 3 अंक मिलते हैं।



(A goal released from a free throw counts 1 point.

A goal released from the 2-point field goal area counts 2 points.

A goal released from the 3-point field goal area counts 3 points.)



❑ खेल के दौरान जिस खिलाड़ी के हाथ में बॉल हो या वह खिलाड़ी जो बास्केट करने की ओर बढ़ रहा हो उस खिलाड़ी के शरीर को छू कर रोक नहीं जा सकता या उससे जबरदस्ती गेंद छीनी नहीं जा सकती या जानबूझ के फाउल नहीं किया जा सकता- ऐसा करने पर विपरीत टीम के खिलाड़ी को फ्री थ्रो मिलती है।

❑ **3 Second Rule** -1 खिलाड़ी विपरीत टीम के प्रतिबंधित क्षेत्र (restricted area) में 3 सैकण्ड से अधिक बॉल अपने पास नहीं रख सकता है।

❑ **5 Second Rule** - थ्रो इन (Throw-in) या फ्री थ्री (Free throw) लेने के दौरान अम्पायर की सीटी बजने के बाद 5 सैकण्ड में थ्रो इन या फ्री थ्रो के लिये गेंद छोड़नी पड़ती है।



**□ 8 Second Rule:** जिस टीम के खिलाड़ी के नियंत्रण में गेंद अपने कोर्ट में हो उसको व उसकी टीम को 8 सैकण्ड के अन्दर विपरीत टीम के कोर्ट में बॉल को प्रवेश कराना पड़ता है।

**24 Second Rule:** जिस टीम के नियंत्रण में बॉल होती है उसे 24 सैकण्ड के अन्दर विपरीत टीम के कोर्ट में जाकर बास्केट के लिए (अंक लेने के लिए) प्रयास करना होता है।

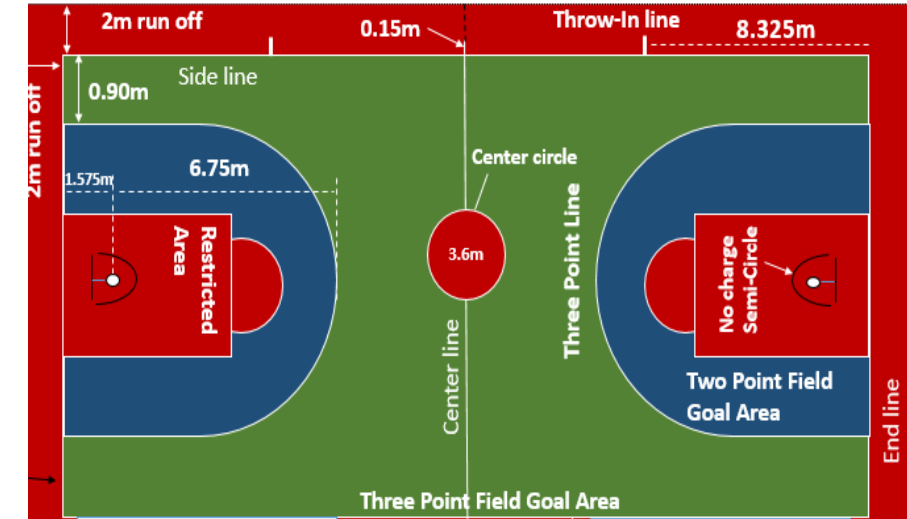
**14 Second Rule:** जिस टीम के नियंत्रण में बॉल होती है उसे 24 सैकण्ड के अन्दर विपरीत टीम के कोर्ट में जाकर बास्केट के लिए (अंक लेने के लिए) प्रयास करना होता है। अगर गेंद रिंग या बैक बोर्ड से लगकर वापस निचे आती है तो 14 सैकण्ड का पुनः समय मिलता है इसे कहा 14 सैकण्ड नियम (14 Second Rule) जाता है।



# Throw-in-



- ❑ जहां से फाउल हुआ हो या जहां मैच रुका हो उसके पास साइड लाईन से थ्रो इन लिया जाता है सिर्फ बैक बोर्ड के पिछे को छोड़ कर।
- ❑ अम्पायर Throw-in से पहले गेंद को Throw-in लेने वाले खिलाड़ी को देता है।
- ❑ थ्रो इन के दौरान अम्पायर थ्रो इन लेने वाले खिलाड़ी से 4 मीटर की दूरी पर रहता है
- ❑ इसी तरह अन्य प्रतिद्वन्दी खिलाड़ी थ्रो इन लेने वाले खिलाड़ी से 1 मीटर की दूरी पर रहते हैं।
- ❑ **The player taking the throw-in shall not Take more than 5 seconds to release the ball.**



**For the following situations throw-in shall be administered at the Centre line extended, opposite the scorer's table:**

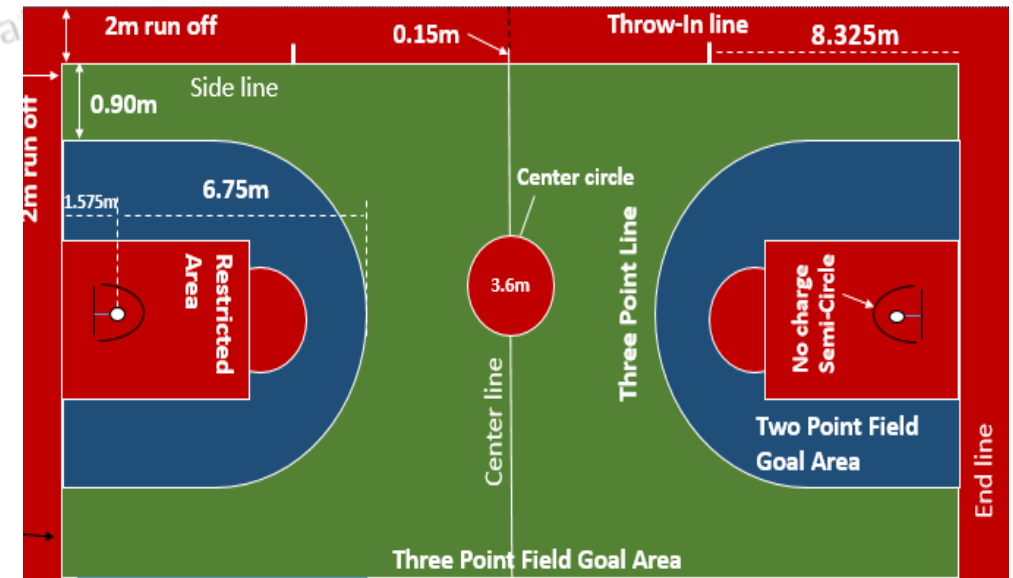
निम्न परिस्थितियों में थ्रो इन ऑफिशियल टेबल के विपरीत स्थित एक्सटेंड सेंटर लाईन से ली जाती है

- ❑ पहले क्वार्टर को छोड़ कर अन्य क्वार्टरों के शुरू होने पर
- ❑ Free Throw के बाद तकनीकी फाऊल या खिलाड़ी विहीन व्यवहार या डिसक्वालिफाईंग फाऊल होने पर

(At the beginning of all periods other than the first period.

Following a free throw(s) resulting from a technical, unsportsmanlike or disqualifying foul.

The player taking the throw-in shall have one foot on either side of the center line extended, opposite the scorer's table, and shall be entitled to pass the ball to a teammate at any place on the playing court.)





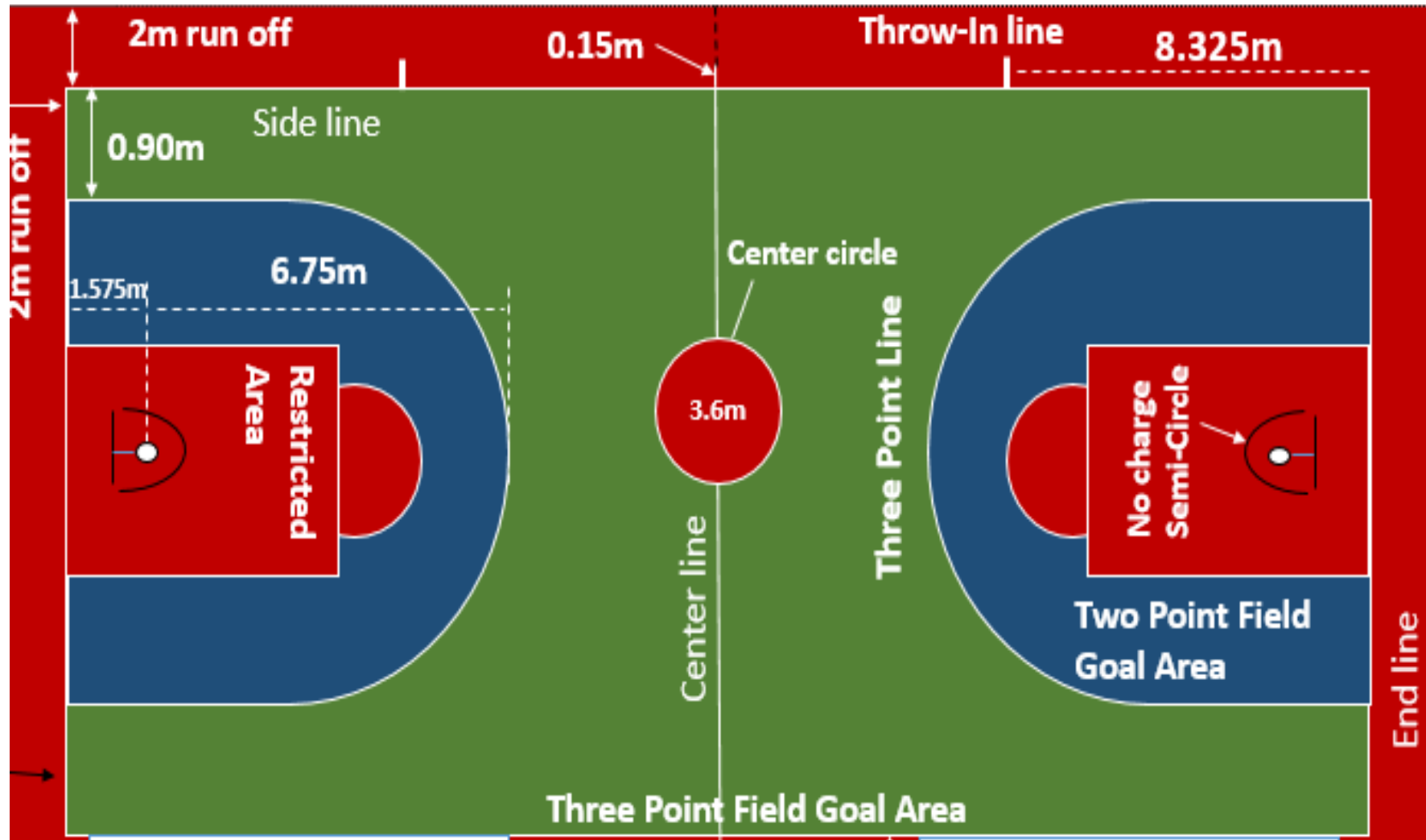
# Basketball Fouls-

## 1. व्यक्तिगत फाउल (Personal Foul)

(Contact Foul)

- ✓ धक्का देना(pushing),
- ✓ अपनी तरफ खिंचना (Pulling)
- ✓ ऊपर चढ़ना (Jump on an Opponent).
- ✓ जबरदस्ती बॉल छीनना (Intentionally hold the ball)
- ✓ पकड़ना (Holding)
- ✓ कोहनी मारना (Hit by Elbow)
- ✓ Charge
- ✓ आक्रमक खिलाड़ी जो बास्केटबाल को लेकर जा रहा हो उसका साथी खिलाड़ी रक्षात्मक खिलाड़ी को रोकत हो तो इसे इललीगल स्क्रीन कहेंगे (Illegal Screen-Offensive players are not allowed to continue moving their feet once they set a screen.)

# Penalty





## 2. तकनीकी फाउल (Technical Foul) - (Non-contact Foul)

- ✓ गाली देना (Use of Vulgar Language),
- ✓ गलत व्यवहार करना (Miss behave)
- ✓ आँखों के आगे हाँथ लहराना (Put hand in the front of Eyes)
- ✓ कोहनियों को अधिक लहराना (Excessive swinging of elbows)
- ✓ रिंग पर लटकना (Hanging on the ring)
- ✓ आफिशियल का अनादर करना (Disrespectfully dealing with the officials)
- ✓ आफिशियल से गलत तरीके से बात करना (Disrespectfully communicating with the officials)



# खिलाड़ी विहिन व्यवहार फाउल (Unsportsman Like Behavior) (Contact with Ball Foul)

## Disqualifying foul

A disqualifying foul is any flagrant unsportsmanlike action by players, substitutes, head coaches, assistant coaches, excluded players and accompanying delegation members.



## Double foul

A double foul is a situation in which 2 opponents commit personal or unsportsmanlike/disqualifying fouls on each other at approximately the same time.

**To consider 2 fouls as a double foul the following conditions must apply:**

- Both fouls are player fouls.
- Both fouls involve physical contact.
- Both fouls are between the same 2 opponents fouling each other.
- Both fouls are either 2 personal or any combination of unsportsmanlike and disqualifying fouls.





1 team- 1 Quarter - 4 foul

1 player- 1 match- 5 foul

**A team foul is a personal, technical, unsportsmanlike or disqualifying foul committed by a player. A team is in the team foul penalty situation after it has committed 4 team fouls in a quarter.**

कुल मिला कर 5 फऊल होने पर भी मैदान से बाहर जाना पड़ता है।  
और 30 सैकण्ड के अन्दर ही अतिरिक्त खिलाड़ी में से किसी एक को अन्दर जाना पड़ता है।

(a) 3- Personal Foul, 1 -Technical Foul तथा 1- Unsportsman Like Behavior Foul

(b) 4 - Personal Foul, 1 -Technical Foul

# Free Throw:



व्यक्तिगत फाउल (Personal Foul) या डिसक्वालिफाईंग फाउल (Disqualifying Foul) या खिलाड़ी विहिन व्यवहार फाउल (Unsportsman Like Behavior Foul) या तकनीकी फाउल (Technical Fowl) होने पर free throw मीलती हैं।

- ❑ फ्री थ्रो अम्पायर की सीटी बजने के बाद 5 सैकण्ड में अंदर लेनी होती है।
- ❑ फ्री थ्रो वो खिलाड़ी ही लेता है जिस पर फाउल मिला हो और अगर उस खिलाड़ी को बदला जा रहा हो तब भी उसे ही फ्री थ्री लेनी पड़ेगी
- ❑ और अगर वह चोटिल हो गया हो या उसके 5 फाउल हो गये हों या वह डिसक्वालिफाई हाक गया हो उसकी जगह जो खिलाड़ा अंदर आया हो वह फ्री थ्रो लेगा।

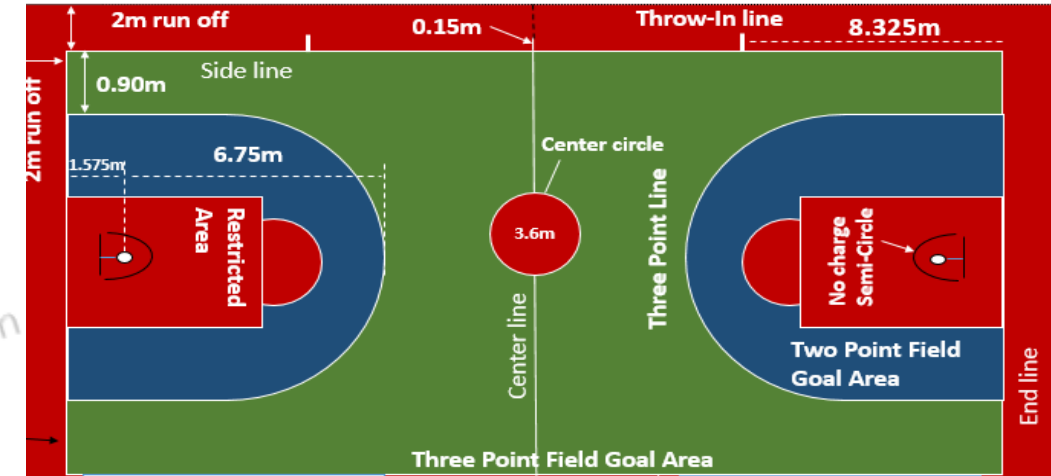




# Violation

इसके अंतर्गत नियमों का उल्लंघन आते हैं जैसे –

- ✓ ट्रैवलिंग (Travelling),
- ✓ डबल ड्रिबल (Double Dribble),
- ✓ 3 Second Rule),
- ✓ 14 सैकण्ड नियम (14.Second Rule)
- ✓ Goaltending and Interference



वॉयलेशन होने पर विपरीत टीम के खिलाड़ी को थ्रो इन साइड लाईन से दिया जाता है जिसके पास से अतिक्रमण हुआ हो।

(Violation-A violation is an infraction of the rules. For the violation penalty shall be awarded to the opponents for a throw-in at the place nearest to the infraction, except directly behind the backboard, unless otherwise stated in the rules.)



## निर्णायक (Official)-

- ✓ 1 रेफरी,
- ✓ 2 अम्पायर,
- ✓ 1 स्कोरर,
- ✓ 1 टाइम कीपर,
- ✓ 1-24 सैकेन्ड ऑपरेटर,
- ✓ 1 सहायक स्कोरर।