

✦ બાસ્કેટ બોલ ✦

સ્પેશ્યલ ઓલિમ્પિક્સ રમતના નિયમો સ્પેશ્યલ ઓલિમ્પિક્સ બાસ્કેટબોલની રમતને લાગુ પડશે. આ નિયમ આંતરરાષ્ટ્રીય બાસ્કેટબોલ ફેડરેશન (FIBA) અને બધા જ દેશોના રાષ્ટ્રીય નિયમો પર આધારિત છે, એફ.આઈ.બી.એ. તથા એન.જી.બી.ના નિયમોને સામાન્ય પણે સ્વીકારવામાં આવશે. પરંતુ જ્યારે આ નિયમો અને સ્પેશ્યલ ઓલિમ્પિક્સના નિયમોમાં કોઈ મતભેદની સ્થિતિ ઊભી થાય તો તેવી સ્થિતિમાં ઔપચારિકપણે સ્પેશ્યલ ઓલિમ્પિક્સ રમતના નિયમો જ લાગુ પડશે, માન્ય ગણવામાં આવશે.

વિભાગ-એ ઓફિસ્યલ ઈવેન્ટ

- ટીમ સ્પર્ધા
- હાફ કોટ બાસ્કેટ બોલ 3-3 સ્પર્ધા
- યુનિફાઈડ સ્પોર્ટ્સ ટીમ સ્પર્ધા
- યુનિફાઈડ સ્પોર્ટ્સ હાફકોટ 3-3 સ્પર્ધા

નીચે આપેલ ઈવેન્ટ ઓછી ક્ષમતાના વર્ગ માટે કરવામાં આવે છે.

- વ્યક્તિગત સ્કીલ ટેસ્ટ (Individual Skills Competition)
- ટીમ સ્કીલ બાસ્કેટબોલ

વિભાગ-બી મેદાન અને સાધનો (Court and Equipment)

- નાનો બાસ્કેટ બોલ કે જેનું માપ ૭૨.૪ સે.મી.(૨૮૧/૨ ઈંચ), વ્યાસમાં ૫૧૦-૫૬૭ ગ્રામનો (૧૮-૨૦ Ounces) બોલ મહિલા ખેલાડી અને જુનિયર ખેલાડીઓ માટે યોગ્ય છે.
- બાસ્કેટ બોલની રમત માટે બાસ્કેટબોલ રીંગ અને તેની નેટ (જાળી) હોવી જોઈએ, રીંગની ઉંચાઈ જમીનથી ૩.૦૫ મીટર (૧૦ ફૂટ) ઉપર હોવી જોઈએ. જુનિયર ખેલાડી અને મહિલા વર્ગ માટે રીંગની ઉંચાઈ જમીનથી ૨.૪૪ મીટર (૮ ફૂટ) ઉપર હોવી જોઈએ.

વિભાગ-સી રમતના (સ્પર્ધા) નિયમો (Rules of Competition)

૧. ટીમ સ્પર્ધા (Team Competition)

❖ ડિવીઝનીંગ (Devisoning)

- સ્પર્ધા શરૂ થાય તે પહેલા હેડ કોચે બાસ્કેટબોલના ત્રણ સ્કીલ ટેસ્ટના પરિણામો જમા કરવાના રહેશે. જેમાં રીબાઉંડીંગ, ડ્રીબલીંગ અને પેરામીટર શુટીંગ આ ત્રણ સ્કીલ ટેસ્ટથી બધા જ ખેલાડીઓ (Male/Female)નું મૂલ્યાંકન થવું જોઈએ. જેથી કરીને સ્પર્ધા માટેની ટીમ નક્કી કરી શકાય, અને તેના પ્રમાણે જ ડિવીઝનીંગ પણ કરવામાં આવે છે.
- હેડકોચનું કામ કે તેણે પાંચ સારા ખેલાડીઓની પસંદગી કરી અને તે પાંચ ખેલાડીઓના નામ સામે કોઈ નિશાની બતાવી તે નામવાળુ ફોર્મ કે કાગળ જે પણ હોય તે જમા કરાવે.
- ટીમનું મૂલ્યાંકન પ્રથમ સાત ખેલાડીઓની એવરેજનું જ લેવામાં આવે છે.
- ટીમનું વિભાજન તેના અગાઉ થયેલ સ્કીલ ટેસ્ટ પ્રમાણે કરવામાં આવે છે અને આ વિભાજન કરતા પહેલા તેમની પાસીંગ, ડ્રીબલીંગ અને શુટીંગની સ્કીલ જોવામાં આવશે ટીમનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે ક્લાસીફિકેશન રમત પણ કરવામાં આવે છે.
 - ◆ વર્ગીકરણ રાઉન્ડ ૬ મિનિટનો હોય છે.
 - ◆ આ વર્ગીકરણ રાઉન્ડમાં બધી જ ટીમના બધા જ ખેલાડીઓનું રમવું જરૂરી છે.

બાસ્કેટબોલ એબિલીટી ટેસ્ટ

ટારગેટપાસ

૧૦ મીટર ડ્રીબલ

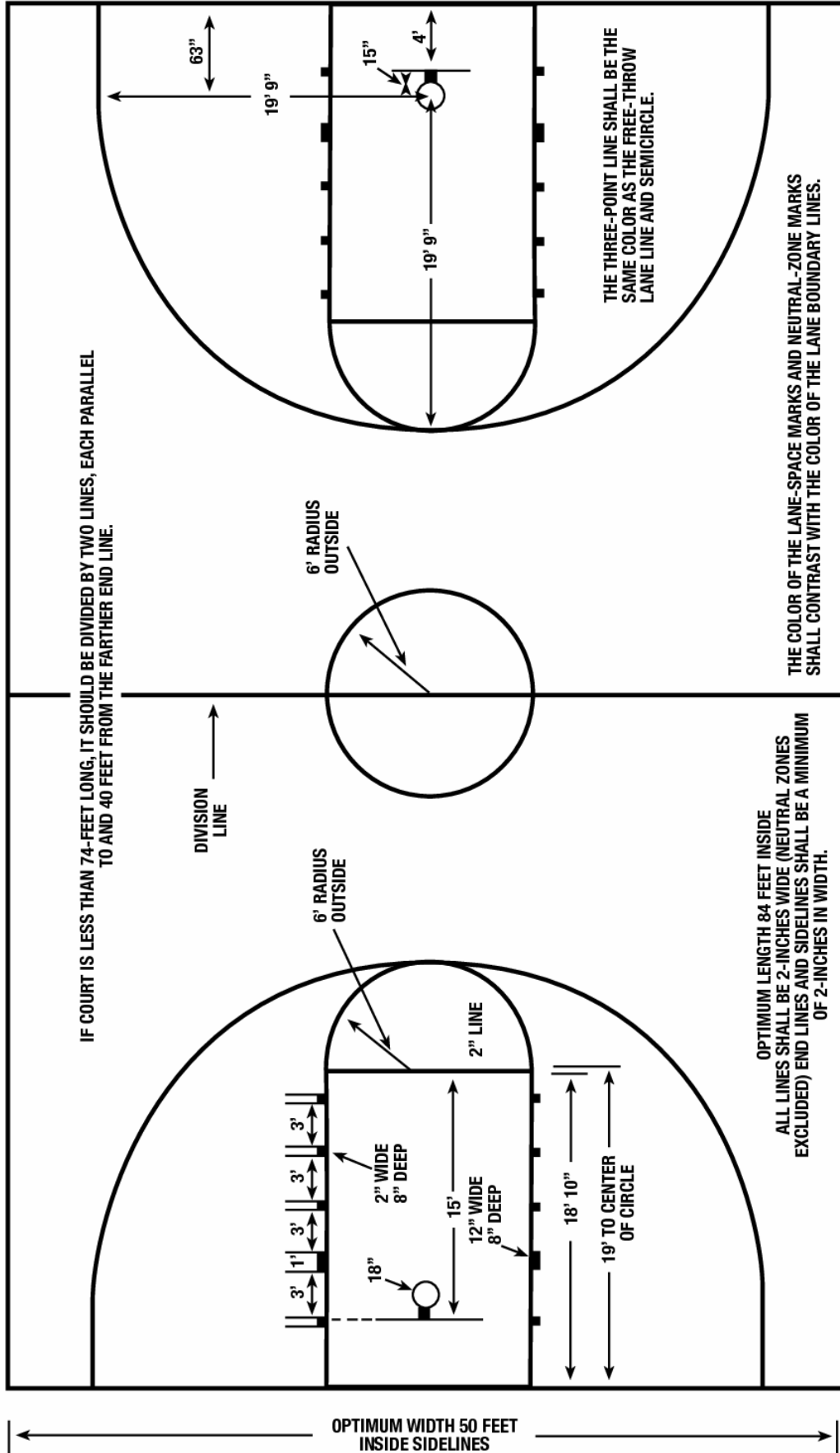
સ્પીડ ડ્રીબલ

સ્પોટ શુટ

ડ્રીબલ (Team skills)

પેરામીટર શુટીંગ (Team Skills)

BASKETBALL COURT DIAGRAM



RIGHT END SHOWS
FAN BACKBOARD
54-INCHES WIDE

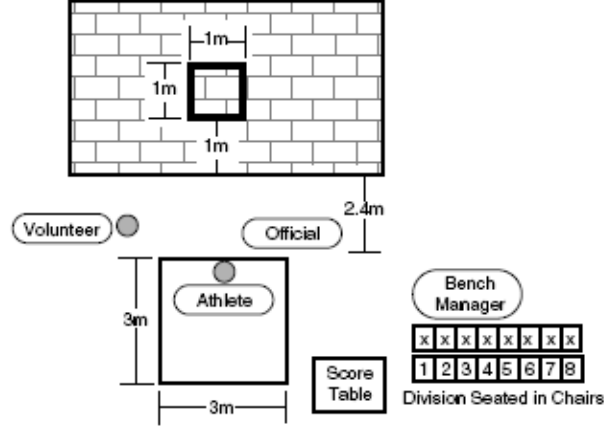
MINIMUM OF 3 FEET
PREFERABLY 10 FEET OF UNOBSTRUCTED SPACE OUTSIDE. IF IMPOSSIBLE TO PROVIDE 3 FEET, A NARROW BROKEN 1-INCH LINE SHOULD BE MARKED INSIDE THE COURT PARALLEL WITH AND 3 FEET INSIDE THE BOUNDARY.

LEFT END SHOWS
RECTANGULAR BACKBOARD
72-INCHES WIDE

બાસ્કેટબોલના સાધનો



૧. ટારગેટપાસ (Target Pass)



ઉદ્દેશ્ય : ખેલાડીનો બાસ્કેટબોલનો પાસીંગ સ્કીલ ટેસ્ટ માપવામાં આવે છે.

સાધન : બે બાસ્કેટબોલ, સીધી દિવાલ, ચોક,મેજરટેપ, ફ્લોરટેપ

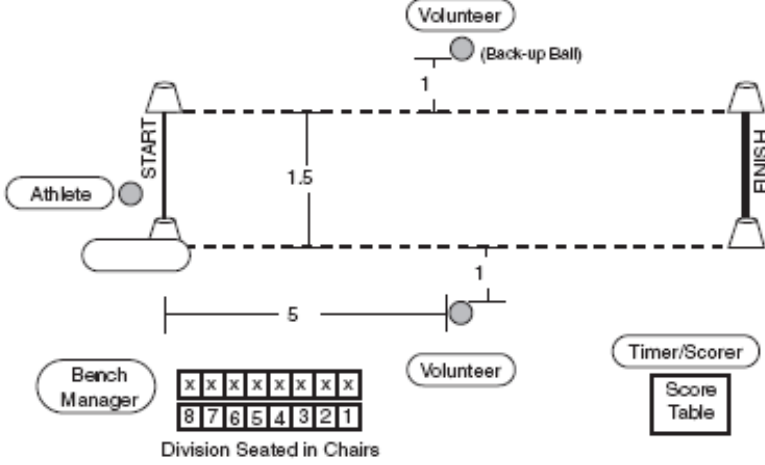
વર્ણન :

- સીધી દિવાલ પર ચોક અને ટેપની મદદથી ૧ મી. (૩'૩ ૧/૨") નો ચોરસ (સ્કેવર) બનાવવો.
- આ ચોરસ (સ્કેવર) જમીનથી ૧મીટર ઉપર બનાવવો.
- જમીન પર બનાવેલ ૩ મીટરના ચોરસમાં ઊભો રહશે.
- જમીન પર બનાવેલ ૩ મીટરના ચોરસમાં ઊભો રહશે.
- જો વ્હિલચેરવાળો ખેલાડી હોયતો તેણે જમીન પર દોરેલા ૩ મીટરના ચોરસના સ્ટાટીંગ લાઇન પર વ્હિલચેર રાખીને બોલ પાસ કરવો.

ટારગેટપાસ ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો.

- એથ્લેટ્સને બોક્સમાં ઊભો રાખવો.
- એથ્લેટ્સને ૫ થ્રો કરવાના રહશે.
- એથ્લેટ્સ બોક્સમાં બોલ નાંખે તો- ૩ પોઇન્ટ આપવા
- જો બોલ લાઇનની ઉપર અડકે તો- ૨ પોઇન્ટ આપવા.
- જો બોલ બહાર દિવાલના ભાગમાં અડકે તો - ૧ પોઇન્ટ આપવો.
- એથ્લેટ્સ બોલ બોક્સમાં નાંખીને કેચ કરે તો- ૧ પોઇન્ટ એક્સ્ટ્રા આપવો.
- એથ્લેટ્સ બોલ નાંખે છે પણ તે દિવાલને અડતો જ નથી તો તેને - ૦ પોઇન્ટ આપવો.

૨. ૧૦ મીટર ડ્રીબલ (Ten-Meter Dribble)



Conversion Chart	
Seconds	Points
0-2	30
2.1-3	28
3.1-4	26
4.1-5	24
5.1-6	22
6.1-7	20
7.1-8	18
8.1-9	16
9.1-10	14
10.1-11	12
12.1-14	10
14.1-16	08
16.1-18	06
18.1-20	04
20.1-22	02
22.1v	r 01

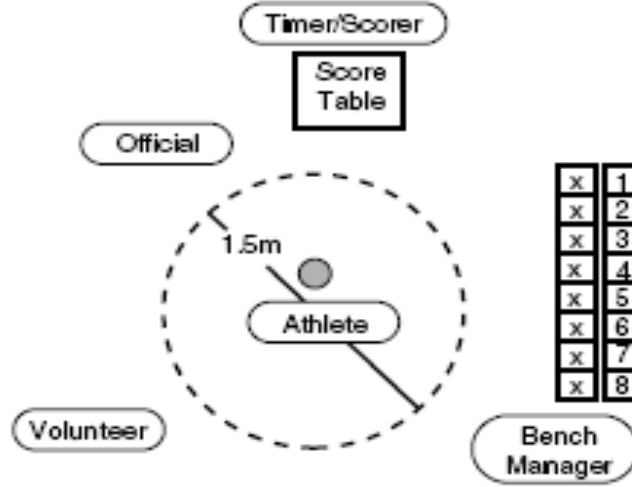
ઉદ્દેશ્ય: એથલેટની સ્પીડ અને સ્કીલ બાસ્કેટબોલ ડ્રીબલીંગ સ્કીલ ટેસ્ટથી માપવામાં (જણાવવામાં આવે છે.)

સાધન: ત્રણ બાસ્કેટબોલ મહિલા અને જુનિયર વર્ગે માટે નાનો બાસ્કેટબોલ ૭૨.૪ સે.મી નો (૨૮ ૧/૨ ઇંચ) જેનું વજન ૫૧૦-૫૬૭ ગ્રામ હોવું જોઈએ. ચોક, મેજરટેપ, ફ્લોરટેપ, સ્ટોપવોચ

૧૦ મીટર ડ્રીબલમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

- આ એબીલીટી ટેસ્ટ સમય પર લેવામાં આવે છે.
- ડ્રીબલીંગ ટેસ્ટમાં જે Start લાઈન આપી હોય ત્યાંથી શરૂ કરીને Finish લાઈન સુધી ડ્રીબલીંગ પુરું કરવાનું રહેશે.
- ડ્રીબલીંગ Finish થયા પછી એથલેટ્સને બોલ પકડવાનો રહેશે, જો બોલ એથલેટ્સના હાથમાંથી પડી જાય તો તે એથલેટ્સના ટોટલ સમયમાં ૧ સેકન્ડ વધારવામાં આવશે. એટલે કે તેમ કરવાથી તેના પોઈન્ટમાં ઘટાડો થશે.
- જે પણ સમય આવે તે પરથી એથલેટ્સને પોઈન્ટ આપવાના રહેશે. (ઉપર દર્શાવેલ ચાર્ટ મુજબ)

3. સ્પીડ ડ્રીબલ (Speed Dribble)



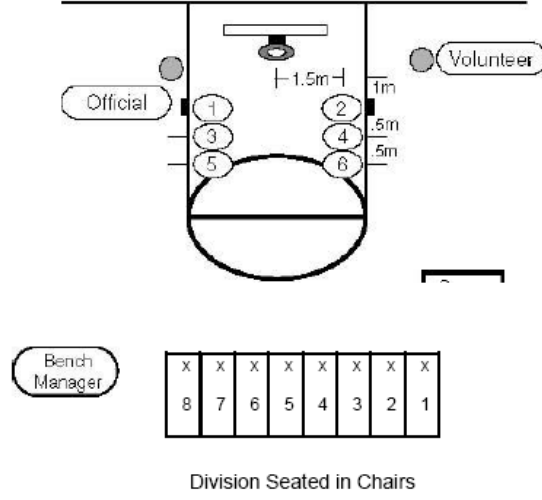
ઉદ્દેશ્ય: આ સ્કીલ ટેસ્ટ લોવર એબીલીટીના ખેલાડીઓ માટે છે.

સાધન: મેજરટેપ, ચોક, સ્ટોપવોચ, વ્હિસલ, એક બાસ્કેટબોલ, મહિલા વગેરે અને જુનિયર ખેલાડીઓ માટે નાનો બાસ્કેટબોલ (૭૨.૪)સે.મી નો ૫૧૦-૫૬૭ ગ્રામ વજનનો મેદાન ૧.૫ મીટરના માપનું ગોલ(સકેલ) બનાવવું.

સ્પીડ ડ્રીબલમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

- ખેલાડીએ ડ્રીબલીંગ કરવા માટે હાથનો ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.
- જો કોઈ વ્હીલચેરવાળો એથલેટ હોય તો એક જ જગ્યાએ ઊભો રહીને ડ્રીબલીંગ કરી શકે. અથવા તો એની પોતાની વ્હીલચેર અથવા સાદી ચેરમાં બેસીને ડ્રીબલીંગ કરી શકે.
- કોચ કે ઓફિસિયલ સીટી મારીને સીઝનલ આપે ત્યારે ખેલાડીએ ડ્રીબલીંગ કરવાની શરૂઆત કરવી અને સીટીના સીઝનલથી જ ડ્રીબલીંગ કરવાનું સ્ટોપ કરવું.
- ખેલાડી 60 સેકન્ડ સુધી ડ્રીબલીંગ કરશે અને તે દરમિયાન તે (વર્તુળ)ની બહાર નહીં જઈ શકે.
- જો 60 સેકન્ડની માર્ચાઈટ પહેલા ખેલાડીનો બોલ સર્કલ બહાર જતો રહે તો તેને ફરીથી બોલ આપી ડ્રીબલીંગ ચાલુ રખાવું.
- ખેલાડી 60 સેકન્ડ સુધીમાં જેટલા ડ્રીબલ કરે છે તેટલા તેને પોઇન્ટ મળશે.
- જો સર્કલની બહાર ત્રણ વખત બોલ બહાર જાય તો તે એથલેટનું સ્કોરીંગ અટકાવી દેવું.

૪. સ્પોટ શુટ (Spot Shot)



ઉદ્દેશ્ય : ખેલાડીના શુટીંગ સ્કીલ ટેસ્ટ માપવામાં આવે છે.

સાધન : ત્રણ બાસ્કેટબોલ (મહિલાઓ માટે જુનિયર ખેલાડીઓ માટે ૭૨.૪ સે.મી. ના માપનો બાસ્કેટબોલ), એક બોર્ડ

સ્પોટ શુટ સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

ગ્રાઉન્ડ પર દોરેલા છ પોઇન્ટ્સ પરથી ખેલાડીએ દરેક પોઇન્ટ્સ પરથી બે વાર બાસ્કેટબોલ રીંગમાં નાખવાનો રહેશે જેમા સૌ પ્રથમ ખેલાડીએ 2, 4 અને 6 એ ત્રણ પોઇન્ટ પરથી બે વાર બોલ નાખવો. ત્યાર પછી 1, 3 અને 5 એ ત્રણ પોઇન્ટ્સ પરથી બોલ નાખવો. ટૂંકમાં, દરેક પરથી ખેલાડીને બે વાર બોલ નાખવાનો રહેશે.

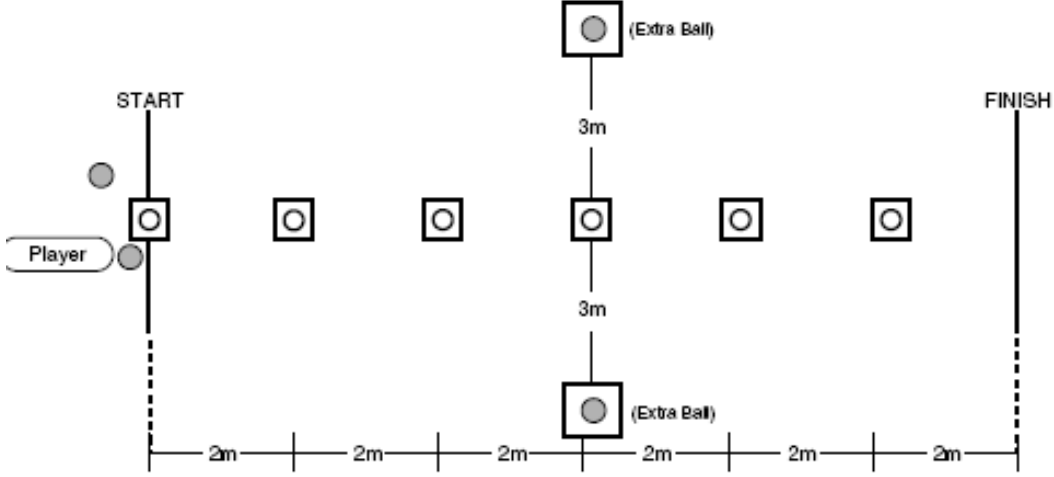
સ્કોરીંગ

- 1 અને 2 પોઇન્ટ પરથી બોલ બાસ્કેટ થાય તો 2 પોઇન્ટ મળે.
- 3 અને 4 પોઇન્ટ પરથી બોલ બાસ્કેટ થાય તો 3 પોઇન્ટ મળે.
- 5 અને 6 પોઇન્ટ પરથી બોલ બાસ્કેટ થાય તો 4 પોઇન્ટ મળે.

નોંધ

- ખેલાડી બોલ નાંખે છે, પણ બાસ્કેટ થતો નથી, પણ પાછળના બોર્ડને સ્પર્શે છે. ત્યારે ખેલાડીને 1 પોઇન્ટ આપવો.
- આ સ્કીલ ટેસ્ટનું ટોટલ સ્કોરીંગ 12 પોઇન્ટ થશે એટલે કે જે 6 પોઇન્ટ્સ બનાવ્યા છે તેમાં દરેક પોઇન્ટ પરથી બે-બે વાર બોલ નાંખવાનો રહેશે, એટલે કે ટોટલ 12 પોઇન્ટ્સ થાય તે પરથી જ સ્કોરીંગ થશે.

૪. ઝીક ઝેક ડ્રીબલ (Dribbling) (Team Skill)



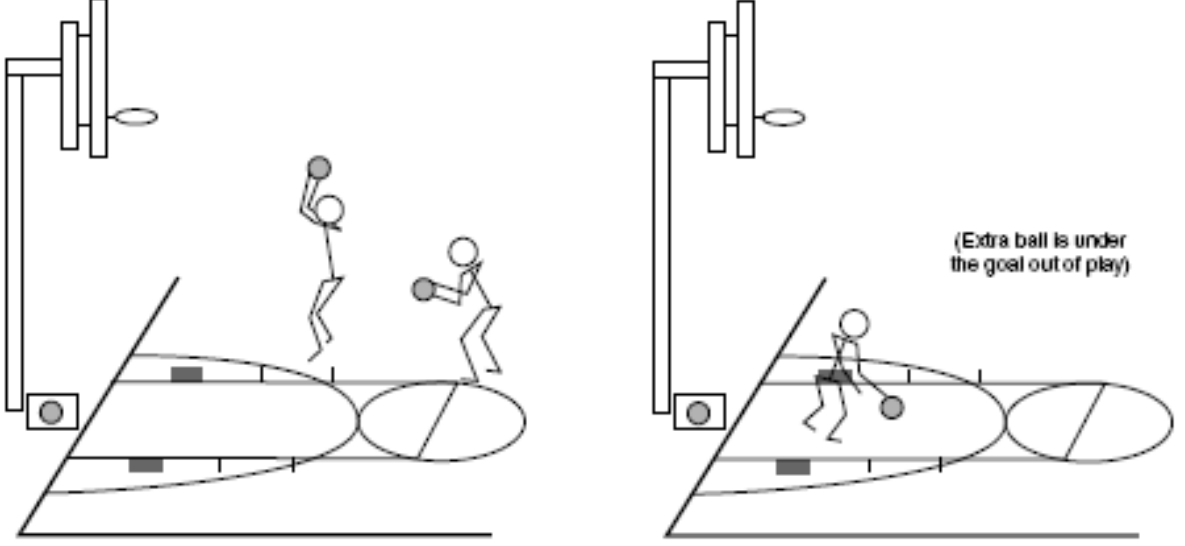
ઉદ્દેશ: આ સ્કીલ ટેસ્ટમાં ખેલાડીની ઝીક ઝેક સ્કીલ ટેસ્ટ માપવામાં આવે છે.

સાધન: મેજરટેપ, ચોક, કોર્ન, સ્ટોપવોચ, વ્હિસલ, એક બાસ્કેટબોલ, મહિલા વર્ગે અને જુનિયર ખેલાડીઓ માટે નાનો બાસ્કેટબોલ (૭૨.૪)સે.મી નો ૫૧૦-૫૬૭ ગ્રામ વજનનો

ઝીક ઝેક ડ્રીબલ એબીલીટી ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

- આ ટેસ્ટનો સમય ૧ મિનીટનો છે.
- ખેલાડી Start લાઇનથી ઝીક ઝેક ડ્રીબલ શરૂ કરશે અને તે ઝીક ઝેક કરતો આગળ જશે અને ફરીને તેવી જ રીતે પાછો આવશે. આ રીતે તે ખેલાડી ૧ મિનીટ સુધી ડ્રીબલ કરશે.
- ખેલાડી એક મિનીટમાં કેટલા 'Corn' (કોર્ન) ઓળંગે છે તે ગણવાનું રહેશે.
- ખેલાડી એક 'Corn' (કોર્ન) ઓળંગે ત્યારે ૫ પોઇન્ટ આપવા.

પ. પેરામીટર શુટીંગ (Perimeter Shooting)



ઉદ્દેશ: આ સ્કીલ ટેસ્ટમાં ખેલાડીની પેરામીટર શુટીંગ સ્કીલ ટેસ્ટ માપવામાં આવે છે.

સાધન: સપાટ એરિયા, બાસ્કેટબોલ, સ્ટોપ વોચ, વ્હીસલ, ચોક.

પેરામીટર શુટીંગ એબીલીટી ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

- પેરામીટર શુટીંગ એબીલીટી ટેસ્ટનો સમય ૨ મિનીટનો રહેશે.
- આ ટેસ્ટમાં ખેલાડીએ ૨ મિનીટ સુધી સતત બાસ્કેટ કરવાના રહેશે.
- જો ખેલાડી ૧ બાસ્કેટ કરે તો ૨ પોઇન્ટ આપવા, આ રીતે ખેલાડી ૨ મિનીટ સુધીમાં જેટલા બાસ્કેટ કરે તે રીતે તેને પોઇન્ટ આપવાના રહેશે.