PLAYING RULES

2023

LGFA
PEIL na mBAN

परिचय

इस पुस्तिका में लेडिज गेलिक फुटबॉल के खेल के खेलने के नियमों का संक्षिप्त संस्करण है। खेलने के नियमों का पूर्ण संस्करण आधिकारिक गाइड में दिया गया है।

इस पुस्तिका का उद्देश्य यह सुनिश्चित करने का प्रयास करना है कि सभी खिलाड़ी और अधिकारी नियमों को पढ़ें और समझें। यह महत्वपूर्ण है कि शिक्षक और प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि उनके पास इस पुस्तक की एक प्रति हो। इससे खेल के बारे में उनकी समझ बेहतर होगी और उन्हें अधिकारियों के निर्णय को बिना किसी आपत्ति के स्वीकार करने में मदद मिलेगी।

यह पुस्तिका इस बात पर प्रकाश डालती है कि एसोसिएशन हमारे खेल की बेहतर समझ को महत्व देता है।

खेल का मैदान

1. लेडीज गेलिक फुटबॉल अंडर-14 और इससे ऊपर के आयु वर्ग में पूर्ण आकार की जी.ए.ए. पिच पर खेला जाता है। अंडर-13 और कम आयु वर्ग के लिए खेल के मैदान का आकार छोटा किया जा सकता है।

2. प्रति टीम 15 से कम खिलाड़ियों वाली प्रतियोगिताओं के लिए आयोजन समिति के द्वारा खेल के मैदान के आयाम/आकार, स्कोरिंग स्थान और खेल की अवधि को कम किया जा सकता है।

खिलाड़ी

1. कोई खिलाड़ी जो गर्भवती हो, चोट आदि से पीड़ित हो, उसे लेडीज गेलिक फुटबॉल नहीं खेलना चाहिए।हालांकि, यदि वह खेलती है तो वह अपने जोखिम पर ऐसा कर सकती है और लेडीज गेलिक फुटबॉल एसोसिएशन को इससे उत्पन्न होने वाले किसी भी परिणाम के लिए जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता है।

खिलाड़ियों की पोशाक

1. महिलाओं के गेलिक फुटबॉल कपड़ों में जर्सी, शॉर्ट्स, मोज़े और जूते शामिल हैं। लेडीज गेलिक फुटबॉल खेलते समय खिलाड़ियों को आभूषण, झुमके, हेयरपिन या अन्य चीजें पहनने से प्रतिबंधित किया जाता है जिससे चोट लग सकती है। कृत्रिम सतहों पर खेल में, खिलाड़ी सुरक्षात्मक जूते पहन सकते हैं, बशर्ते टीम के भीतर रंग की एकरूपता हो।

2. महिला गेलिक फुटबॉल में सभी खिलाड़ियों को फेस मास्क पहनना होगा, जब तक कि किसी योग्य डॉक्टर या दंत चिकित्सक द्वारा लिखित रूप से ऐसा न करने की सलाह न दी जाए। यदि वह ऐसा करने में विफल रहती है, तो रेफरी उसे स्थिति ठीक होने तक मैदान से बाहर करने का आदेश देगा।

3. यह रेफरी, लाइन्सपर्सन, अंपायर, साइड-लाइन अधिकारी, टीम या यूनिट अधिकारी पर देखभाल या कानूनी दायित्व का कोई कानूनी कर्तव्य नहीं लगाएगा। यह जिम्मेदारी व्यक्तिगत खिलाड़ियों और यदि लागू हो, तो माता-पिता, अभिभावकों या उनके लिए कानूनी रूप से जिम्मेदार अन्य व्यक्तियों की रहती है।

4. जिस भी खिलाड़ी को सुधारात्मक चश्मे की आवश्यकता होती है और वह महिला गेलिक फुटबॉल मैचों में भाग लेने के लिए इसे पहनना चाहता है तो उसे नेत्र रोग विशेषज्ञ की सलाह पर टिकाऊ, मजबूत पॉलीकार्बोनेट और फ्रेम से बने लेंस वाले चश्मे पहनने चाहिए।

खेल की अवधि

1. अंडर-14 और इससे ऊपर के आयु वर्ग में प्रतियोगिता खेलों की अवधि 1 घंटे की है जिसमें 1 हाफ (हाफ टाइम) 30 मिनट का होता है (1 धंटे की अवधि में 30 मिनट के 2 हाफ (हाफ टाइम) होते हैं)।

2. सामान्य समय (नार्मल टाइम) में हाफ (हाफ टाइम) के दौरान, 15 मिनट

से अधिक के ब्रेक की अनुमति नहीं है और अतिरिक्त समय में हाफ के दौरान 5 मिनट से अधिक के ब्रेक (इंटरवल) की अनुमति नहीं है।

3. 7 ए साइड और ब्लिट्ज प्रतियोगिताओं को छूट दी गई है – इसकी अवधि आयोजन समिति द्वारा निर्धारित की जाएगी।

4. आयोजन समिति के निर्णय से अंडर-13 और इससे नीचे के आयु-वर्ग में खेलों की अवधि कम की जा सकती है।

टीम

1. टीम में प्रत्येक पक्ष से 15 खिलाड़ी होंगे जब तक कि आयोजन संस्था द्वारा अन्यथा निर्धारित न किया जाए।

2. प्रति टीम 15 खिलाड़ियों वाली प्रतियोगिता में, खेल शुरू करने के लिए एक टीम में 11 खिलाड़ी होने चाहिए। वह 11 या उससे कम खिलाड़ियों के साथ खेल पूरा कर सकती है।

3. खिलाड़ियों की एक डुप्लिकेट सूची उनके पूरे नाम के साथ और अंतर-काउंटी मैचों में, जिन क्लबों से खिलाड़ी संबंधित हैं, उन्हें मैच से पहले रेफरी को प्रस्तुत किया जाना चाहिए।

4. अंडर-12 से आगे की सभी प्रतियोगिता की सभी श्रेणियों में साइज 4 फुटबॉल का उपयोग किया जाता है। कम उम्र के आयु समूहों में, छोटे आकार की साइज 3 बॉल या अनुशंसित गो गेम्स आकार की फुटबॉल का उपयोग किया जा सकता है।

5. प्रत्येक खिलाड़ी का जर्सी नंबर टीम सूची में उस खिलाड़ी के नाम से मेल खाना चाहिए।

6. यदि टीम सूची में 15 से अधिक नाम हैं, तो पहले 15 को वास्तविक टीम माना जाएगा, जब तक कि स्पष्ट रूप से अन्यथा न कहा गया हो।

7. क्लबों, जिलों या प्रांतों को अपने शुरुआती 15 खिलाड़ियों और उनके स्थानापन्न/विकल्प खिलाड़ियों की टीम सूची आयोजन समिति या परिषद को प्रदान करनी होगी, यदि प्रकाशन की आवश्यकता हो।

प्रतिस्थापन और अतिरिक्त समय

1. इंटरकाउंटी प्रतियोगिताओं में, नेशनल लीग में क्वार्टर फाइनल चरण तक और प्रांतीय अंडरएज चैंपियनशिप के ग्रुप चरणों में असीमित प्रतिस्थापन की अनुमति है।

   हालाँकि, नेशनल लीग के क्वार्टर फाइनल, सेमी फाइनल और फाइनल, और प्रांतीय अंडरएज चैंपियनशिप के सेमीफाइनल और फाइनल के लिए अंडर-14 स्तर को छोड़कर केवल 5 प्रतिस्थापन करने की अनुमति है, जहां असीमित प्रतिस्थापन रहते हैं।

   वयस्क प्रांतीय और राष्ट्रीय चैंपियनशिप में केवल 5 स्थानापन्नों की अनुमति दी जाएगी।

   यदि प्रत्येक टीम में 10 मिनट का अतिरिक्त समय खेला जाता है तो 5 अतिरिक्त स्थापन्न करने की अनुमति है।

2. जिले (काउंटी) के भीतर क्लब स्तर पर खेले जाने वाले मैचों में असीमित संख्या में प्रतिस्थापन की अनुमति है। प्रतिस्थापनों की संख्या काउंटी बोर्ड द्वारा निर्धारित की जा सकती है। हालाँकि, यह 5 से कम नहीं होना चाहिए।

3. मैच के दौरान रेफरी द्वारा बाहर भेजे गए खिलाड़ी के लिए किसी स्थापन्न/विकल्प का उपयोग **नहीं** किया जा सकता है। हालाँकि, यदि किसी खिलाड़ी को **सामान्य समय** (नार्मल टाइम) के दौरान बाहर भेज दिया जाता है, तो उसे अतिरिक्त समय (एक्स्ट्रा टाइम) में किसी स्थापन्न खिलाड़ी द्वारा प्रतिस्थापित किया जा सकता है।

4. यदि कोई खेल अतिरिक्त समय में चला जाता है, तो जिस खिलाड़ी को उसके पहले पीले कार्ड अपराध के लिए सामान्य समय के दौरान बाहर भेज दिया गया था, उसे अतिरिक्त समय में एक स्थापन्न/विकल्प (खिलाड़ी) द्वारा प्रतिस्थापित किया जा सकता है, जब तक कि वह सिन बिन (पेनल्टी बॉक्स) में अपने दस मिनट के खेल का समय पूरा नहीं कर लेती। यदि जिस खिलाड़ी को किसी अपराध के लिए सिन बिन में भेजा गया था, वह सिन बिन में अपना समय समाप्त होने के बाद फिर से खेलना शुरू कर देती है और अतिरिक्त समय में उसकी जगह किसी स्थानापन्न खिलाड़ी को ले लिया जाता है, तो माना जाएगा कि उसकी टीम ने दूसरे स्थानापन्न खिलाड़ी का उपयोग किया है।

एक खिलाड़ी जिसे सामान्य समय में दो पीले कार्ड के लिए बाहर भेज

दिया जाता है, उसे अतिरिक्त समय में प्रतिस्थापित किया जा सकता है।

खून और सिर की संदिग्ध चोट के लिए नियम

1. जिस खिलाड़ी के शरीर से खून बह रहा हो, खेल के दौरान लगी चोट के कारण उसके शरीर पर या खेल की पोशाक पर खून लगा हो, तो उसे रेफरी के निर्देश पर चिकित्सा सहायता प्राप्त करने के लिए तुरंत खेल का मैदान छोड़ देना चाहिए। यही बात सिर की संदिग्ध चोट वाले खिलाड़ी पर भी लागू होती है।

   जब तक खून बहना बंद न हो जाए, सारा खून साफ न हो जाए और खून से सना हुआ कपड़ा साफ न हो जाए या बदल न जाए, तब तक वह खेल के मैदान में वापस नहीं लौटेगी।

   जिस खिलाड़ी के सिर में चोट लगने का संदेह हो, उसे रेफरी के निर्देश पर, यह निर्धारित करने से पहले कि खिलाड़ी दोबारा खेलने के लिए फिट है या नहीं, आगे की जांच के लिए अस्थायी रूप से खेल का मैदान छोड़ देना होगा।

2. खून की चोट की स्थिति में, यदि संभव हो तो घायल क्षेत्र को कवर किया जाना चाहिए। घायल खिलाड़ी को खून या संदिग्ध सिर की चोट के कारण एक स्थानापन्न व्यक्ति द्वारा प्रतिस्थापित किया जा सकता है जो रेफरी को लिखित रूप में सूचित करता है कि वह खून या संदिग्ध सिर की चोट के कारण एक स्थानापन्न खिलाड़ी है। खून बह रहा स्थानापन्न खिलाड़ी केवल खेल में ब्रेक के दौरान ही खेल के मैदान में

प्रवेश कर सकता है।

3. खून/सिर की संदिग्ध चोट वाले खिलाड़ी के स्थापन्न खिलाड़ी को सामान्य प्रतिस्थापन नियमों के तहत विकल्प/स्थापन्न **नहीं** माना जाता है यदि घायल खिलाड़ी (जिसको चोट लगी थी) खेल के मैदान में **सीधे ही बदलने** के लिए उसकी जगह लेने वाले खिलाड़ी को बदलने के लिए लौटता है।

4. यदि कोई घायल खिलाड़ी मैदान पर लौटता है और सीधे उसकी जगह लेने वाले रक्त/सिर की संदिग्ध चोट के स्थापन्न खिलाड़ी जिसने उसकी जगह पर खेलना शुरू किया था, उस खिलाड़ी के अलावा **किसी अन्य खिलाड़ी** की जगह लेता है, तो माना जाता है कि उसकी टीम ने सामान्य प्रतिस्थापन किया है।

5. यदि रक्तस्राव/संदिग्ध खिलाड़ी के स्थापन्न खिलाड़ी को **बाहर भेज** दिया जाता है, तो उसकी टीम को उसी मूल खिलाड़ी को मैदान पर वापस लाने के लिए किसी अन्य खिलाड़ी को स्थानापन्न करना होगा। इसे सामान्य प्रतिस्थापन के रूप में नहीं गिना जाता है।

6. यदि किसी टीम ने सामान्य समय या अतिरिक्त समय में सभी सामान्य प्रतिस्थापन किए हैं और यदि किसी खिलाड़ी को रक्तस्राव या सिर की संदिग्ध चोट का सामना करना पड़ता है, तो उस खिलाड़ी को बदल कर किसी अन्य खिलाड़ी को उसकी जगह खेल में प्रतिस्थापित किया जा

सकता है।

7. वह खिलाड़ी जिसके सिर में खून बह रहा था/सिर में चोट लगी थी, वह खेल फिर से शुरू करने के लिए तैयार हो, तो उसे **खेल रुकने के दौरान** खुद को रेफरी के सामने पेश करना होगा। रेफरी को यह सुनिश्चित करना होगा कि रक्तस्राव बंद हो गया है, कपड़े बदल दिए गए हैं या साफ कर दिए गए हैं और खून/सिर की संदिग्ध चोट वाले खिलाड़ी का स्थापन्न खिलाड़ी खेल का मैदान छोड़ चुका है। यदि घायल खिलाड़ी अलग नंबर वाली जर्सी पहनकर खेल जारी रखता है, तो रेफरी को नया नंबर नोट करना चाहिए।

खेल के नियम

1. कोई खिलाड़ी पैर के अंगूठे से, या एक हाथ से या दोनों हाथों से गेंद को जमीन से ऊपर उठा सकता है, बशर्ते कि वह खिलाड़ी खड़ी स्थिति में हो।

2. कोई खिलाड़ी मैदान पर रहते हुए गेंद को अपने से दूर खेल सकता है लेकिन वह गेंद पर कब्जा नहीं कर सकता है।

3. पकड़ी गई गेंद पर किक मारी जा सकती है, मुट्ठी से या खुले हाथ से मारा जा सकता है, एक या दोनों हाथों से **एक बार** उछाला जा सकता है या पैर के अंगूठे गेंद को मारकर हाथ पर ले जा सकता है।

4. **न** पकड़ी गई गेंद को एक या दोनों हाथों से लगातार एक से अधिक बार

उछाला जा सकता है।

5. कोई खिलाड़ी **एक बार** गेंद को एक हाथ से दूसरे हाथ में बदल सकता है बशर्ते कि गेंद को पकड़ने वाला मूल हाथ बदलाव की प्रक्रिया (स्विच) पूरी होने तक गेंद के संपर्क में रहे।

6. कोई खिलाड़ी गेंद को तब किक नहीं कर सकता जब कोई प्रतिद्वंद्वी उसे **उठाने ही वाला** हो।

7. गेंद को आवश्यकता से अधिक देर तक नहीं रोका जाएगा, गेंद को 4 कदम लेकर चल सकते हैं और 5वें कदम पर किक मारनी होगी।

8. कोई भी खिलाड़ी गेंद को थ्रो नहीं कर सकता है।

9. जानबूझकर कोई शारीरिक संपर्क नहीं किया जाएगा।

10. कंधा देने की अनुमति नहीं है।

11. यदि रेफरी किसी घायल खिलाड़ी की देखभाल करने के लिए खेल को रोक देता है, तब उस स्थिति में उस समय के दौरान गेंद जिस टीम के पास थी, खेल फिर से शुरू होने पर गेंद पर उसका कब्जा बरकरार रहेगा। खेल उस टीम को किक बॉल से फिर से शुरू किया जाता है जिसके पास उसका कब्जा था। हालाँकि, वो टीम किक बॉल से सीधा गोल करके स्कोर नहीं बना सकती और खेल फिर से शुरू होने पर सभी खिलाड़ियों को गेंद से 13 मीटर दूर रहना होगा।

यदि रेफरी द्वारा खेल रोके जाने पर किसी भी टीम के पास गेंद पर कब्जा नहीं था, तो उस स्थित में दोनों टीमों के एक-एक खिलाड़ी के बीच थ्रो करके खेल फिर से शुरू किया जाता है।

12. जब कोई खिलाड़ी गेंद को हैंडपास कर रहा हो, तो पास देने वाले हाथ से प्रहार करने की क्रिया अवश्य दिखाई देनी चाहिए।

13. गेंद को दिखाना या गेंद को दो बार घुमाना फाउल **नहीं** है, बस इसमें शर्ते यह है कि इसे "4 कदम चलने के नियम" के तहत किया गया हो।

14. कोई खिलाड़ी गेंद को एक हाथ से उछाल सकती है और गेंद को **उसी हाथ** से खेल सकती है।

15. कम उम्र के खिलाड़ी केवल अंडर-14 और अंडर-16 में इंटर-काउंटी स्तर पर अपने आयु वर्ग में ही खेल सकते हैं। काउंटी अंडर-18 स्तर पर, खिलाड़ी अपने आयु वर्ग में खेल सकते हैं और एक ग्रेड ऊपर में खेल सकते हैं।

    18 से ऊपर की ग्रेड (श्रेणी) को व्यस्क ग्रेड माना जाता है।

    क्लब स्तर पर, कम उम्र की खिलाड़ी केवल अपने आयु वर्ग और उससे दो ग्रेड ऊपर खेल सकती हैं जिसे अंडर-12, अंडर-14, अंडर-16 और अंडर-18 माना जाता है। अंडर-10 के सभी ग्रेड, केवल एक ग्रेड ऊपर ही खेल सकते हैं। अंडर-8 की खिलाड़ी अंडर-8 और अंडर-10 में खेल सकती है। अंडर-10 की खिलाड़ी अंडर-10 और अंडर-12 खेल सकती

है। अंडर-12 की खिलाड़ी अंडर-12, अंडर-14, अंडर-16 में खेल सकती है। अंडर-14 की खिलाड़ी अंडर-14, अंडर-16 और अंडर-18 में खेल सकती है। अंडर-16 की खिलाड़ी अंडर-16 और अंडर-18 में खेल सकती है और व्यस्क और अंडर-18 वाले अंडर-18 और व्यस्क में खेल सकते हैं।

16. **किसी गैर पंजीकृत** खिलाड़ी को खेलने वाला सदस्य नहीं माना जाता है और उन्हें मैच प्रोग्राम या टीम लिस्ट में शामिल नहीं किया जाना चाहिए। ऐसा करने में विफल रहने पर, समिति या मैच अधिकारी के विवेक पर जुर्माना लगाया जाएगा।

टैकल

1. कोई खिलाड़ी **जो गेंद को अपने शरीर में दबाए हुई/रखे हुई है, उससे कानूनी तौर पर गेंद नहीं छीनी जा सकती**। ऐसा करने के किसी भी प्रयास के परिणामस्वरूप उसे और उसकी टीम को एक फ्री किक मिलेगी।

2. जब किसी खिलाड़ी को गेंद से वंचित करने के लिए टैकल किया जाता है, तो वह समय निर्धारित करना चाहिए जब गेंद को पकड़ने वाला खिलाड़ी गेंद को अकेले उछाल रहा हो, किक कर रहा हो या पास बनाता है। गेंद को **खुले हाथ या हाथों से** उछालकर/झटका देकर प्रतिद्वंद्वी के हाथ से गिराया जाना चाहिए।

एडवांटेज नियम (लाभ नियम)

1. एडवांटेज नियम (लाभ नियम) लेडीज गेलिक फुटबॉल में लागू होता है। हालांकि, यह फाउल करने वालों को सजा बिना दिए जाने देने का लाइसेंस नहीं है। एडवांटेज नियम के तहत खेलने के बाद उल्लंघनकर्ता पर यथा आवश्यक अनुशासनात्मक कार्यवाही की जा सकती है।

2. एडवांटेज नियम तब लागू किया जाना चाहिए जब गेंद पर कब्जा करने वाली खिलाड़ी को **फ्री किक** मिली हो और एडवांटेज लेने में **सक्षम** हो, यानी एडवांटेज स्पष्ट होना चाहिए।

3. यदि कोई फाउल होता है तो रेफरी फाउल होने के बाद 5 सेकंड तक खेल जारी रखने की अनुमति दे सकता है यदि उसे लगता है कि यह विपक्षी टीम के हित में है। उस स्थिति में जहां कोई फायदा नहीं अर्जित होता है तो रेफरी उस स्थान से फ्री किक दे सकता है जहां मूल फाउल हुआ था। यदि आक्रामक टीम को 5 सेकंड के भीतर फिर से फाउल किया जाता है तो सबसे फायदे वाले स्थान से फ्री किक प्रदान की जाती है। यदि गेंद को अपने कब्जे में रखने वाली खिलाड़ी लाभ पाने के दौरान तकनीकी या गैर-तकनीकी फाउल करती है, जहां कि लाभ की अनुमति दी जा रही है तो वह अपनी फ्री किक वहीं से करेगी जहां पर मूल फाउल हुआ था। यदि दूसरा फाउल 5 सेकेंड के भीतर विपक्षी टीम टीम की ओर से किया जाता है तो बहुत ही फायदे वाले स्थान से फ्री किक प्रदान की जाती है। यदि खिलाड़ी के हाथों में गेंद है और वह

तकनीकी या गैर तकनीकी फाउल करती है, जहां की लाभ की अनुमति दी गई है, तब उस स्थित में वह अपनी फ्री किक उस स्थान से ले सकती है जहां से मूल फाउल हुआ था।

यदि गेंद को कब्जे में रखने वाली खिलाड़ी फाउल करती है और उसको यलो कार्ड या रेड कार्ड दिया जाता है, जहां कि लाभ दिया जा रहा है, तब उस स्थिति में वह लाभ को खो देगी। उसे एक यलो या पीला कार्ड दिया जाएगा और जिस स्थान से यलो या रेड कार्ड का फाउल हुआ था वहां से दोनों ओर के एक-एक खिलाड़ी के बीच थ्रो के माध्यम से खेल फिर से शुरू किया जाएगा।

यदि पेनल्टी किक के अलावा 13 मीटर लाइन के अंदर फाउल होता है, तब रेफरी फाउल होने वाले स्थान के विपरीत 13 मीटर लाइन से फ्री किक प्रदान करेगा। अनुशासनात्मक कार्यवाही, यदि चेतावनी दी गई है तो उसे उल्लंघनकर्ता पर लागू किया जा सकता है **जिसे हर हालत में रेफरी के द्वारा खेल के अगले ब्रेक में सलाह दी जानी चाहिए** कि एक फाउल किया गया था।

खेल की शुरुआत

रेफरी खेल की शुरुआत करवाता है और दूसरे हाफ में सीटी बजाकर और दोनों तरफ की टीमों के खिलाड़ी के बीच गेंद फेंककर खेल शुरू करवाता है। अन्य सभी खिलाड़ी 45 मीटर लाइन के पीछे रहेंगे, और अपने-अपने आक्रमण और बचाव की स्थिति में रहते हैं।

खेल में गेंद

1. रेफरी द्वारा खेल शुरू करने का संकेत दिए जाने के बाद जैसे ही गेंद अंदर फेंकी जाती है या किक मारी जाती है, वह खेल में आ जाती है।
2. गेंद तब तक खेल में रहती है जब तक वह गोल, छोर या किनारे को पूरी तरह से पार नहीं कर लेती या रेफरी खेल रोकने का संकेत नहीं देता।
3. सामान्य खेल में, यदि गेंद रेफरी को छूती है, तो थ्रो-इन दिया जाना चाहिए। हालाँकि, यदि गेंद पर कब्जा रखने वाली टीम ने इस पर कब्जा बरकरार रखा है, तो रेफरी को खेल जारी रखना चाहिए। यदि फ्री किक के दौरान गेंद रेफरी को छूती है, तो फ्री किक दोबारा लेनी होगी।
4. रेफरी को देरी के लिए समय बढ़ाना होगा या प्रत्येक हाफ में फ्री किक लेने के लिए समय बढ़ाना होगा। यदि रेफरी संकेत देता है कि यह हाफ की आखिरी फ्री किक है, तो गोल केवल तभी किया जा सकता है जब यह सीधे फ्री किक से बनाया गया हो या यदि गेंद को बचाव टीम के किसी खिलाड़ी के द्वारा क्रॉसबार के नीचे या ऊपर से एक तरफ किया गया हो।
5. जब टकराई हुई गेंद अंतिम रेखा को पार कर जाती है तो इसे वाइड माना जाएगा।

गेंद खेल से बाहर

1. गेंद तब खेल से बाहर होती है **जब पूरी गेंद** खेल के मैदान की सीमा रेखा (बाउंड्री लाइन) के बाहर चली जाती है।
2. यदि गेंद किसी झंडे से टकराती है, तब उसे खेल से बाहर माना जाएगा।

यदि गेंद **कोने** या किनारे के झंडे से टकराती है तो यह एक **साइड-लाइन गेंद** है।

स्कोर (अंक)

1. स्कोर तब बनता है जब गेंद पर **शरीर के किसी भी हिस्से/भाग** से किक किया जाता है, फ्लिक किया जाता है, मुक्का मारा जाता है या उड़ान भरते समय हथेली से मारा जाता है, सिवाय इसके कि जब हमला करने वाली टीम द्वारा लाइन पर फेंका या ले जाया गया हो।

2. यदि गेंद को मुट्ठी से या सीधे हाथ से गोल रेखा के ऊपर खेला जाता है तो गोल की अनुमति **नहीं** दी जाती है।

3. कोई भी खिलाड़ी जो गेंद को कब्जे में रखते हुए गिर जाता है या जमीन पर गिरा दिया जाता है तो वह गेंद को **जमीन पर** मुट्ठी या हथेली से गिरा सकता है और ऐसा करके स्कोर बना सकता है।

4. यदि कोई **डिफेंडर** गेंद को अपने स्कोरिंग स्थान से **किसी भी तरीके** से खेलता है तो इसे स्कोर के रूप में गिना जाएगा।

5. किसी **आक्रमणकारी** खिलाड़ी द्वारा गेंद गोल रेखा के पार ले जाई गई या फेंकी गई तब यह एक गोल नहीं है।

6. जब गेंद ऊपर की ओर या क्रॉसबार से टकराती है और खेल के मैदान पर वापस लौट जाती है, तब भी वह खेल में रहती है।

7. यदि कोई **हमलावर खिलाड़ी** "छोटे वर्ग" के अंदर है और गेंद क्रॉसबार के ऊपर चली जाती है तब एक अंक की अनुमति दी जाती है, बशर्ते कि हमलावर खिलाड़ी ने बचाव में हस्तक्षेप न किया हो और गेंद **सभी** खिलाड़ियों की पहुंच से बाहर हो।

8. यदि गेंद क्रॉसबार के ऊपर जाती है, तो यह कोई अंक नहीं है - पूरी गेंद क्रॉसबार के बीच होनी चाहिए।

9. यदि अतिरिक्त समय के बाद शूटआउट होता है, तो इसे दो पोस्ट के बीच 25 मीटर से लिया जाएगा यदि रेफरी ऐसा संकेत देता है, अंडर-14 आयु वर्ग और उससे नीचे की प्रतियोगिताओं को छोड़कर जहां इसे 20 मीटर लाइन पर से लिया जाएगा। प्रत्येक टीम को पॉइंट अर्जित करने के लिए 5 किक लेनी होंगी। यदि प्रत्येक टीम द्वारा अपनी-अपनी 5 किक लेने के बाद भी स्कोर बराबर रहता है, तो सडन डेथ प्रक्रिया अपनाई जाती है जिसमें विजेता निर्धारित होने तक खिलाड़ियों के समूह के विभिन्न खिलाड़ियों का उपयोग किया जाता है। केवल वे खिलाड़ी जो अतिरिक्त समय के अंत में खेल के मैदान पर बचे हैं, किक लेने के पात्र होते हैं। जहां किसी खिलाड़ी को अतिरिक्त समय समाप्त होने से पहले सिन बिन्ड या मैदान से बाहर भेज दिया जाता है, वह खिलाड़ी शूट-आउट में भाग नहीं ले सकता है। गेंद को एक पॉइंट/अंक के रूप में गिनने जाने के लिए सीधे क्रॉसबार के ऊपर, क्रॉसबार के बाहर और ऊपर, या पोस्ट के बाहर और क्रॉसबार के ऊपर जाना चाहिए।

कोई गेंद जो गोल के सामने उछलती है और बार के ऊपर से गुजर जाती है उसे अंक के रूप में नहीं गिना जाएगा।

कोई भी खिलाड़ी जो पॉइंट/अंक अर्जित करने के लिए किक मारते हुए 25 मीटर के निशान को पार कर जाती है, उसका स्कोर/अंक अस्वीकार कर दिया जाएगा।

अंतिम परिणाम (फाइनल स्कोर) निर्धारित करने के लिए रेफरी शूट-आउट में दोनों टीमों द्वारा बनाए गए अंकों को अतिरिक्त समय के अंत में स्कोर में जोड़ देगा।

प्रत्येक टीम के लिए 10 मिनट का अतिरिक्त समय होगा।

सिन बिन

अंडर-14 और आगे के आयु वर्ग तक "सिन बिन" नियम फुटबॉल मैच के सभी ग्रेडों में लागू होगा।

यदि कोई खिलाड़ी यलो कार्ड के रूप में पहला अपराध करती है तो उसका नाम दर्ज किया जाएगा और उसे एक घंटे या उससे अधिक की अवधि तक चलने वाले खेल में उसे **10** मिनट के **खेल समय** के लिए मैदान से बाहर (सिन बिन) भेज दिया जाएगा। वह खेल में अपने विकल्प/स्थापन्न खिलाड़ी के साथ रह सकती है।

अंडर-14 आयु वर्ग से हाफ के दौरान **30 मिनट से कम समय** तक चलने वाले खेलों में, उसे **5 मिनट खेल समय** के लिए सिन बिन में भेजा जाएगा।

यदि ऐसा खेल अतिरिक्त समय में चला जाता है, जो 1 घंटे से अधिक समय तक चल सकता है, तो कार्यान्वयन उद्देश्यों की सुविधा के लिए सिन बिन समय 5 मिनट को होगा।

जहां प्रत्येक हाफ में खेल 15 मिनट या उससे कम अवधि का है, तब सिन बिन का समय 3 मिनट का होगा।

वह 3, 5 या 10 मिनट **खेल समय** बीत जाने के बाद **रेफरी या नामित अधिकारी की सहमति से ही खेल फिर से शुरू कर सकती है**।

सिन बिन की अवधि सामान्य समय की अवधि से नियंत्रित की जाती है/निर्भर करती है।

फाउल

फाउल की तीन श्रेणियों अर्थात सामान्य फाउल, यलो कार्ड अपराध और रेड कार्ड अपराध के बीच अंतर तय करने में खिलाड़ी का इरादा एक महत्वपूर्ण कारक है (मुख्य कारक खिलाड़ी के इरादे का सवाल है)।

लाल कार्ड अपराध

1. निम्नलिखित फाउल होने पर विपक्षी टीम को फ्री किक प्रदान करके उल्लंघनकर्ता को दंडित किया जाएगा और आक्रमक खिलाड़ी/ उल्लंघन करने वाले खिलाड़ी को लाल कार्ड दिखाया जाएगा और खेल समय के लिए मैदान से बाहर जाने का आदेश दिया जाएगा, अतिरिक्त समय और शूट-आउट सहित यदि लागू होता हो।

a. किसी किसी विरोधी पक्ष के खिलाड़ी या साथी खिलाड़ी पर हाथ, मुट्ठी, हाथ, कोहनी, सिर, घुटने या अन्य किसी वस्तु से प्रहार करना या प्रहार करने की मुद्रा बनाना।

b. किसी विरोधी खिलाड़ी या साथी खिलाड़ी को किक मारना।

c. धमकी देना, अपमानजनक भाषा का उपयोग करना या मैच अधिकारी के काम में व्यावधान डालना/हस्तक्षेप करना।

d. जानबूझकर आरोप लगाना, हमला करना, जिसमें सामने से हमला करना या किसी प्रतिद्वंद्वी, अपनी टीम के खिलाड़ी या अधिकारी पर कूदना शामिल है।

e. जानबूझकर हाई टैकल करना।

f. जानबूझकर स्लाइंडिग टैकल करना।

g. किसी विपक्षी खिलाड़ी, अपनी टीम के खिलाड़ी या अधिकारी पर थूकना।

h. जानबूझकर किसी विपक्षी खिलाड़ी, अपनी टीम की खिलाड़ी के बाल खींचना।

i. किसी विपक्षी खिलाड़ी, अपनी टीम के खिलाड़ी को काटना।

j. किसी विपक्षी खिलाड़ी या खिलाड़ी को स्टैंपिंग करना।

k. किसी प्रतिद्वंद्वी, खिलाड़ी, कोच, मैच अधिकारी या दर्शक के प्रति नस्लवादी, सांप्रदायिक या होमोफोबिक अभिव्यक्ति करना/भाषा बोलना या इशारों का उपयोग करना।

l. खेल के मैदान पर अपनी टीम के खिलाड़ियों या विरोधी पक्ष के खिलाड़ियों को झगड़ा करने या उसमें भाग लेने के लिए उकसाना।

यलो कार्ड अपराध – सिन बिन

2. निम्नलिखित फाउल होने पर विरोधी टीम को फ्री किक प्रदान करके, और उल्लंघनकर्ता खिलाड़ी को यलो कार्ड दिखाकर उसका नाम दर्ज करके उसे मैदान से बाहर भेजा जाएगा (सिन बिन), **अंडर-14 ग्रेड और इससे आगे की ग्रेड सहित**।

यदि वह खेल दोबारा शुरू होने पर इनमें से किसी भी चेतावनी वाले अपराध को दोहराती है तो उसे दूसरा यलो कार्ड दिखाया जाएगा, उसके बाद एक लाल कार्ड दिखाया जाएगा और उसे खेल की अवधि तक के लिए खेल के मैदान से बाहर भेज दिया जाएगा, जिसमें अतिरिक्त समय और शूट-आउट शामिल होगा, जिसमें अतिरिक्त समय शामिल होगा और शूट-आउट भी, जहां खेला गया है यदि वहां लागू होता हो।

अंडर-13 ग्रेड तक और इस ग्रेड सहित किसी भी प्रतियोगिता में **सिन बिन नियम लागू नहीं होगा।**

अंडर-13 तक की और इस ग्रेड की प्रतियोगिताओं में, यदि वह खिलाड़ी

कोई अन्य चेतावनी देने योग्य अपराध को फिर से दोहराती है तो उसे यलो कार्ड दिखाया जाएगा, उसके बाद उसे दूसरा यलो कार्ड दिखाया जाएगा, उसके बाद एक रेड कार्ड दिखाया जाएगा और उसे खेल की अवधि और खेले जाने वाले किसी भी अतिरिक्त समय या शूट-आउट के लिए खेल के मैदान से बाहर भेज दिया जाएगा।

a. जानबूझकर हाथ या पैर से नीचे खींचना या पैर पकड़ना/गिराना।

b. हाई टैकल करना।

c. विरोधी पक्ष की किसी खिलाड़ी पर कंधे से ऊपरी शरीर तक टकराना।

d. किसी विरोधी पक्ष की खिलाड़ी या खिलाड़ी को धमकाना या अपमानजक भाषा का उपयोग करना या उसकी और अपमानजनक इशारे करना।

e. किसी विरोधी पक्ष की खिलाड़ी को जूते से रोकना या रोकने का प्रयास करना जब वह खिलाड़ी अपने हाथ से गेंद को किक मारने वाली हो।

f. स्लाइड टैकल करना।

g. जानबूझकर गेंद को किक मारना जब कोई विपक्षी खिलाड़ी उसे उठाने ही वाली हो।

h. विपक्षी खिलाड़ी को गेंद से वंचित करने/छीनने के लिए अपनी मुट्ठी को उसके शरीर के संपर्क में लाना।

i. किसी मैच अधिकारी के निर्णय का विरोध करना या उसे चुनौती देना।

j. लगातार फाउल करना।

k. फ्री किक/पेनल्टी किक हासिल करने के लिए या किसी प्रतिद्वंद्वी को चेतावनी दिलवाने या बाहर भेजने के लिए चोट लगने का बहाना बनाना या गोता लगाना।

3. निम्नलिखित फाउल होने पर पेनाल्टी दी जाएगी और विपक्षी टीम को इसके बदल में फ्री किक प्रदान की जाएगी।ऐसे फाउल की पुनरावृत्ति, पेनाल्टी के साथ एक यलो कार्ड अपराध बनाने का कारण बनेगीं जैसा कि ऊपर क्रमांक 2 में वर्णित किया गया है।

a. किसी प्रतिद्वंद्वी को धक्का देना या पकड़ना।

b. गेंद से वंचित करने/छीनने के लिए किसी प्रतिद्वंद्वी के शरीर के संपर्क में अपने हाथ हो लाना।

c. किसी तीसरे खिलाड़ी से निपटना, जिसमें प्रतिद्वंद्वी के शरीर की जांच करना भी शामिल है।

d. किसी प्रतिद्वंद्वी को रोकना।

e. गेंद पर गोता लगाना जैसे ही दूसरा खिलाड़ी उसे उठाने वाला हो।

f. गेंद पर कब्ज़ा करने वाली खिलाड़ी को कोहनी से आगे बढ़ाना।

g. किसी खिलाड़ी को सामने से धक्का देना।

h. प्रतिद्वंद्वी की भुजाओं पर प्रहार करना।

i. मौखिक या शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से खिलाड़ियों को उकसाना या डराना।

j. किसी प्रतिद्वंद्वी को जमीन से उठने से रोकने में बाधा डालना।

k. प्रतिद्वंद्वी की जर्सी को खींचना।

l. जानबूझकर किक मारने या फ्री किक लगाने में देरी करना।

m. जानबूझकर पीछे नहीं हटना फ्री किक लेने के लिए, किसी विपक्षी खिलाड़ी का जानबूझकर पीछे नहीं हटना।

n. जब गेंद को कब्जे में रखने वाली टीम के खिलाफ फ्री किक दी जाती है, तब गेंद को किक मार देना।

o. गेंद को कब्जे में रखने वाली खिलाड़ी के खिलाफ फ्री किक दिए जाने के बाद खिलाड़ी के द्वारा गेंद को नहीं छोड़ना।

p. अभद्र या अनुचित भाषा का प्रयोग करना।

q. फ्री-किक लेने वाले (फ्री-टेकर) का ध्यान भटकाने के उद्देश्य से

उछल-कूद, हाथ हिलाना, ताली बजाना या अन्य शारीरिक या मौखिक हस्तक्षेप करके फ्री-टेकर को परेशान करना। यदि ऐसा होता है जब हमलावर टीम को प्रतिद्वंद्वी के गोल से 13 मीटर पहले फ्री किक दी जाती है, तब पेनाल्टी प्रदान की जाएगी। खिलाड़ी अपने हाथों को सीधी स्थिति में रख सकते हैं।

r. किसी प्रतिद्वंद्वी पर हमला करना।

4. तकनीकी फाउल

a. गेंद को ज्यादा दूर तक ले जाना (ओवर कैरी)।

b. गेंद थ्रो करना।

c. गेंद पर लेटना।

d. खड़े होने की स्थिति में न रहते हुए गेंद को जमीन से उठाना।

e. जमीन पर रहते हुए गेंद को अपने कब्जे में रखना।

f. लगातार एक से अधिक बार गेंद को एक हाथ से दूसरे हाथ में बदलना।

g. गेंद को पकड़ने के बाद लगातार एक से अधिक बार उछालना।

h. बिना किसी स्पष्ट इशारा दिए हैंड पासिंग करना।

i. हाथ ऊपर करके गेंद को पास करना और जमीन छूने से पहले या

किसी अन्य खिलाड़ी द्वारा छूने से पहले उसे कैच कर करना।

फ्री किक

1. खेल के नियमों के अधिकांश उल्लंघनों के लिए जुर्माना फ्री किक है। आपत्ति/अपवाद - प्रतिशोध के लिए दिया गया थ्रो, उसी समय फाउल करना, किसी प्रतिद्वंद्वी के खिलाफ जानबूझकर तेजी से खेली गई फ्री किक और प्रदान की गई फ्री किक में नियम का लगातार उल्लंघन करना।

2. रेफरी द्वारा फ्री किक के लिए सीटी बजाने के बाद, गेंद को **रेफरी द्वारा बताए गए स्थान से** हाथ से या जमीन से किक किया जा सकता है। हालांकि, अच्छा अभ्यास फ्री किक को तुरंत लेने के लिए 4 मीटर तक के अक्षांश की अनुमति देता है जहां यह पे टू फाउल सिंड्रोम को रोकता है या उस पर काबू पाने में मदद करता है। यदि फ्री किक गलत स्थिति से ली गई है तब उसे रेफरी द्वारा बताए गए स्थान से दोबारा लिया जाना चाहिए। इस नियम का लगातार उल्लंघन करने पर फ्री किक अस्वीकृत कर दी जाएगी और गेंद प्रत्येक तरफ से एक-एक खिलाड़ी के बीच फेंकी जाएगी और अन्य सभी खिलाड़ी थ्रो इन से 10 मीटर की दूरी पर रहेंगे।

3. 45 मीटर की फ्री किक हाथ से या जमीन से ली जा सकती है जिसमें **अंडर-14** और आगे के ग्रेड भी शामिल है। अंडर-15 ग्रेड और इससे आगे के ग्रेड को इसे जमीन से उठाना चाहिए।

दो अंक तब मिलते हैं जब 45 मीटर की किक जमीन से की जाती है, जो सीधे बार के ऊपर जाती है या विपक्षी टीम के किसी खिलाड़ी के द्वारा बार के ऊपर से घुमा दी जाती है।

यदि 45 मीटर किक लेने वाला गेंद को फाउल करता है, उदाहरण के लिए, गेंद स्थिर नहीं है, गलत स्थिति से ली गई है, तब 45 मीटर किक दोबारा ली जाएगी। यदि कोई खिलाड़ी गेंद को दो बार फाउल करता है, तो थ्रो इन प्रदान किया जाएगा।

यदि कोई विपक्षी खिलाड़ी नियमन आकार की पिच पर 45 मीटर किक में फाउल करता है, तब इस स्थिति में 45 मीटर किक को अधिक लाभप्रद स्थान से दिया जाएगा और इसे आगे लाकर 13 मीटर से दिया जाएगा।

इन परिस्थितियों में जमीन पर प्राप्त हुए अंक को 2 अंक के रूप में गिना जाएगा, जहां यह सीधे बार के ऊपर जाता है या बचाव टीम के किसी खिलाड़ी के द्वारा बार के ऊपर से घुमा दिया जाता है। दो अंक के स्कोर का संकेत देने के लिए रेफरी को सफेद झंडा लहराना होगा और साथ ही उसका दूसरा हाथ सीधे ऊपर उठाना होगा ताकि वह अंक देने हेतु इंगित कर सके।

जब टीम का कोई सदस्य 45 मीटर किक से खेलने के लिए किसी खिलाड़ी/टीम को दोबारा किसी भी तरह से खेलने के लिए सम्मानित

करता है/देता है और जब गेंद बार के ऊपर जाती है तो एक अंक की अनुमति दी जाएगी।गोल की अनुमति दी जाती यदि अंक अर्जित किया जाता है।

4. एक खिलाड़ी के पास हाथ से या मैदान के बाहर से सभी फ्री किक लेने का विकल्प होता है।

5. सभी ग्रेड की प्रतियोगिताओं में पेनल्टी किक को मैदान के बाहर से किया जाना चाहिए।

6. फ्री किक लेने से पहले गेंद स्थिर अवस्था में रहेगी, साइड लाइन किक और 45 मीटर किक जमीन से ली जाती है और ऐसा न करने पर किक दोबारा ली जाएगी। हालाँकि, नियम के लगातार उल्लंघन के परिणामस्वरूप किक की अनुमति नहीं दी जाएगी और गेंद फेंककर खेल फिर से शुरू किया जाएगा।

7. जब कोई फाउल होता है तब रेफरी फाउल होने के बाद 5 सेकंड तक खेल जारी रखने की अनुमति दे सकता है यदि वह इसे विपक्षी टीम के लिए एक लाभ मानता है।

8. **खेल की निरंतरता** बनाए रखने के लिए, 13 मीटर लाइन पर पेनल्टी किक और फ्री किक को छोड़कर, सभी फ्री किक जल्दी से ली जा सकती हैं। रेफरी तेजी से फ्री किक लेने/बनाने के लिए, 4 मीटर तक का लाभ लेने की अनुमति दे सकता है।

9. जब कोई फ्री किक या साइड लाइन किक ली जा रही हो तो सभी विपक्षी खिलाड़ियों को गेंद से 13 मीटर की दूरी पर रहना होगा।

10. यदि कोई खिलाड़ी लाभ प्राप्त करने के उद्देश्य से जानबूझकर इसे किसी प्रतिद्वंद्वी के विरुद्ध खेलने के लिए त्वरित फ्री किक लेती है तब वह इस फ्री किक को खो देगी और फिर गेंद दोनों टीम के एक-एक खिलाड़ी के बीच फेंक दी जाएगी।

11. यदि कोई विपक्षी खिलाड़ी फ्री किक, साइड लाइन किक या 45 मीटर किक लेते समय 13 मीटर से कम दूरी पर खड़ा है या अवैध रूप से फ्री या साइड लाइन किक लेता है तब इस स्थिति में विपक्षी टीम को, अपने विपक्षी के गोल पोस्ट के करीब से 13 मीटर की फ्री किक दी जाएगी।

12. जब एक फ्री किक दी गई है और उसे लेने वाला अपने किसी साथी खिलाड़ी इसे पास कर देता है जो गेंद से 13 मीटर से कम दूरी पर है तब विपक्षी टीम को उस स्थान से फ्री किक दी जाएगी जहां प्राप्तकर्ता खड़ा था।

13. फ्री किक लेने वाला खिलाड़ी गेंद को तब तक दोबारा नहीं खेल सकता जब तक कि इसे किसी अन्य खिलाड़ी को छू न लिया हो, जब तक कि गेंद क्रॉसबार या पोस्ट से उछल/पलट न जाए। यदि वह ऐसा करती है तब रेफरी को विपक्षी टीम को उस स्थान से फ्री किक देनी होगी जहां फाउल हुआ था। यदि फाउल 13-मीटर लाइन के अंदर होता है तब

रेफरी को फाउल होने वाले स्थान के विपरीत 13-मीटर लाइन पर एक फ्री किक देनी होगी।

14. यदि गेंद खेलने के बाद किसी खिलाड़ी पर फाउल लगाया जाता है, तब:

    a. जहां गेंद गिरेगी वहां से एक फ्री किक प्रदान की जाएगी।

    b. यदि उसने अंक/स्कोर किया है तब उसे अंक लेने की अनुमति दी जाएगी।

    c. यदि गेंद अंतिम रेखा को पार करती है या 13 मीटर रेखा के अंदर गिरती है तब 13 मीटर रेखा पर जहां गेंद गिरी थी या अंतिम रेखा को पार पार किया था, उसके विपरीत तरफ से एक फ्री किक प्रदान की जाएगी।

    d. यदि गेंद साइड लाइन को पार कर जाती है तब उस बिंदु से फ्री किक प्रदान की जाएगी जहां से गेंद ने लाइन को पार किया था।

    e. यदि गेंद 13 मीटर लाइन और अंतिम लाइन के बीच की साइड लाइन को पार कर जाती है तब 13 मीटर लाइन से फ्री किक लिया जाएगा।

15. यदि प्रत्येक पक्ष का कोई खिलाड़ी एक ही समय में फाउल करता है तब रेफरी को गेंद को प्रत्येक टीम के एक खिलाड़ी के सिर के ऊपर से फेंकनी होगी। अन्य सभी खिलाड़ी 10 मीटर दूर रहेंगे।

16. जब रेफरी के द्वारा फ्री किक प्रदान की गई है और फ्री किक लेने से पहले यदि टीम के किसी खिलाड़ी को जवाबी कार्यवाही में फ्री फाउल दे दिया गया है तो फ्री किक को अस्वीकार कर दिया जाएगा और रेफरी गेंद को प्रत्येक टीम के खिलाड़ी के सर के ऊपर से गेंद फेंककर उस स्थान से खेल को फिर से शुरू करेगा जहां से फाउल हुआ था।

17. यदि कोई खिलाड़ी विपक्षी टीम को फ्री किक देने के रेफरी के फैसले से असहमति दर्शाता है तब फ्री किक 13 मीटर लाइन तक अधिक लाभप्रद/बेहतर स्थान से, 13 मीटर बिंदु से दी जाएगी। यदि मूल फ्री किक साइडलाइन के करीब थी, उस पर या 13 मीटर साइडलाइन के अंदर थी तब रेफरी गेंद को 13 मीटर लाइन पर, गोल केंद्र से 13 मीटर करीब रखेगा।

पेनाल्टी

1. पेनाल्टी प्रदान की जाएगी, जब:

   a. **छोटे समानांतर चतुर्भुज** के भीतर बचाव पक्ष के द्वारा कोई फाउल किया गया हो।

   b. **बड़े समानांतर चतुर्भुज** के भीतर किसी हमलावर खिलाड़ी पर बचाव पक्ष के द्वारा कोई फाउल किया गया हो।

   c. जहां समांतर चतुर्भुज में किसी हमलावर खिलाड़ी का हाथ गेंद पर

होता है और फिर विपक्षी खिलाड़ी गेंद को किक मारता है तब रेफरी के द्वारा पेनाल्टी लगाई जाएगी भले ही जूता खिलाड़ी के हाथ के संपर्क में न आया हो।

2. यदि कोई बचाव करने वाला खिलाड़ी अवैध रूप से गोल के ठीक सामने से 13 मीटर से फ्री किक लेता है तब पेनल्टी प्रदान की जाएगी।

3. गोल के ठीक सामने 11 मीटर की दूरी पर केंद्र बिंदु से जमीन से पेनाल्टी ली जानी चाहिए। गोलकीपर को छोड़कर अन्य सभी खिलाड़ियों को 20 मीटर की रेखा के बाहर होना चाहिए।

4. गोलकीपर अपनी गोल रेखा की ओर बढ़ सकता है लेकिन जब तक गेंद को किक न मार दिया गया हो तब तक वह गोल रेखा से आगे नहीं बढ़ सकता है।

5. यदि गोलकीपर गेंद को किक किए जाने से पहले आगे बढ़ता है और गेंद वाइड हो जाती है तब वह उसे बचाता है या गेंद को क्रॉसबार के ऊपर से गिरा देता है, तो पेनल्टी दोबारा ली जाएगी।

6. विशिष्ट जर्सी पहनने वाला खिलाड़ी ही गोलकीपर के अधिकारों और विशेषाधिकारों का आनंद उठाता है।

समानांतर चतुर्भुज

1. यदि खेल के दौरान गेंद के समांतर चतुर्भुज में प्रवेश करने से पहले कोई आक्रमणकारी खिलाड़ी छोटे समांतर चतुर्भुज के भीतर है और गेंद

सभी खिलाड़ियों की पहुंच से बाहर नहीं है, तो बचाव करने वाली टीम को छोटे आयत के भीतर एक फ्री किक प्रदान की जाती है।

2. यदि कोई हमलावर खिलाड़ी गेंद के बाद कानूनी रूप से छोटे समांतर चतुर्भुज में प्रवेश करता है और गेंद को क्षेत्र से बाहर कर दिया जाता है, लेकिन हमलावर खिलाड़ी को क्षेत्र छोड़ने का समय मिलने से पहले वापस खेला जाता है, तो इसे तब तक अपराध नहीं माना जाएगा जब तक कि वह गेंद को नहीं खेलता या बचाव में बाधा डालता है।

किक आउट

1. सभी प्रतियोगिताओं में थ्रो या गोल के बाद गोल किक के लिए, गेंद को हाथ से या जमीन से, 20 मीटर की लाइन से, गोल पोस्ट के ठीक सामने किक किया जा सकता है। किक लेने से पहले किकर और गोलकीपर के अलावा सभी खिलाड़ियों को 20 मीटर की लाइन के बाहर और गेंद से कम से कम 13 मीटर की दूरी पर होना चाहिए। यदि किक गोलकीपर के अलावा किसी अन्य किकर द्वारा ली जाती है, तो गेंद को किक मारने तक गोलकीपर को छोटे आयत में रहना चाहिए।

2. किसी अन्य खिलाड़ी के द्वारा खेले जाने से पहले गेंद को 20 मीटर की रेखा पार करना होगा। यदि कोई अन्य खिलाड़ी फाउल करता है, तो जहां फाउल हुआ है उसके विपरीत 20 मीटर लाइन पर विपक्षी टीम को फ्री किक प्रदान की जाएगी।

3. ग्राउंड स्ट्रोक लेने वाले खिलाड़ी के पास टी का उपयोग करने का विकल्प होता है।

4. यदि रेफरी की राय में, किक आउट गलत स्थान से लिया गया है तब रेफरी द्वारा बताए गए स्थान से किक आउट दोबारा लिया जाना चाहिए। इस नियम के लगातार उल्लंघन के परिणामस्वरूप किक आउट की अनुमति नहीं दी जाएगी और गेंद को 20 मीटर लाइन पर दोनों ओर के खिलाड़ी के बीच में फेंक दिया जाएगा। अन्य सभी खिलाड़ी थ्रो इन क्षेत्र से 10 मीटर की दूरी पर रहेंगे।

रेफरी

1. रेफरी को प्रशिक्षण सूट या ट्रैकसूट पहनना होगा।
2. रेफरी के लिए आवश्यकताएं हैं: सीटी, घड़ी, सिक्का, पेंसिल/पेन, नोटबुक, पेंसिल शार्पनर, रेड और यलो कार्ड।
3. रेफरी को यह करना होगा:

   a. समय पर पिच पर पहुँचना होगा।

   b. लेडीज गेलिक फुटबॉल के नियमों की पूरी जानकारी हो।

   c. शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।

   d. निष्पक्ष और साहसी बनें।

   e. अपने निर्णय स्पष्ट रूप से बताएं।

f. रेफरी और लाइन्सपर्सन के साथ नियमित अवलोकन/निरीक्षण करें।

g. सामान्य ज्ञान/व्यावहारिक बुद्धिका प्रयोग करें।

4. खेल के नियमों में निर्धारित किए गए कर्तव्यों के अलावा, रेफरी के कर्तव्य और शक्तियाँ हैं:

a. उन खिलाड़ियों की रक्षा करना है जो नियमों के अनुसार खेल खेलना चाहते हैं और उन्हें तोड़ने वालों को दंडित करना है।

b. खेल शुरू होने से पहले विपक्षी टीम को टीम शीट पर हस्ताक्षर करके उसकी एक प्रति दे दें। कृपया सूचियाँ प्राप्त करने में होने वाली किसी भी समस्या के बारे में जिम्मेदार कॅमेटी इंचार्ज को सूचित करें।

c. सुनिश्चित करें और रिपोर्ट करें कि खिलाड़ियों ने ठीक से कपड़े पहने हैं।

d. कप्तान या अधिकारी द्वारा अनुरोध किए जाने पर, खिलाड़ी के हस्ताक्षर, पूरा पता, क्लब का नाम, जिसका नाम आधिकारिक सूची में दिखाई देता है और भाग लेने वाले स्थानापन्न खिलाड़ी का नाम प्राप्त करना है।

e. स्कोर को स्वीकार या अस्वीकार करें।

f. यदि आवश्यक हो तो अंपायर, लाइन्सपर्सन या चौथे अधिकारी से परामर्श लें और यदि वे खेल समाप्त होने से पहले हट जाते हैं तो उन्हें बदल दें।

g. खेल की पिच पर अनधिकृत व्यक्तियों की घुसपैठ से निपटें।

h. खेल के दौरान हस्तक्षेप करने वाले किसी भी खिलाड़ी या अधिकारी का नाम नोट करना।

i. रेफरी को यह तय करना होगा कि मैदान खेलने के लिए उपयुक्त है या नहीं, अंधेरे के कारण या किसी अन्य कारण से खेल को रद्द करना है या नहीं।

j. रेफरी खेल के नतीजे पर निर्णय नहीं ले सकता, लेकिन अनुरोध पर अंतिम परिणाम जारी कर सकता है।

k. प्रतिस्थापन करने में लगने वाला समय और पीला या लाल कार्ड प्राप्त करने वाले खिलाड़ी को चेतावनी देने में लगने वाला समय को जोड़ें। हालाँकि, यदि कोई अनुशासनात्मक मामला उठता है, तो घटना के 48 घंटों के भीतर रिपोर्ट संबंधित सीओडीए को भेज दी जाएगी।

5. यदि कोई खिलाड़ी या टीम खेल जारी रखने से इनकार करती है, तो रेफरी को टीम के कप्तान को उनके अंतिम इरादे निर्धारित करने के लिए लगभग तीन मिनट का समय देना होगा।

6. यदि टीम फिर भी खेलने से इंकार करती है, तो जो खिलाड़ी खेलना जारी रखना चाहते हैं, उन्हें रेफरी को अपना नाम देना चाहिए।

7. उन खिलाडियों के नाम और चोट की प्रकृति प्रदान करें जिन्हें खेल के दौरान चोट लग गई हो।

8. रेफरी व्यक्तिगत बेईमानी को गंभीरता से लेगा और कठिन या खतरनाक खेल के मामलों में, उल्लंघन की गंभीरता के आधार पर खिलाड़ी को चेतावनी जारी करेगा या बाहर भेज देगा।

9. रेफरी के पास लाइन्सपर्सन या अंपायर के फैसले को खारिज करने/फैसले को पलटने का अधिकार होगा।

10. यदि कोई टीम मैच में भाग लेने में विफल रहती है या भाग लेने में असमर्थ है, तो रेफरी यह सुनिश्चित करेगा कि टीम में 11 खिलाड़ी हैं और टीम सूची प्राप्त करेगा।

11. खेल के बाद, रेफरी को टीम की सूची और मैच के सभी पहलुओं पर एक विस्तृत रिपोर्ट कॅमेटी इंचार्ज को रिपोर्ट भेजनी चाहिए।

रेफरी और लाइन्सपर्सन

1. रेफरी और लाइन्स-पर्सन को रेफरी के साथ एक टीम के रूप में काम करना चाहिए और ऐसी किसी भी घटना को रेफरी के ध्यान में लाना चाहिए जिसे रेफरी ने नहीं देखा हो। अंपायर और लाइन्सपर्सन के पास

किसी भी घटना के होने की स्थिति में सुधारात्मक कार्यवाही करने और ऑफ-द-बॉल अपराध करने वाले खिलाड़ियों को चेतावनी देने की शक्ति होती है।

चौथा अधिकारी

1. यदि चौथे अधिकारी का उपयोग किया जाता है, तो उसे लगभग टचलाइन के साथ तैनात किया जाना चाहिए। खेल के मैदान के बीच में. उसे काउंटी परिषद, प्रांतीय परिषद या केंद्रीय परिषद या उनकी उपसमितियों द्वारा नियुक्त किया जा सकता है।

   चौथे आधिकारी के कर्तव्य होंगे:

   a. प्रतिस्थापन नोट प्राप्त करना जिसमें स्थानापन्न या अस्थायी स्थानापन्न का नाम और संख्या और प्रतिस्थापित या प्रतिस्थापित किए जाने वाले खिलाड़ी का नाम और संख्या दी गई हो।

   b. मैच रिपोर्ट में शामिल करने के लिए रेफरी को खेल के दौरान किए गए सभी प्रतिस्थापन और अस्थायी प्रतिस्थापन को रिकॉर्ड करना और रिपोर्ट करना।

   c. इलेक्ट्रॉनिक या मैनुअल बोर्ड के माध्यम से प्रतिस्थापित किए जाने वाले खिलाड़ियों की संख्या प्रदर्शित करना।

   d. सिन बिन का समय।

e. रेफरी या लाइन्समैन को किसी भी ऑफ-द-बॉल घटना या स्कोर के बारे में सूचित करें जहां यह विवाद हो कि गेंद पोस्ट के अंदर थी या बाहर।

f. अनाधिकृत व्यक्तियों को साइडलाइन में प्रवेश न करने दें।

g. टीम अधिकारियों या स्थानापन्न खिलाड़ियों द्वारा किए गए किसी भी दुर्व्यवहार/अभद्र भाषा की सूचना खेल के ब्रेक के दौरान रेफरी को दें।

h. खेल/आयोजन स्थल छोड़ने से पहले आवश्यकतानुसार रेफरी को रिपोर्ट करें और खेल के दौरान साइड-लाइन पर नियमों के उल्लंघन के संबंध में ऐसी रिपोर्ट रेफरी की रिपोर्ट में शामिल की जाएगी।

लेडीज गेलिक फुटबॉल एसोसिएशन
क्रोक पार्क
डबलिन 3
www.ladiesgaelic.ie