खेल विभाग
बिहार सरकार

RUGBY

रग्बी

अनुक्रमणिका

क्र0	विषय	पृष्ठ सं0
1.	रग्बी का इतिहास	3
2.	नियम	4–6
3.	मार्किंग	7–8
4.	स्कोर शीट	9
5.	उपस्कर	10–12
6.	रग्बी में उपयोग होने वाले शब्द	13–15
7.	संघ	16–17
8.	प्रतियोगिताएँ	18–19
9.	भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन	20–22
10.	**FAQ**	23–24

रग्बी का इतिहास

रग्बी एक पूर्ण–संपर्क (full-contact) टीम खेल है जो एक अंडाकार मैदान पर एक अंडाकार गेंद के साथ खेला जाता है। यह खेल मुख्य रूप से गेंद को गोल रेखा (ट्राई लाइन) के पार ले जाकर या गोल पोस्ट के बीच से किक करके अंक हासिल करने पर केंद्रित है।

रग्बी की परिभाषा और मुख्य पहलू

- दो टीमें: दो टीमें एक–दूसरे के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करती हैं।
- गेंद का उपयोग: खिलाड़ी गेंद को हाथों में पकड़कर दौड़ सकते हैं, उसे पास कर सकते हैं (लेकिन केवल पीछे की ओर या बगल में), और पैरों से किक भी कर सकते हैं।
- अंक प्राप्त करना:
  - ट्राई (Try): विरोधी टीम की गोल रेखा के पार जाकर गेंद को जमीन पर रखने पर अंक मिलते हैं। यह रग्बी में अंक प्राप्त करने का प्राथमिक तरीका है।
  - कन्वर्शन (Conversion): ट्राई के बाद, ट्राई करने वाली टीम को गोल पोस्ट के बीच से गेंद को किक करके अतिरिक्त अंक प्राप्त करने का मौका मिलता है।
  - पेनल्टी किक (Penalty Kick): विरोधी टीम द्वारा फाउल करने पर मिली फ्री किक से भी गोल पोस्ट के बीच से गेंद को किक करके अंक प्राप्त किए जा सकते हैं।
  - ड्रॉप गोल (Drop Goal): खेल के दौरान खुले खेल से गेंद को एक बार जमीन पर टप्पा खिलाकर तुरंत किक करके गोल पोस्ट के बीच से निकालने पर भी अंक मिलते हैं।
- रक्षा (Defense): विरोधी टीम के खिलाड़ियों को गेंद के साथ आगे बढ़ने से रोकने के लिए उन्हें टैकल (tackle) किया जाता है (यानी जमीन पर गिराया जाता है)। टैकल के बाद, गेंद पर कब्जे के लिए संघर्ष होता है।
- शारीरिकता: रग्बी अपनी शारीरिक प्रकृति के लिए जाना जाता है, जिसमें खिलाड़ियों के बीच काफी संपर्क और जोरदार भिड़ंत होती है। हालाँकि, यह नियमों के तहत होता है, और खिलाड़ियों की सुरक्षा के लिए कड़े नियम लागू होते हैं।
- रणनीति और टीम वर्क: खेल में ताकत के साथ–साथ रणनीति, टीम वर्क, चपलता और त्वरित निर्णय लेने की क्षमता का भी बहुत महत्व होता है।

रग्बी के मुख्य रूप

रग्बी के दो प्रमुख रूप हैं, जिनके नियमों में कुछ भिन्नता होती है:

- रग्बी यूनियन (Rugby Union): यह रग्बी का सबसे लोकप्रिय और व्यापक रूप है, जिसमें आमतौर पर प्रत्येक टीम में 15 खिलाड़ी होते हैं। यह ओलंपिक खेलों में रग्बी सेवन्स (Rugby Sevens) नामक छोटे प्रारूप में खेला जाता है, जिसमें प्रत्येक टीम में 7 खिलाड़ी होते हैं।
- रग्बी लीग (Rugby League): इस रूप में प्रत्येक टीम में 13 खिलाड़ी होते हैं। इसमें टैकल के बाद गेंद को खेलने के नियम रग्बी यूनियन से अलग होते हैं, और खेल अधिक निरंतर होता है।

रग्बी यूनियन के सामान्य नियम (General Rules of Rugby Union)

1. मैदान (Field/Pitch):

- रग्बी का मैदान आयताकार होता है, जिसकी लंबाई अधिकतम 100 मीटर और चौड़ाई अधिकतम 70 मीटर होती है।
- इसमें दो गोल रेखाएँ (Goal Lines) या ट्राई लाइन्स (Try Lines) होती हैं, और प्रत्येक गोल रेखा के पीछे एक श्डेड बॉल एरियाश (क्मंक ठंसस ।तमं) होता है।
- प्रत्येक गोल रेखा पर 'H' आकार के गोल पोस्ट (Goal Posts) होते हैं, जिनकी ऊँचाई 3 मीटर और चौड़ाई 5.6 मीटर होती है।

2. टीमें और खिलाड़ी (Teams and Players):

- रग्बी यूनियन में प्रत्येक टीम में 15 खिलाड़ी होते हैं जो मैदान पर होते हैं। इसके अतिरिक्त, सब्स्टीट्यूट खिलाड़ी भी होते हैं।
- रग्बी सेवन्स (Rugby Sevens) में प्रत्येक टीम में 7 खिलाड़ी होते हैं।

3. खेल का समय (Game Duration):

- एक रग्बी यूनियन मैच 80 मिनट का होता है, जिसमें 40–40 मिनट के दो हाफ होते हैं। दोनों हाफ के बीच 10 मिनट का मध्यांतर होता है।
- रग्बी सेवन्स मैच कम समय के होते हैं, आमतौर पर 7–7 मिनट के दो हाफ (कुल 14 मिनट)।

4. गेंद को आगे बढ़ाना (Moving the Ball Forward):

- खिलाड़ी गेंद को हाथों में लेकर दौड़ सकते हैं।
- पासिंग (Passing): खिलाड़ी गेंद को अपने हाथों से पास कर सकते हैं, लेकिन केवल पीछे की ओर (backward) या बगल में (sideways)। गेंद को आगे की ओर पास करना (Forward Pass) एक फाउल है।
- किकिंग (Kicking): खिलाड़ी गेंद को पैरों से आगे की ओर किक कर सकते हैं।

5. अंक प्राप्त करना (Scoring Points):

- ट्राई (Try) – 5 अंकः जब कोई खिलाड़ी विरोधी टीम की गोल रेखा (ट्राई लाइन) के पार जाकर गेंद को जमीन पर रखता है। यह अंक प्राप्त करने का प्राथमिक तरीका है।
- कन्वर्शन (Conversion) – 2 अंकः ट्राई के बाद, ट्राई करने वाली टीम को गोल रेखा से 22 मीटर की दूरी से गोल पोस्ट के बीच से गेंद को किक करके अतिरिक्त अंक प्राप्त करने का मौका मिलता है। यदि किक सफल होती है, तो 2 अंक मिलते हैं।

- पेनल्टी किक (Penalty Kick) – 3 अंकः विरोधी टीम द्वारा गंभीर फाउल करने पर दी गई किक। खिलाड़ी गोल पोस्ट के बीच से गेंद को किक करके 3 अंक हासिल करने का प्रयास कर सकते हैं।
- ड्रॉप गोल (Drop Goal) – 3 अंकः खेल के दौरान खुले खेल से, एक खिलाड़ी गेंद को एक बार जमीन पर टप्पा खिलाकर तुरंत उसे गोल पोस्ट के बीच से किक करके 3 अंक प्राप्त कर सकता है।

6. टैकलिंग (Tackling):

- गेंद वाले खिलाड़ी को रोकने के लिए उसे टैकल (जमीन पर गिराना) किया जा सकता है।
- नियमः टैकल करने वाला खिलाड़ी गेंद वाले खिलाड़ी को कमर से नीचे (घुटनों से ऊपर) पकड़कर नीचे गिरा सकता है। टैकल करने वाले को खिलाड़ी के कंधों या सिर के ऊपर टैकल करने की अनुमति नहीं है।
- टैकल के बादः
  - टैकल किया गया खिलाड़ी गेंद को तुरंत छोड़ देता है।
  - टैकल करने वाले खिलाड़ी को भी गेंद छोड़नी होती है और तुरंत खड़ा होना होता है।
  - दोनों टीमें गेंद पर कब्जा करने के लिए प्रतिस्पर्धा करती हैं।

7. रैक (Ruck) और मॉल (Maul):

- रैक (Ruck): जब गेंद वाला खिलाड़ी टैकल होने के बाद गेंद को जमीन पर छोड़ देता है, और दोनों टीमों के कम से कम एक–एक खिलाड़ी गेंद पर कब्जा करने के लिए झुकते हुए एक–दूसरे को धक्का देते हैं (गेंद पर खड़े होते हैं)। इसमें खिलाड़ी हाथों का उपयोग नहीं कर सकते।
- मॉल (Maul): जब गेंद वाला खिलाड़ी टैकल होने के बाद गेंद को जमीन पर नहीं छोड़ता, बल्कि दोनों टीमों के कम से कम एक–एक खिलाड़ी सीधे खड़े होकर गेंद पर कब्जा करने के लिए एक–दूसरे को धक्का देते हैं। इसमें खिलाड़ी गेंद को हाथों में रख सकते हैं।

8. सेट पीस (Set Pieces):

- स्क्रम (Scrum): जब खेल में कोई मामूली फाउल (जैसे फॉरवर्ड पास या नॉक–ऑन) होता है, तो खेल को फिर से शुरू करने के लिए स्क्रम का उपयोग किया जाता है। दोनों टीमों के फॉरवर्ड खिलाड़ी एक–दूसरे से गुत्थमगुत्था होकर गेंद पर कब्जा करने के लिए धक्का देते हैं। गेंद को स्क्रम के बीच में डाला जाता है।
- लाइनआउट (Lineout): जब गेंद साइडलाइन (टचलाइन) से बाहर चली जाती है, तो खेल को फिर से शुरू करने के लिए लाइनआउट का उपयोग किया जाता है। दोनों टीमों के खिलाड़ी एक–दूसरे के समानांतर दो सीधी रेखाओं में खड़े होते हैं, और गेंद

को टचलाइन से मैदान में फेंका जाता है। खिलाड़ी अपने टीम के साथी को हवा में उठाकर गेंद को पकड़ने का प्रयास कर सकते हैं।

9. फाउल (Fouls) और पेनल्टी (Penalties):

- रग्बी में कई तरह के फाउल होते हैं, जिनके लिए रेफरी पेनल्टी देता है।
  - फॉरवर्ड पास (Forward Pass): गेंद को आगे की ओर पास करना।
  - नॉक–ऑन (Knock&On): गेंद को गलती से आगे की ओर गिराना और उसे वापस पाने से पहले जमीन या किसी अन्य खिलाड़ी से छूना।
  - हाई टैकल (High Tackle): खिलाड़ी के कंधे या सिर के ऊपर टैकल करना।
  - ऑफसाइड (Offside): खेल के उस क्षेत्र में होना जहाँ खिलाड़ियों को मौजूद रहने की अनुमति नहीं है।
  - रैक/मॉल में गलत प्रवेश (Illegal Entry into Ruck/Maul): रैक या मॉल में सही तरीके से प्रवेश न करना।
  - बॉल को रोकना (Holding the Ball): टैकल होने के बाद गेंद को तुरंत न छोड़ना।
  - रेफरी का अनादर (Disrespect to Referee): रेफरी के निर्णयों का अनादर करना।
- पेनल्टी के प्रकाररू
  - स्क्रम (Scrum): मामूली फाउल के लिए।
  - पेनल्टी (Penalty): गंभीर फाउल के लिए, जिससे पेनल्टी किक या लाइनआउट मिल सकता है।
  - पीला कार्ड (Yellow Card): अस्थायी निलंबन (10 मिनट के लिए खिलाड़ी मैदान से बाहर)।
  - लाल कार्ड (Red Card): स्थायी निलंबन (खिलाड़ी पूरे मैच के लिए मैदान से बाहर)।

10. रेफरी और अधिकारी (Referees and Officials):

- खेल का संचालन एक मुख्य रेफरी, दो सहायक रेफरी (टच जज) और एक टेलीविजन मैच अधिकारी (TMO) द्वारा किया जाता है।

रग्बी के मैदान को 'पच' (Pitch) कहा जाता है और इसमें कई विशिष्ट रेखाएँ (Lines) और क्षेत्र (Areas) होते हैं जो खेल के नियमों और प्रवाह को नियंत्रित करते हैं। ये मार्किंग खिलाड़ियों को अपनी स्थिति, गेंद की स्थिति और विभिन्न नियमों के तहत खेल को फिर से शुरू करने के बिंदुओं को समझने में मदद करती हैं।

मार्किंग

1. मुख्य सीमा रेखाएँ (Main Boundary Lines):

- टचलाइन्स (Touchlines): ये मैदान की लंबी भुजाओं पर बनी रेखाएँ होती हैं। यदि गेंद या गेंद पकड़े हुए खिलाड़ी इस रेखा को छूते हैं या पार करते हैं, तो गेंद 'टच' में मानी जाती है, और खेल को लाइनआउट (Lineout) से फिर से शुरू किया जाता है।
- गोल लाइन्स / ट्राई लाइन्स (Goal Lines / Try Lines)रू ये मैदान की छोटी भुजाओं पर बनी रेखाएँ होती हैं। जब कोई खिलाड़ी गेंद को इस रेखा के पार ले जाकर जमीन पर रखता है, तो 'ट्राई' (Try) होता है और अंक मिलते हैं। गोल पोस्ट इन्हीं रेखाओं पर स्थित होते हैं।
- डेड बॉल लाइन्स (Dead Ball Lines): ये गोल लाइन्स के समानांतर और उनके पीछे की रेखाएँ होती हैं। यह मैदान की अंतिम सीमा होती है। यदि गेंद इस रेखा को पार कर जाती है, तो खेल 'डेड' हो जाता है और नियम के अनुसार खेल फिर से शुरू होता है।
- टच–इन–गोल लाइन्स (Touch-in-Goal Lines): ये ट्राई लाइन्स और डेड बॉल लाइन्स को जोड़ने वाली रेखाएँ होती हैं। ये 'इन–गोल' क्षेत्र की पार्श्व सीमाएँ होती हैं।

2. मुख्य पारगमन रेखाएँ (Main Transverse Lines – पूरी चौड़ाई में):

- हाफवे लाइन (Halfway Line): यह पिच के ठीक बीच में बनी रेखा है, जो मैदान को दो बराबर हिस्सों में बांटती है। खेल की शुरुआत और ट्राई के बाद किक–ऑफ यहीं से होता है।
    - सेंटर क्रॉस (Centre Cross): हाफवे लाइन के ठीक बीच में एक छोटा श्ग्श या क्रॉस बना होता है, जहाँ से किक–ऑफ किया जाता है।
- 22–मीटर लाइन्स (22–Metre Lines): ये दोनों गोल लाइन्स से 22 मीटर की दूरी पर उनके समानांतर बनी रेखाएँ होती हैं। इनका उपयोग विभिन्न नियमों में होता है, जैसे 22–मीटर ड्रॉप–आउट (22–metre Drop–out) और टैकल के बाद किक करने के लिए कुछ छूट।
- 10–मीटर लाइन्स (10–Metre Lines): ये हाफवे लाइन से 10 मीटर की दूरी पर दोनों ओर उसके समानांतर बनी रेखाएँ होती हैं। किक–ऑफ के दौरान, गेंद प्राप्त करने वाली टीम के खिलाड़ियों को इस रेखा के पीछे रहना होता है। स्क्रम के लिए भी इनका उपयोग होता है।
- 5–मीटर लाइन्स (5–Metre Lines) (गोल लाइन के समानांतर): ये दोनों गोल लाइन्स से 5 मीटर की दूरी पर उनके समानांतर बनी डैश वाली रेखाएँ होती हैं। इनका उपयोग स्क्रम और पेनल्टी के दौरान होता है, यह दर्शाता है कि स्क्रम गोल लाइन से 5 मीटर से कम दूरी पर नहीं हो सकता।

3. पार्श्व डैश वाली रेखाएँ (Lateral Dashed Lines – लंबाई में):

- 5–मीटर लाइन्स (5–डमजतम स्पदमे) (टचलाइन के समानांतर): ये टचलाइन्स से 5 मीटर की दूरी पर उनके समानांतर बनी डैश वाली रेखाएँ होती हैं। इनका उपयोग स्क्रम, रैक और मॉल के लिए होता है, यह दर्शाता है कि ये सेट पीस टचलाइन से 5 मीटर से कम दूरी पर नहीं हो सकते।

- 15–मीटर लाइन्स (15–Metre Lines) (टचलाइन के समानांतर): ये टचलाइन्स से 15 मीटर की दूरी पर उनके समानांतर बनी डैश वाली रेखाएँ होती हैं। लाइनआउट में, गेंद को इस रेखा के पार फेंका जाना चाहिए ताकि खेल खुले में जारी रह सके।

4. गोल पोस्ट (Goal Posts):

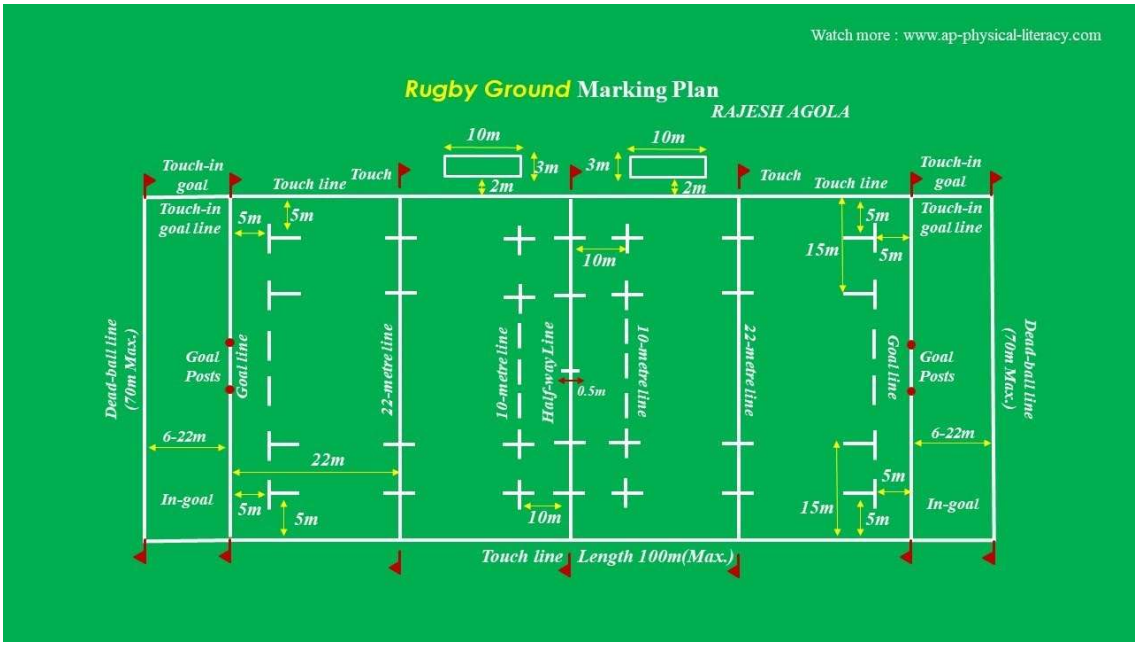
- ये 'H' आकार के दो पोस्ट होते हैं जो प्रत्येक गोल लाइन के ठीक बीच में स्थापित होते हैं।
- ऊँचाई: क्रॉसबार जमीन से 3 मीटर ऊपर होता है।
- चौड़ाई: दोनों पोस्टों के बीच की दूरी 5.6 मीटर होती है।
- इनका उपयोग कन्वर्शन किक, पेनल्टी किक और ड्रॉप गोल के माध्यम से अंक प्राप्त करने के लिए होता है।

5. कॉर्नर फ्लैग्स (Corner Flags):

- मैदान के चार कोनों पर (जहाँ टचलाइनें और गोल लाइनें मिलती हैं) और इन–गोल क्षेत्र के कोनों पर (जहाँ टच–इन–गोल और डेड बॉल लाइन्स मिलती हैं) छोटे, लचीले फ्लैग पोस्ट लगाए जाते हैं। ये खेल की सीमाओं को स्पष्ट रूप से चिह्नित करते हैं।

लाइनों की चौड़ाई और रंग:

- अधिकांश लाइनें सफेद रंग की होती हैं और इनकी चौड़ाई आमतौर पर 15 सेंटीमीटर होती है।
- रग्बी लीग में, 40–मीटर लाइन्स अक्सर लाल रंग की होती हैं ताकि वे 40–20 किक के लिए आसानी से पहचानी जा सकें।



रग्बी स्कोर शीट

RUGBY LEAGUE – OFFICIAL SCORESHEET

League (Circle): GIRLS BOYS	Date: Location:
	Metro Results: 989 - 3005
	Publicist: 378-0181
TEAM:	**TEAM:**

		Scoring by Quarter						Scoring by Quarter			
No.	**Player Name**	**1**	**2**	**3**	**4**	**No.**	**Player Name**	**1**	**2**	**3**	**4**
Team Score by Quarter						Team Score by Quarter					
Final Team Score											
Coach:						Coach:					
Referee Comments:											

रग्बी खेल के मुख्य उपस्कर (Equipment for Rugby)

1. **रग्बी बॉल (Rugby Ball):**
   - यह रग्बी का सबसे केंद्रीय उपकरण है। यह एक अंडाकार (oval-shaped) गेंद होती है, जो चमड़े या सिंथेटिक सामग्री से बनी होती है।
   - इसका आकार और वजन मानक नियमों के अनुसार होता है (आमतौर पर आकार 5 पुरुषों के सीनियर गेम के लिए)।
   - इसकी सतह पर एक खास बनावट (texture) होती है ताकि खिलाड़ियों को दौड़ते और पास करते समय अच्छी पकड़ मिल सके।
2. **गोल पोस्ट (Goal Posts):**
   - ये मैदान के प्रत्येक छोर पर गोल रेखा (Goal Line) पर स्थित श्भ्श आकार के पोस्ट होते हैं।
   - इनका उपयोग कन्वर्शन किक, पेनल्टी किक और ड्रॉप गोल के माध्यम से अंक प्राप्त करने के लिए किया जाता है।
   - पोस्टों के बीच की दूरी और क्रॉसबार की ऊँचाई नियम के अनुसार निर्धारित होती है।

खिलाड़ियों के लिए आवश्यक व्यक्तिगत उपकरण (Player's Personal Equipment)

1. **रग्बी जर्सी (Rugby Jersey):**
   - यह टीम की पहचान होती है और आमतौर पर मजबूत, टिकाऊ सामग्री से बनी होती है ताकि टैकलिंग के दौरान फटे नहीं। इसमें खिलाड़ी का नंबर होता है।

2. **शॉर्ट्स (Shorts):**
   - ये आमतौर पर मजबूत और ढीले–ढाले होते हैं ताकि खिलाड़ी को पूरी गतिशीलता मिल सके।

3. **मोजे (Socks):**
   - घुटनों तक लंबे मोजे जो शिन् गार्ड (Shin Guards) को ढकते हैं।

4. **रग्बी बूट्स / जूते (Rugby Boots):**
   - ये विशेष रूप से डिजाइन किए गए जूते होते हैं जिनमें स्टड्स (studs) या क्लीट्स (cleat) लगे होते हैं। ये मैदान पर फिसलन से बचाते हैं और खिलाड़ियों को अच्छी पकड़ प्रदान करते हैं, खासकर नरम या गीली सतह

पर। स्टड्स धातु या प्लास्टिक के हो सकते हैं और उनकी लंबाई भी नियंत्रित होती है।

5. **माउथ गार्ड (Mouthguard):**

- यह मुँह और दांतों को चोटों से बचाने के लिए एक आवश्यक सुरक्षा उपकरण है। यह अनिवार्य होता है।

6. **शोल्डर पैड्स (Shoulder Pads & वैकल्पिक):**

- कुछ खिलाड़ी अपने कंधों और छाती को टैकलिंग और जोरदार संपर्क से बचाने के लिए हल्के शोल्डर पैड्स पहनते हैं। यह जर्सी के नीचे पहना जाता है।

7. **स्क्रम कैप / हेडगार्ड (Scrum Cap / Headguard – वैकल्पिक):**

- यह सिर और कानों को खरोंच, कटने और रगड़ से बचाने के लिए पहना जाता है। यह स्क्रम के दौरान विशेष रूप से उपयोगी होता है, लेकिन यह गंभीर सिर की चोटों (जैसे कंस्यूशन) से पूरी तरह बचाव नहीं करता है।

8. **शिन् गार्ड (Shin Guards – वैकल्पिक):**

- कुछ खिलाड़ी अपने पैरों के सामने वाले हिस्से (शिन्स) को किक या अन्य संपर्क से बचाने के लिए शिन् गार्ड पहनते हैं।

9. **जेनिटल प्रोटेक्टर (Genital Protector – वैकल्पिक):**

- पुरुष खिलाड़ी जननांगों की सुरक्षा के लिए एक गार्ड पहन सकते हैं।

10. **टैपिंग और स्ट्रैपिंग (Taping – Strapping):**

- खिलाड़ी अपनी कलाई, उंगलियों, टखनों और अन्य जोड़ों को सहारा देने और चोटों से बचाने के लिए मेडिकल टेप का उपयोग करते हैं।

अन्य सहायक उपकरण (Other Supporting Equipment)

- किकिंग टी (Kicking Tee – वैकल्पिक): यह एक छोटा प्लास्टिक स्टैंड होता है जिस पर गेंद को रखकर पेनल्टी किक या कन्वर्शन किक ली जाती है। यह किक को स्थिर आधार प्रदान करता है।
- कॉनटैक्ट शील्ड्स और टैकल बैग्स (Contact Shields – Tackle Bags): ये प्रशिक्षण उपकरण हैं जिनका उपयोग खिलाड़ियों को सुरक्षित रूप से टैकल करने, धक्का देने और संपर्क ड्रिल का अभ्यास करने के लिए किया जाता है।
- फर्स्ट एड किट (First Aid Kit): किसी भी खेल में चोट लगने की स्थिति में प्राथमिक उपचार के लिए यह अनिवार्य रूप से मौजूद होती है।
- पानी की बोतलें और हाइड्रेशन उपकरण (Water Bottles – Hydration Equipment): खिलाड़ियों को खेल के दौरान हाइड्रेटेड रखने के लिए।

रग्बी खेल में उपयोग होने वाले शब्द

खेल की क्रियाओं और स्थितियों से संबंधित शब्द

- ट्राई (Try): विरोधी टीम की गोल रेखा के पार जाकर गेंद को जमीन पर रखने पर 5 अंक मिलते हैं। यह रग्बी में अंक हासिल करने का प्राथमिक तरीका है।
- कन्वर्शन (Conversion): ट्राई के बाद, गोल पोस्ट के बीच से गेंद को किक करके 2 अतिरिक्त अंक प्राप्त करने का प्रयास।
- पेनल्टी किक (Penalty Kick): विरोधी टीम द्वारा गंभीर फाउल करने पर मिली किक, जिसे गोल पोस्ट के बीच से किक करके 3 अंक प्राप्त किए जा सकते हैं।
- ड्रॉप गोल (Drop Goal): खेल के दौरान खुले खेल से गेंद को एक बार जमीन पर टप्पा खिलाकर तुरंत किक करके गोल पोस्ट के बीच से निकालने पर 3 अंक मिलते हैं।
- टैकल (Tackle): गेंद वाले खिलाड़ी को वैध तरीके से पकड़कर जमीन पर गिराना ताकि उसे आगे बढ़ने से रोका जा सके।
- फॉरवर्ड पास (Forward Pass): गेंद को आगे की ओर पास करना। यह एक फाउल है।
- नॉक–ऑन (Knock&On): गेंद को गलती से आगे की ओर गिराना और उसे वापस पाने से पहले जमीन या किसी अन्य खिलाड़ी से छूना। यह भी एक फाउल है।
- रैक (Ruck): जब गेंद वाला खिलाड़ी टैकल होने के बाद गेंद को जमीन पर छोड़ देता है, और दोनों टीमों के खिलाड़ी गेंद पर कब्जा करने के लिए झुकते हुए एक–दूसरे को धक्का देते हैं।
- मॉल (Maul): जब गेंद वाला खिलाड़ी टैकल होने के बाद गेंद को जमीन पर नहीं छोड़ता, बल्कि दोनों टीमों के खिलाड़ी सीधे खड़े होकर गेंद पर कब्जा करने के लिए एक–दूसरे को धक्का देते हैं।
- स्क्रम (Scrum): खेल को फिर से शुरू करने का एक तरीका जिसमें दोनों टीमों के फॉरवर्ड खिलाड़ी एक–दूसरे से गुत्थमगुत्था होकर गेंद पर कब्जा करने के लिए धक्का देते हैं। यह आमतौर पर मामूली फाउल के बाद होता है।
- लाइनआउट (Lineout): जब गेंद टचलाइन (मैदान की साइडलाइन) से बाहर चली जाती है, तो खेल को फिर से शुरू करने का एक तरीका। खिलाड़ी दो समानांतर रेखाओं में खड़े होकर गेंद को पकड़ने के लिए हवा में उछलते हैं।
- किक–ऑफ (Kick-Off): मैच की शुरुआत में या ट्राईध्पेनल्टी के बाद खेल को फिर से शुरू करने के लिए की जाने वाली किक।
- ड्रॉप–आउट (Drop-Out): जब गेंद गोल लाइन या डेड बॉल लाइन से बाहर चली जाती है तो खेल को फिर से शुरू करने का तरीका।
- ऑफलोड (Offload): टैकल होने से पहले गेंद को पास करना।

- गैदरिंग (Gathering): जमीन से गेंद को उठाना।

मैदान और स्थिति से संबंधित शब्द

- पिच (Pitch): रग्बी का मैदान।
- टचलाइन (Touchline): मैदान की लंबी सीमा रेखाएं।
- गोल लाइन (Goal Line) / ट्राई लाइन (Try Line): वह रेखा जिसके पार गेंद को रखने पर ट्राई होता है।
- डेड बॉल लाइन (Dead Ball Line): गोल लाइन के पीछे मैदान की अंतिम सीमा रेखा।
- इन–गोल (In-Goal)रू गोल लाइन और डेड बॉल लाइन के बीच का क्षेत्र।
- हाफवे लाइन (Halfway Line): मैदान के बीच की रेखा।
- 22–मीटर लाइन (22–Metre Line): गोल लाइन से 22 मीटर की दूरी पर स्थित रेखा।
- इन–टच (In–Touch): जब गेंद या गेंद वाला खिलाड़ी टचलाइन से बाहर चला जाता है।
- ऑफसाइड (Offside): खेल के उस क्षेत्र में होना जहाँ खिलाड़ियों को मौजूद रहने की अनुमति नहीं है।

खिलाड़ी और टीम से संबंधित शब्द

- फॉरवर्ड्स (Forwards): टीम के बड़े और मजबूत खिलाड़ी जो स्क्रम और लाइनआउट में हिस्सा लेते हैं (जर्सी नंबर 1–8)।
- बैक्स (Backs): टीम के तेज और फुर्तीले खिलाड़ी जो गेंद को दौड़ाने और अंक बनाने में माहिर होते हैं (जर्सी नंबर 9–15)।
- किकिंग हाफ (Kicking Half): वह खिलाड़ी जो किक करने में माहिर होता है, अक्सर फ्लाई–हाफ या स्क्रॉ हाफ।
- हल्लर (Hooker): स्क्रम के बीच में खड़ा फॉरवर्ड खिलाड़ी जो गेंद को अपने पैरों से पीछे धकेलता है।
- प्रॉप (Prop): स्क्रम में हल्लर के दोनों ओर खड़े फॉरवर्ड खिलाड़ी।
- लॉक (Lock): स्क्रम के बीच में हल्लर के पीछे खड़े लंबे फॉरवर्ड खिलाड़ी।
- फ्लैंकर (Flanker): स्क्रम के किनारे खड़े फॉरवर्ड खिलाड़ी जो तेज होते हैं।
- नंबर 8 (Number 8): स्क्रम के सबसे पीछे खड़ा फॉरवर्ड खिलाड़ी जो गेंद को नियंत्रित करता है।
- स्क्रॉ हाफ (Scrum&Half): वह बैक जो स्क्रम में गेंद डालता है और फॉरवर्ड से बैक तक गेंद पास करता है (जर्सी नंबर 9)।
- फ्लाई–हाफ (Fly&Half): वह बैक जो टीम के हमलों को निर्देशित करता है और अक्सर किक करता है (जर्सी नंबर 10)।

- सेंटर (Centre): मिडिल में खेलने वाले बैक खिलाड़ी जो आक्रमण और बचाव दोनों में महत्वपूर्ण होते हैं।
- विंग (Wing): मैदान के किनारों पर खेलने वाले तेज बैक खिलाड़ी।
- फुलबैक (Fullback): सबसे पीछे खेलने वाला बैक खिलाड़ी जो बचाव और किक रिटर्न में माहिर होता है।
- सब्स्टीट्यूट (Substitute) / रिप्लेसमेंट (Replacement): चोट या रणनीति के कारण मैदान पर आने वाला नया खिलाड़ी।

<u>अधिकारियों और नियमों से संबंधित शब्द</u>

- रेफरी (Referee): खेल का मुख्य अधिकारी जो नियमों को लागू करता है और खेल को नियंत्रित करता है।
- टच जज (Touch Judge) / असिस्टेंट रेफरी (Assistant Referee): रेफरी की सहायता करने वाले अधिकारी जो टचलाइन पर खड़े होते हैं।
- टी.एम.ओ (TMO – Television Match Official): वह अधिकारी जो विवादित निर्णयों की समीक्षा के लिए वीडियो रीप्ले का उपयोग करता है।
- पेनल्टी (Penalty): नियमों के उल्लंघन के लिए दी गई सजा।
- फ्री–किक (Free–Kick): एक कम गंभीर फाउल के लिए दी गई किक।
- येलो कार्ड (Yellow Card): गंभीर फाउल के लिए खिलाड़ी को 10 मिनट के लिए मैदान से बाहर भेजना (टेम्परारी सस्पेंशन)।
- रेड कार्ड (Red Card): बहुत गंभीर फाउल के लिए खिलाड़ी को पूरे मैच के लिए मैदान से बाहर भेजना (परमानेंट सस्पेंशन)।
- एडवांटेज (Advantage): जब एक टीम फाउल करती है, लेकिन दूसरी टीम को उस फाउल से फायदा हो रहा हो, तो रेफरी खेल को जारी रहने देता है।

संघ

1. बिहार में (Bihar)

- रग्बी फुटबॉल एसोसिएशन ऑफ बिहार (Rugby Football Association of Bihar)
    - यह बिहार राज्य में रग्बी के खेल को बढ़ावा देने, नियंत्रित करने और विभिन्न राज्य–स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करने वाली आधिकारिक संस्था है।
    - यह राष्ट्रीय महासंघ, इंडियन रग्बी फुटबॉल यूनियन (IRFU) से संबद्ध है।
    - अध्यक्षरू डॉ. संजय प्रकाश मयूख (Dr- Sanjay Prakash Mayukh)
    - महासचिवरू श्री पंकज कुमार ज्योति (Mr- Pankaj Kumar Jyoti)
    - पतारू स्प्ळ सेक्टर 3, ब्लॉक 1, फ्लैट नंबर 75, बहादुरपुर हाउसिंग कॉलोनी, कंकड़बाग, पटना, बिहार– 800020
    - ईमेलः pankajkumarjyoti78@yahoo.co.in

2. राष्ट्रीय स्तर पर (National Level – India)

- इंडियन रग्बी फुटबॉल यूनियन (Indian Rugby Football Union – IRFU), जिसे आमतौर पर रग्बी इंडिया (Rugby India) के नाम से जाना जाता है।
    - यह भारत में रग्बी के लिए शीर्ष शासी निकाय है।
    - यह भारत सरकार के युवा कार्य और खेल मंत्रालय द्वारा मान्यता प्राप्त है और अंतर्राष्ट्रीय शासी निकाय वर्ल्ड रग्बी (World Rugby) और एशिया रग्बी (Asia Rugby) का पूर्ण सदस्य है।
    - यह भारत में सभी प्रमुख राष्ट्रीय रग्बी प्रतियोगिताएं (जैसे नेशनल रग्बी सेवन्स चैम्पियनशिप, नेशनल रग्बी 15s चैम्पियनशिप) आयोजित करता है और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए भारतीय टीमों का चयन करता है।
    - अध्यक्षः राहुल बोस (Rahul Bose)
    - पताः 305, बेसमेंट फ्लोर, प्लॉट–5, चर्चगेट चौंबर्स, विट्ठलदास ठाकरसी मार्ग, चर्चगेट, मुंबई, महाराष्ट्र, भारत, 400020
    - ईमेलः Info@rugbyindia.in
    - वेबसाइटः www-rugbyindia.in

3. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर (International Level)

- वर्ल्ड रग्बी (World Rugby)
    - यह रग्बी यूनियन के खेल के लिए विश्व शासी निकाय है। इसका मुख्यालय डबलिन, आयरलैंड में है।
    - वर्ल्ड रग्बी की स्थापना 1886 में इंटरनेशनल रग्बी फुटबॉल बोर्ड (IRFB) के रूप में हुई थी और 2014 में इसका नाम बदलकर वर्ल्ड रग्बी कर दिया गया।

- यह रग्बी वर्ल्ड कप, वर्ल्ड रग्बी सेवन्स सीरीज और ओलंपिक खेलों में रग्बी सेवन्स प्रतियोगिता सहित विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय रग्बी प्रतियोगिताओं का आयोजन और विनियमन करता है।
- अध्यक्षः बिल ब्यूमोंट (Bill Beaumont)
- वेबसाइटः www.world.rugby

- **एशिया रग्बी (Asia Rugby)**
  - यह एशिया महाद्वीप के भीतर रग्बी का शासी निकाय है।
  - यह एशियाई रग्बी चैम्पियनशिप और अन्य क्षेत्रीय टूर्नामेंटों का आयोजन करता है। एशिया रग्बी, वर्ल्ड रग्बी से संबद्ध है।

प्रतियोगिताएँ

राष्ट्रीय टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (National Tournaments/Competitions – India)

भारत में रग्बी खेल को रग्बी इंडिया (Rugby India) नियंत्रित करता है, जो आधिकारिक तौर पर इंडियन रग्बी फुटबॉल यूनियन (Indian Rugby Football Union – IRFU) के नाम से जाना जाता है। यह विभिन्न प्रारूपों और आयु वर्गों में टूर्नामेंट आयोजित करता है:

1. **ऑल इंडिया एंड साउथ एशिया रग्बी टूर्नामेंट (All India & South Asia Rugby Tournament):**
   - यह भारत में सबसे प्रतिष्ठित क्लब–स्तरीय रग्बी यूनियन प्रतियोगिता है। यह 1924 से खेली जा रही एक शौकिया लीग और नॉकआउट प्रतियोगिता है।
   - इसमें देश भर के शीर्ष क्लब भाग लेते हैं। 2023 में बॉम्बे जिमखाना ने यह खिताब जीता था।
   - इसमें पुरुष और महिला दोनों वर्ग शामिल होते हैं।

2. **राष्ट्रीय रग्बी सेवन्स चैम्पियनशिप (National Rugby Sevens Championship):**
   - रग्बी सेवन्स (प्रत्येक टीम में 7 खिलाड़ी) रग्बी का एक तेज–तर्रार और अधिक लोकप्रिय प्रारूप है।
   - सीनियर नेशनल रग्बी सेवन्स चैम्पियनशिप (Senior National Rugby 7s Championship): पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए आयोजित की जाती है।
   - जूनियर नेशनल रग्बी सेवन्स चैम्पियनशिप (Junior National Rugby 7s Championship): U18 लड़के और लड़कियों के लिए आयोजित की जाती है। बिहार जैसे राज्यों ने हाल के वर्षों में इस प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन किया है, जैसे 2025 में बिहार ने U18 लड़के और लड़कियों दोनों के खिताब जीते।

3. **राष्ट्रीय रग्बी 15s चैम्पियनशिप (National Rugby 15s Championship):**
   - यह रग्बी यूनियन का पारंपरिक 15–खिलाड़ियों वाला प्रारूप है।
   - इसे डिवीजनों (Division 1, Division 2, Division 3) में खेला जाता है।

4. **अन्य राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएं:**
   - रग्बी प्रीमियर लीग (Rugby Premier League): यह भारत में एक रग्बी सेवन्स लीग है।
   - खेलो इंडिया यूथध्यूनिवर्सिटी गेम्स (Khelo India Youth/University Games): रग्बी इन खेलों का भी हिस्सा है, जो युवा प्रतिभाओं को एक बड़ा मंच प्रदान करता है।
   - इंटर–सर्विसेज रग्बी चैम्पियनशिप (Inter-Services Rugby Championship): भारतीय सेना, नौसेना और वायु सेना के बीच रग्बी टूर्नामेंट आयोजित होते हैं।
   - यूनिवर्सिटी रग्बी सेवन्स (University Rugby Sevens): विभिन्न विश्वविद्यालय भी अपने स्तर पर रग्बी टूर्नामेंट आयोजित करते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (International Tournaments/Competitions)

रग्बी के अंतर्राष्ट्रीय शासी निकाय वर्ल्ड रग्बी (World Rugby) द्वारा कई प्रमुख टूर्नामेंट आयोजित किए जाते हैं:

1. **रग्बी वर्ल्ड कप (Rugby World Cup):**
   - यह रग्बी यूनियन का सबसे प्रतिष्ठित अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट है, जो हर चार साल में आयोजित होता है।
   - इसमें दुनिया की शीर्ष टीमें प्रतिस्पर्धा करती हैं। पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए अलग–अलग विश्व कप होते हैं।
   - अगला पुरुषों का रग्बी वर्ल्ड कप 2027 में ऑस्ट्रेलिया में होने वाला है।

2. **ओलंपिक खेल (Olympic Games):**
   - रग्बी ने 2016 में रग्बी सेवन्स प्रारूप में ओलंपिक खेलों में वापसी की। यह हर चार साल में होने वाला एक बड़ा मंच है।

3. **सिक्स नेशंस चैम्पियनशिप (Six Nations Championship):**
   - यह यूरोप की छह शीर्ष टीमों (इंग्लैंड, फ्रांस, आयरलैंड, इटली, स्कॉटलैंड और वेल्स) के बीच एक वार्षिक प्रतियोगिता है। इसे उत्तरी गोलार्ध की सबसे प्रतिष्ठित रग्बी यूनियन प्रतियोगिताओं में से एक माना जाता है।

4. **द रग्बी चैम्पियनशिप (The Rugby Championship):**
   - यह दक्षिणी गोलार्ध की चार शीर्ष टीमों (अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड और दक्षिण अफ्रीका) के बीच एक वार्षिक प्रतियोगिता है। यह भी बहुत प्रतिस्पर्धी टूर्नामेंट है।

5. **वर्ल्ड रग्बी सेवन्स सीरीज (World Rugby Sevens Series):**
   - यह एक वार्षिक श्रृंखला है जिसमें दुनिया भर के विभिन्न शहरों में कई टूर्नामेंट आयोजित होते हैं। यह सेवन्स रग्बी का प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय सर्किट है।

6. **विश्व रग्बी नेशंस चैम्पियनशिप (World Rugby Nations Championship):**
   - यह 2026 से शुरू होने वाली एक नई प्रस्तावित द्विवार्षिक अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता है, जिसमें सिक्स नेशंस और रग्बी चैम्पियनशिप के साथ–साथ अन्य शीर्ष आमंत्रित टीमें भी शामिल होंगी।

7. **महाद्वीपीय चैम्पियनशिप (Continental Championships):**

विभिन्न महाद्वीपों में भी अपनी–अपनी चैम्पियनशिप होती हैं:

- एशिया रग्बी चैम्पियनशिप (Asia Rugby Championship): एशिया की शीर्ष टीमों के लिए।
- रग्बी यूरोप चैम्पियनशिप (Rugby Europe Championship): यूरोपीय टीमों के लिए (सिक्स नेशंस से बाहर)।
- अफ्रीका रग्बी कप (Rugby Africa Cup): अफ्रीकी टीमों के लिए।
- अमेरिकास रग्बी चैम्पियनशिप (Americas Rugby Championship): उत्तरी और दक्षिण अमेरिकी टीमों के लिए।
- पैसिफिक नेशंस कप (Pacific Nations Cup): प्रशांत द्वीपीय देशों की टीमों के लिए।

भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन

रग्बी में भारत की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रमुख उपलब्धियाँ

1. महिला रग्बी टीम की ऐतिहासिक उपलब्धियाँः
   - पहला अंतर्राष्ट्रीय 15s जीतः भारतीय महिला रग्बी टीम ने जून 2019 में एशिया रग्बी वुमेंस चैम्पियनशिप के दौरान सिंगापुर के खिलाफ अपनी पहली अंतर्राष्ट्रीय 15–ए–साइड (15s) जीत हासिल की। यह भारतीय रग्बी के लिए एक ऐतिहासिक क्षण था। इस जीत के साथ, टीम ने टूर्नामेंट में तीसरा स्थान (कांस्य पदक) हासिल किया।
   - एशिया रग्बी सेवन्स ट्रॉफी में रजत पदकः भारतीय महिला रग्बी सेवन्स टीम (7–ए–साइड) ने हाल के वर्षों में एशियाई स्तर पर लगातार अच्छा प्रदर्शन किया है। उन्होंने एशिया रग्बी सेवन्स ट्रॉफी में कई रजत पदक जीते हैं। उदाहरण के लिए, 2017 में लाओस में आयोजित एशियाई रग्बी सेवन्स ट्रॉफी में टीम ने रजत पदक जीता, और हाल ही में अक्टूबर 2024 में काठमांडू में हुए एशियाई रग्बी एमिरेट्स सेवन्स ट्रॉफी के फाइनल में भी टीम ने रजत पदक हासिल किया।
   - एशिया अंडर–20 रग्बी चैम्पियनशिप में रजत पदकः भारतीय महिला अंडर–20 रग्बी टीम ने नवंबर 2022 में उज्बेकिस्तान में आयोजित एशिया अंडर–20 रग्बी चैम्पियनशिप में रजत पदक जीता।
   - एशिया अंडर–18 सेवन्स चैम्पियनशिप में रजत पदकः भारतीय जूनियर लड़कियों की रग्बी टीम ने एशिया अंडर–18 सेवन्स चैम्पियनशिप में भी रजत पदक जीता है।

2. **पुरुष रग्बी टीम की प्रगतिः**
   - भारतीय पुरुष रग्बी टीम भी लगातार अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा कर रही है, खासकर एशिया रग्बी चैम्पियनशिप और एशिया रग्बी सेवन्स ट्रॉफी में।
   - हालाँकि पुरुषों के लिए कोई बड़ा पदक अभी तक नहीं आया है, टीम ने कुछ महत्वपूर्ण जीत दर्ज की हैं और अपनी रैंकिंग में सुधार कर रही है। उदाहरण के लिए, भारतीय पुरुष टीम ने नवंबर 2023 में एशियाई रग्बी सेवन्स ट्रॉफी में कतर को हराकर पांचवां स्थान हासिल किया।
   - भारतीय पुरुष रग्बी टीम ने पाकिस्तान के खिलाफ 2008 में 92–0 की सबसे बड़ी जीत दर्ज की है।

3. **जमीनी स्तर पर विकासः**
   - भारतीय रग्बी फुटबॉल यूनियन (Rugby India) देश में खेल के विकास के लिए लगातार काम कर रहा है। खेलो इंडिया गेम्स में रग्बी को शामिल करना, और

रग्बी प्रीमियर लीग (RPL) जैसी पेशेवर लीगों की शुरुआत करना अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भविष्य की सफलता के लिए एक मजबूत नींव तैयार कर रहा है।

- बिहार जैसे राज्यों से आने वाले खिलाड़ी, जैसे कि स्वीटी कुमारी जिन्हें एशिया रग्बी द्वारा 'महाद्वीप में सबसे तेज खिलाड़ी' करार दिया गया है, भारत में रग्बी की बढ़ती प्रतिभा को दर्शाते हैं।

बिहार के रग्बी खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय दोनों स्तरों पर उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल की हैं, खासकर महिला खिलाड़ियों ने। यहाँ कुछ प्रमुख उपलब्धियाँ दी गई हैं:

<u>अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बिहार के खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ:</u>

- स्वीटी कुमारी:
  - इन्हें 2019 में 'इंटरनेशनल यंग प्लेयर ऑफ द ईयर' के रूप में चुना गया, जो यह सम्मान पाने वाली भारत की पहली महिला रग्बी खिलाड़ी हैं।
  - इन्हें एशिया रग्बी द्वारा 'महाद्वीप की सबसे तेज खिलाड़ी' भी करार दिया गया है।
  - स्वीटी कुमारी ने भारतीय रग्बी टीम के लिए कई अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, जिसमें सिंगापुर के खिलाफ पहली टेस्ट मैच जीत भी शामिल है।

- श्वेता शाही:
  - इन्होंने कई अंतर्राष्ट्रीय रग्बी फुटबॉल प्रतियोगिताओं में भारतीय टीम का प्रतिनिधित्व किया है और उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है।
  - वह 2023 में चीन के हांगझोऊ में आयोजित एशियन गेम्स में भारतीय टीम का हिस्सा थीं, जहाँ टीम सातवें स्थान पर रही।
  - उन्होंने 2023 में दोहा, कतर में आयोजित एशियन वीमेंस रग्बी फुटबॉल ट्रॉफी में भारतीय टीम के साथ दूसरा स्थान हासिल किया।
  - 2019–22 में जकार्ता में आयोजित एशियन वीमेंस में भारतीय टीम दूसरे स्थान पर रही, और फिलीपींस की राजधानी मनीला में भी भारतीय टीम दूसरे स्थान पर रही, इन सभी में श्वेता शाही भारतीय टीम में शामिल थीं।
  - 2016 में दुबई में आयोजित अंडर–18 गर्ल्स रग्बी फुटबॉल टूर्नामेंट में भारतीय टीम को तीसरा स्थान मिला, जिसमें श्वेता भी हिस्सा थीं।
  - इन्हें लंदन में आयोजित महिला वर्ल्ड रग्बी फुटबॉल में 'अनस्टॉपेबल' खिलाड़ियों में से एक चुना गया था, जिसमें पूरे विश्व से 15 महिला खिलाड़ी शामिल थीं और एशिया से तीन खिलाड़ी थीं।

- बिहार सरकार ने उन्हें सात बार विशेष रूप से सम्मानित किया है और मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने उन्हें 25 लाख रुपये का इनाम भी दिया है।

- अंशुः
  - सुपौल जिले की अंशु सीनियर राष्ट्रीय रग्बी फुटबॉल प्रतियोगिता में बिहार टीम की ओर से खेलते हुए स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली अंतर्राष्ट्रीय मेडलिस्ट रग्बी खिलाड़ी बनी हैं।

राष्ट्रीय स्तर पर बिहार के खिलाड़ियों और टीमों की उपलब्धियाँः

- जूनियर राष्ट्रीय रग्बी चैम्पियनशिप में दबदबाः
  - बिहार की बालक और बालिका दोनों टीमों ने हाल के वर्षों में जूनियर राष्ट्रीय रग्बी सेवन्स चैम्पियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया है।
  - 10वीं जूनियर राष्ट्रीय रग्बी सेवन्स चैम्पियनशिप 2025 में बिहार ने अंडर–18 बालक और बालिका दोनों वर्गों में खिताब जीता। बालिका टीम ने फाइनल में ओडिशा को हराया, जबकि बालक टीम ने भी गत विजेता ओडिशा को हराया।
  - 7वीं राष्ट्रीय सब–जूनियर रग्बी प्रतियोगिता (2022) में भी बिहार की टीम बालक एवं बालिका दोनों वर्ग में चैम्पियन बनी थी।

- **नेशनल गेम्स में पदकः**
  - 37वें नेशनल गेम्स 2023 में बिहार की महिला रग्बी टीम ने फाइनल में रजत पदक अपने नाम किया।
  - खेलो इंडिया यूथ गेम्स में भी बिहार के खिलाड़ियों ने रग्बी में स्वर्ण पदक जीते हैं, जब रग्बी को पहली बार इन खेलों में शामिल किया गया था।

- **अन्य राष्ट्रीय उपलब्धियाँः**
  - बिहार के खिलाड़ी, जैसे आरती और सपना कुमारी, ने अंडर–18 विमेंस एशियन रग्बी चैम्पियनशिप में भारत को रजत पदक दिलाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।
  - बिहार के कई खिलाड़ी राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पदक जीत चुके हैं, जिनमें सागर जैसे खिलाड़ी भी शामिल हैं, जिन्होंने अंडर–14 में स्वर्ण पदक और बिहार सीनियर के लिए कांस्य पदक जीता है।

रग्बी पर आधारित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

प्र0 1.	**रग्बी क्या है?**
उत्तर	रग्बी एक पूर्ण–संपर्क (निसस–बवदजंबज) टीम खेल है जो एक अंडाकार मैदान पर अंडाकार गेंद के साथ खेला जाता है। इसका मुख्य लक्ष्य गेंद को गोल रेखा (ट्राई लाइन) के पार ले जाकर या गोल पोस्ट के बीच से किक करके अंक प्राप्त करना है।
प्र0 2.	**रग्बी के कितने प्रमुख रूप हैं?**
उत्तर	रग्बी के दो प्रमुख रूप हैं: रग्बी यूनियन और रग्बी लीग।
प्र0 3.	**रग्बी यूनियन और रग्बी लीग में क्या अंतर है?**
उत्तर	रग्बी यूनियन सबसे लोकप्रिय रूप है, जिसमें आमतौर पर 15 खिलाड़ी होते हैं, जबकि रग्बी लीग में प्रत्येक टीम में 13 खिलाड़ी होते हैं। दोनों के नियमों में कुछ भिन्नताएँ होती हैं।
प्र0 4.	**रग्बी में अंक कैसे प्राप्त किए जाते हैं?**
उत्तर	रग्बी में अंक प्राप्त करने के चार मुख्य तरीके हैं: ○ ट्राई (Try): जब कोई खिलाड़ी विरोधी टीम की गोल रेखा के पार जाकर गेंद को जमीन पर रखता है, तो 5 अंक मिलते हैं । ○ कन्वर्शन (Conversion): ट्राई के बाद, सफल किक से 2 अतिरिक्त अंक मिलते हैं। ○ पेनल्टी किक (Penalty Kick): विरोधी टीम द्वारा फाउल करने पर मिली किक से 3 अंक मिलते हैं। ○ ड्रॉप गोल (Drop Goal): खेल के दौरान खुले खेल से किक करने पर 3 अंक मिलते हैं।
प्र0 5.	**टैकल (tackle) क्या होता है?**
उत्तर	टैकल का मतलब है गेंद वाले खिलाड़ी को रोकने के लिए उसे कमर से नीचे पकड़कर जमीन पर गिराना। टैकल करने वाले को खिलाड़ी के कंधे या सिर के ऊपर टैकल करने की अनुमति नहीं है।
प्र0 6.	**फॉरवर्ड पास (forward pass) क्या है?**
उत्तर	रग्बी में गेंद को आगे की ओर पास करना एक फाउल है। खिलाड़ी केवल गेंद को पीछे या बगल में ही पास कर सकते हैं।
प्र0 7.	**रग्बी मैदान (पिच) कैसा होता है?**
उत्तर	रग्बी का मैदान आयताकार होता है, जिसकी अधिकतम लंबाई 100 मीटर और चौड़ाई 70 मीटर होती है।

प्र0 8.	**रग्बी खेलने के लिए कौन से उपकरण आवश्यक हैं?**

उत्तर	आवश्यक उपकरणों में अंडाकार रग्बी गेंद, रग्बी जर्सी, शॉर्ट्स, मोजे, और स्टड्स वाले रग्बी बूट्स शामिल हैं। खिलाड़ी मुंह और दांतों की सुरक्षा के लिए माउथगार्ड (mouthguard) भी पहनते हैं, जो अनिवार्य है।
प्र0 9.	**भारत में रग्बी को कौन नियंत्रित करता है?**
उत्तर	भारत में रग्बी खेल को रग्बी इंडिया (Indian Rugby Football Union – IRFU) नियंत्रित करता है।
प्र0 10.	**बिहार के कुछ प्रमुख रग्बी खिलाड़ी कौन हैं?**
उत्तर	बिहार की कुछ प्रमुख महिला खिलाड़ियों में स्वीटी कुमारी और श्वेता शाही शामिल हैं। स्वीटी कुमारी को 2019 में 'इंटरनेशनल यंग प्लेयर ऑफ द ईयर' चुना गया था । श्वेता शाही ने कई अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत का प्रतिनिधित्व किया है।
प्र0 11.	**बिहार की रग्बी टीमों की क्या उपलब्धियां हैं?**
उत्तर	बिहार की बालक और बालिका दोनों टीमों ने हाल के वर्षों में जूनियर राष्ट्रीय रग्बी चौंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया है। उदाहरण के लिए, 2025 में बिहार ने अंडर–18 बालक और बालिका दोनों वर्गों में खिताब जीता। 2023 में 37वें नेशनल गेम्स में बिहार की महिला रग्बी टीम ने रजत पदक जीता।