



KHO-KHO

खो-खो

अनुक्रमणिका

क्र०	विषय	पृष्ठ सं०
1.	खो-खो का इतिहास	3
2.	नियम	4-6
3.	मार्किंग	7-9
4.	स्कोर शीट	10
5.	उपस्कर	11-12
6.	खो-खो में उपयोग होने वाले शब्द	13-14
7.	संघ	15
8.	प्रतियोगिताएँ	16-17
9.	भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन	18-20
10.	FAQ	21

खो-खो का इतिहास

खो-खो एक भारतीय मैदानी खेल है, जिसमें दो टीमों प्रतिस्पर्धा करती हैं। इसे भारत के सबसे पुराने और लोकप्रिय पारंपरिक खेलों में से एक माना जाता है, जो शारीरिक चपलता, गति और रणनीति का अद्भुत संगम है।



यह खेल एक आयताकार मैदान पर खेला जाता है, जिसके बीच में एक केंद्रीय गली होती है और दोनों छोर पर दो खंभे (पोल) लगे होते हैं।

खेल का मूल उद्देश्य:

- एक टीम के खिलाड़ी (जिन्हें चेजर या अनुधावक कहा जाता है) मैदान पर बैठे होते हैं, जबकि एक खिलाड़ी खड़ा होकर विरोधी टीम के धावकों (रनर) का पीछा करता है।
- चेजर का लक्ष्य धावक को छूना (टैग करना) होता है, जबकि धावकों का लक्ष्य आउट होने से बचना होता है।
- जब कोई चेजर किसी बैठे हुए खिलाड़ी को 'खो' बोलकर छूता है, तो वह खिलाड़ी उठकर भागने वाले खिलाड़ी का पीछा करना शुरू कर देता है।
- प्रत्येक धावक को छूने पर चेजिंग टीम को एक अंक मिलता है।
- दोनों टीमों बारी-बारी से पीछा करने (चेजिंग) और बचाव करने (डिफेंस) का काम करती हैं। खेल के अंत में जिस टीम के अंक अधिक होते हैं, उसे विजेता घोषित किया जाता है।

खो-खो एक ऐसा खेल है जिसके लिए बहुत कम उपकरणों की आवश्यकता होती है, जिससे यह आसानी से कहीं भी खेला जा सकता है। यह युवाओं में फुर्ती, सहनशक्ति, टीम वर्क और त्वरित निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ावा देता है।

खो-खो भारत का एक पारंपरिक और रोमांचक खेल है जिसके कुछ बुनियादी और महत्वपूर्ण नियम होते हैं। इन नियमों का पालन खेल को निष्पक्ष और सुव्यवस्थित तरीके से खेलने के लिए आवश्यक है।

नियम

1. टीमों और खिलाड़ी:

- प्रत्येक खो-खो टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं।
- मैदान पर एक समय में 9 खिलाड़ी खेलते हैं।
- शेष 3 खिलाड़ी सब्स्टीट्यूट (अतिरिक्त) होते हैं, जिनका उपयोग चोट लगने या अन्य कारणों से आवश्यकता पड़ने पर किया जा सकता है।

2. कोर्ट और माप:

- खो-खो का कोर्ट आयताकार होता है। पुरुषों के लिए मानक माप 27 मीटर लंबा और 16 मीटर चौड़ा होता है।
- कोर्ट के बीच में एक केंद्रीय गली (Central Lane) होती है, जिसकी लंबाई 23.50 मीटर और चौड़ाई 30 सेंटीमीटर होती है।
- केंद्रीय गली के दोनों सिरों पर एक-एक खंभा (Pole) लगा होता है। ये खंभे जमीन से 1.20 से 1.25 मीटर ऊँचे होते हैं।
- केंद्रीय गली को समकोण पर काटते हुए आठ क्रॉस लेन (Cross Lanes) होती हैं, जिनकी लंबाई 15 मीटर और चौड़ाई 30 सेंटीमीटर होती है। इन क्रॉस लेन से बने वर्ग में ही चेजर बैठते हैं।

3. खेल का समय और पारियां:

- एक खो-खो मैच में कुल चार पारियां होती हैं।
- प्रत्येक पारी 7 मिनट की होती है।
- प्रत्येक टीम को दो बार चेजिंग (पीछा करने) और दो बार डिफेंडिंग (बचाव करने) का मौका मिलता है।
- दो टर्न (7 मिनट के बाद) के बीच 2 मिनट का विश्राम होता है।
- दो पारियों (हाफ) के बीच 5 मिनट का विश्राम होता है।

4. खेल की शुरुआत (टॉस):

- मैच की शुरुआत सिक्का उछालकर (टॉस) की जाती है।
- टॉस जीतने वाला कप्तान यह चुन सकता है कि वह पहले पीछा करेगा (चेजर) या बचाव करेगा (रनर)।

5. चेजिंग (पीछा करने) के नियम:

- बैठने की स्थिति: चेजिंग टीम के 8 खिलाड़ी केंद्रीय गली के दोनों ओर क्रॉस लेन पर बारी-बारी से बैठते हैं। उनका मुंह विपरीत दिशाओं में होना चाहिए (जैसे एक खिलाड़ी का मुंह उत्तर की ओर तो अगले का दक्षिण की ओर)।
- सक्रिय चेजर (Active Chaser): चेजिंग टीम का नौवां खिलाड़ी किसी एक खंभे के पास खड़ा होता है और खेल की शुरुआत में सक्रिय चेजर कहलाता है।
- 'खो' देना: सक्रिय चेजर रनर का पीछा करता है। जब वह किसी बैठे हुए चेजर के पास पहुंचता है, तो उसे पीछे से छूकर ऊंची और स्पष्ट आवाज में 'खो' बोलना होता है। 'खो' बोलने और छूने की क्रिया एक साथ होनी चाहिए।
- दिशा बदलना: सक्रिय चेजर केवल उसी दिशा में दौड़ सकता है जिस दिशा में उसने पहला कदम उठाया हो। वह केंद्रीय गली को पार नहीं कर सकता, जब तक कि वह खंभे के चारों ओर घूम न ले। खंभे के चारों ओर घूमकर वह अपनी दिशा बदल सकता है।
- बैठे हुए खिलाड़ी का उठना: 'खो' मिलने के बाद ही बैठा हुआ खिलाड़ी उठकर रनर का पीछा करना शुरू कर सकता है। 'खो' देने वाला सक्रिय चेजर उसके स्थान पर बैठ जाता है।
- फाउल (Foul):
 - बिना 'खो' लिए बैठे हुए खिलाड़ी का उठना या अपनी टांगधुजा फैलाकर रनर को छूने की कोशिश करना।
 - सक्रिय चेजर का अपनी दिशा बदले बिना केंद्रीय गली को पार करना।
 - 'खो' देते समय सक्रिय चेजर का कम से कम एक पैर क्रॉस-लेन के पीछे न होना।
 - यदि चेजर की गलती (फाउल) के कारण रनर आउट होता है, तो उसे आउट नहीं माना जाता।

6. डिफेंडिंग (बचाव करने) के नियम:

- रनर का प्रवेश: पारी की शुरुआत में, डिफेंडिंग टीम के 3 खिलाड़ी मैदान में प्रवेश करते हैं। इन तीनों के आउट होने के बाद, अगले 3 खिलाड़ी मैदान में आते हैं। यह प्रक्रिया पारी के अंत तक जारी रहती है।
- बचने का प्रयास: रनर का लक्ष्य होता है कि वह चेजरों से बचे और आउट न हो।
- बाउंड्री से बाहर: यदि कोई रनर जानबूझकर मैदान की सीमा से बाहर जाता है, तो उसे आउट माना जाता है। यदि वह अनजाने में बाहर जाता है और तुरंत वापस आ जाता है, तो उसे आउट नहीं माना जाता, बशर्ते चेजर उसे छूने के करीब न हो।
- चेजर को छूना नहीं: रनर किसी भी बैठे हुए चेजर को छू नहीं सकता।

7. अंक प्रणाली (Scoring System):

- चेजिंग टीम को प्रत्येक रनर को सफलतापूर्वक छूने (टैग करने) पर एक अंक मिलता है।
- लोना (Lona): यदि चेजिंग टीम सभी रनरों को निर्धारित समय (7 मिनट) से पहले आउट कर देती है, तो उन्हें 'लोना' मिलता है। कुछ नियमों के अनुसार, लोना पर कोई अतिरिक्त अंक नहीं मिलता है, जबकि कुछ अन्य नियमों में इसके लिए 2 अंक दिए जाते हैं। लोना के बाद, आउट हुई टीम उसी क्रम से अपने रनर दोबारा मैदान में भेजती है।

8. मैच का परिणाम:

- दोनों पारियों के अंत में जिस टीम के अंक अधिक होते हैं, उसे विजेता घोषित किया जाता है।
- टाई होने पर (Draw): यदि दोनों टीमों के अंक बराबर होते हैं, तो मैच का परिणाम निर्धारित करने के लिए एक अतिरिक्त पारी (Extra Innings) खेली जा सकती है। इसमें प्रत्येक टीम को एक-एक टर्न मिलता है। यदि फिर भी टाई रहता है, तो कम समय में अंक हासिल करने वाली टीम को विजेता घोषित किया जा सकता है।

9. अधिकारी (Officials):

- खो-खो मैच का संचालन रेफरी, अंपायर, टाइम-कीपर और स्कोरर द्वारा किया जाता है।

मार्किंग

खो-खो खेल के मैदान की मार्किंग (निशानदेही) बहुत सटीक होनी चाहिए क्योंकि यह खेल के नियमों और गति को सीधे प्रभावित करती है। मैदान को सफेद चूने या किसी अन्य स्पष्ट और गैर-हानिकारक सामग्री से चिह्नित किया जाता है।

यहाँ खो-खो कोर्ट की प्रमुख मार्किंग और उनके मानक माप (पुरुषों और महिलाओं के लिए) हिंदी में दिए गए हैं:

1. कोर्ट का समग्र आकार (Overall Court Dimensions):

- पुरुष/महिला (सीनियर/जूनियर) 27 मीटर (लंबाई) x 16 मीटर (चौड़ाई)
- सब-जूनियर/मिनी 23 मीटर (लंबाई) x 14 मीटर (चौड़ाई)

2. एंड लाइन्स (End Lines) और साइड लाइन्स (Side Lines):

- यह आयताकार कोर्ट की बाहरी सीमाएं होती हैं।
- एंड लाइन्स: 16 मीटर लंबी (दोनों छोर पर)
- साइड लाइन्स: 27 मीटर लंबी (दोनों तरफ)
- इन लाइनों की चौड़ाई आमतौर पर 2 से 4 सेंटीमीटर होती है।

3. सेंट्रल लेन (Central Lane / Central Strip):

- यह कोर्ट के ठीक बीच से लंबाई में खींची गई रेखा होती है।
- लंबाई 23.50 मीटर (दोनों खंभों के बीच की दूरी)
- चौड़ाई 30 सेंटीमीटर
- यह लेन चेजिंग टीम के खिलाड़ियों के बैठने के लिए आधार प्रदान करती है।

4. खंभे (Poles / Posts):

- केंद्रीय गली के दोनों सिरों पर एक-एक खंभा गाड़ा जाता है।
- ऊंचाई: जमीन से 1.20 मीटर से 1.25 मीटर के बीच।
- व्यास (Diameter): 9-10 सेंटीमीटर।
- ये खंभे चिकने होने चाहिए और इन पर कोई नुकीली धार नहीं होनी चाहिए।

5. क्रॉस लेन्स (Cross Lanes):

- ये 8 क्रॉस लेन्स केंद्रीय गली को समकोण (90 डिग्री) पर काटती हैं।
- लंबाई: प्रत्येक क्रॉस लेन 16 मीटर लंबी होती है (कोर्ट की पूरी चौड़ाई तक)।
- चौड़ाई: 30 सेंटीमीटर।

- ये क्रॉस लेन्स केंद्रीय लेन के समानांतर होती हैं।

6. वर्ग/चेजर ब्लॉक (Squares / Chaser Blocks):

- केंद्रीय गली और क्रॉस लेन्स के प्रतिच्छेदन (जहाँ वे एक-दूसरे को काटती हैं) से 8 वर्ग बनते हैं।
- इन वर्गों में ही चेजिंग टीम के 8 खिलाड़ी बारी-बारी से बैठते हैं।
- प्रत्येक वर्ग की माप 30 सेंटीमीटर x 30 सेंटीमीटर होती है।

7. फ्री जोन (Free Zone):

- यह खंभों के पीछे का क्षेत्र होता है, जो एंड लाइन से खंभे वाली लाइन तक होता है।
- माप (पुरुष/महिला) 1.5 मीटर (लंबाई) x 16 मीटर (चौड़ाई)
- इस क्षेत्र में रनर बिना आउट हुए स्वतंत्र रूप से घूम सकते हैं, बशर्ते चेजर भी इस क्षेत्र में हों।

8. लॉबी (Lobby):

- मैदान के चारों ओर 1.5 मीटर चौड़ी एक पट्टी होती है जिसे लॉबी कहते हैं।
- यह खेल के क्षेत्र में शामिल होती है, और खिलाड़ी आपातकालीन स्थिति में या खेल के दौरान सीमा से बाहर निकलने पर इसका उपयोग कर सकते हैं।

9. प्रवेश क्षेत्र (Entry Zone):

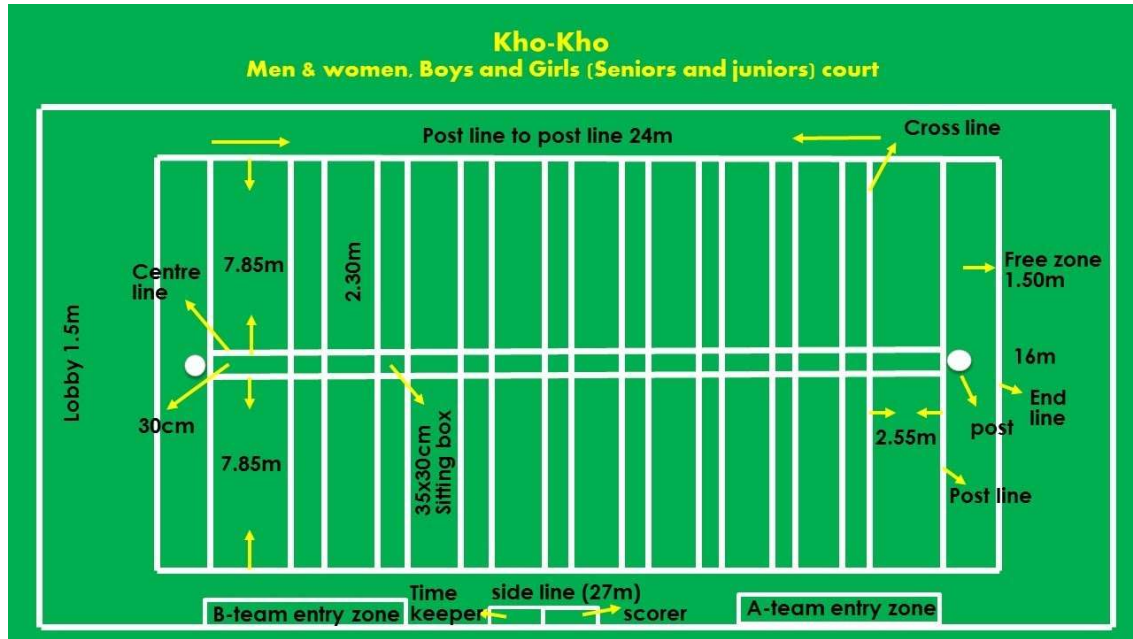
- लॉबी के अंदर, साइड लाइन से दूर दोनों तरफ कुछ विशेष क्षेत्र बनाए जाते हैं। ये आमतौर पर स्कोरर टेबल के पास होते हैं।
- यहां से रनर खेल शुरू करने के लिए कोर्ट में प्रवेश करते हैं।
- माप (पुरुष/महिला): 8.20 मीटर (लंबाई) x 0.5 मीटर (चौड़ाई)। यह माप पोस्ट लाइन से तीसरी क्रॉस लेन तक होती है।

10. टीम ब्लॉक (Team Block):

- यह मैदान के दोनों ओर, एंड लाइन्स के पास, खिलाड़ियों, कोच और मैनेजर के बैठने के लिए निर्धारित क्षेत्र होता है।

मार्किंग के लिए सामान्य दिशानिर्देश:

- सभी मार्किंग लाइन्स स्पष्ट और समान चौड़ाई की होनी चाहिए (2–4 सेमी)।
- मैदान समतल होना चाहिए, चाहे वह मिट्टी का हो या सिंथेटिक मैट का।
- सही माप और वर्ग बनाने के लिए ज्यामितीय विधियों (जैसे विकर्णों का उपयोग) का उपयोग किया जाना चाहिए।



खो-खो स्कोरशीट

KHO-KHO SCORE SHEET

NAME OF THE MANDAL: _____ DATE: _____

NAME OF THE WS/PS: _____ TIME: _____

MATCH: _____ VS _____ TOSS WON BY: _____

VENUE: _____ DECIDED: SERVE / COURT

TEAM CR :			TEAM CR :		
SL.NO	NAME OF THE PLAYER	CHEST NO	SL.NO	NAME OF THE PLAYER	CHEST NO
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		

SET NO	TEAM CR:										SET NO	TEAM CR:											
TURN-I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TURN-I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
TURN-II	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TURN-II	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

RESULT:

MATCH WON BY TEAM CR: 1

2

SIGNATURE OF WINNERS:

SIGNATURE OF THE VS/PS:

SIGNATURE OF THE REFEREE:

SIGNATURE OF THE SCORE:



खो-खो खेल के मुख्य उपस्कर (Equipment)

1. खो-खो कोर्ट (Kho Kho Court):

- यह सबसे महत्वपूर्ण 'उपकरण' है। खेल एक आयताकार मैदान पर खेला जाता है जिसे विशिष्ट मापों के साथ चिह्नित किया जाता है।
- पारंपरिक रूप से, यह मिट्टी के मैदान पर खेला जाता था, जहाँ लाइनों को चूने या पाउडर से चिह्नित किया जाता था।
- आधुनिक और पेशेवर खो-खो प्रतियोगिताओं (जैसे अल्टीमेट खो-खो और अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट) में, खिलाड़ियों की सुरक्षा और बेहतर प्रदर्शन के लिए सिंथेटिक मैट का उपयोग किया जाता है। इन मैट पर ही कोर्ट की मार्किंग (सफेद या अन्य रंगीन रेखाओं से) की जाती है।

2. खंभे / पोस्ट (Poles / Posts):

- खो-खो कोर्ट के केंद्रीय गली के दोनों सिरों पर दो खंभे लगाए जाते हैं।
- ये खंभे जमीन से 1.20 से 1.25 मीटर ऊँचे होते हैं।
- इनका व्यास आमतौर पर 9-10 सेंटीमीटर होता है।
- खंभे चिकने होने चाहिए और इन पर कोई नुकीली धार नहीं होनी चाहिए, ताकि खिलाड़ियों को चोट न लगे। ये लकड़ी या लोहे के हो सकते हैं।



3. खिलाड़ी की पोशाक (Player's Attire):

- खिलाड़ी आमतौर पर हल्की टी-शर्ट और शॉर्ट्स या निक्कर पहनते हैं। यह पोशाक आरामदायक और ढीली होनी चाहिए ताकि खिलाड़ी बिना किसी प्रतिबंध के तेजी से दौड़ सकें, मुड़ सकें और दिशा बदल सकें।
- टी-शर्ट के आगे और पीछे खिलाड़ियों की पहचान के लिए नंबर छपे होते हैं।
- कुछ खिलाड़ी सुरक्षा और सुविधा के लिए लंगोट भी पहनते हैं।



4. जूते (Shoes):

- हालाँकि पारंपरिक खो-खो नंगे पैर भी खेला जाता था, आधुनिक और पेशेवर खो-खो में खिलाड़ी अच्छी ग्रिप वाले स्पोर्ट्स शूज पहनते हैं।
- ये जूते दौड़ते समय और अचानक दिशा बदलते समय बेहतर पकड़ प्रदान करते हैं, जिससे फिसलने और गिरने से बचा जा सकता है।
- ये पैर की उंगलियों और टखनों को चोटों से बचाने में भी मदद करते हैं।



सहायक और सुरक्षा उपकरण (Supportive and Safety Equipment)

- मार्किंग सामग्री (Marking Material): कोर्ट की लाइनों को चिह्नित करने के लिए सफेद चूना (chalk powder) या अन्य स्पष्ट मार्किंग सामग्री (जैसे मैट पर पेंट या टेप) का उपयोग किया जाता है।
- टेप और मापने का फीता (Measuring Tape): कोर्ट के सटीक माप के लिए लंबी मापने वाली टेप (जैसे इंची टेप) की आवश्यकता होती है।
- स्टॉपवॉच (Stopwatch): मैच और प्रत्येक टर्न के 7 मिनट के समय को ट्रैक करने के लिए टाइम-कीपर के पास स्टॉपवॉच होती है।
- स्कोरशीट और लेखन सामग्री (Scoresheet and Stationery): मैच के सभी अंकों, आउट हुए खिलाड़ियों और अन्य घटनाओं का रिकॉर्ड रखने के लिए स्कोरशीट और पेन/पेंसिल की आवश्यकता होती है।
- सीटी (Whistle): अंपायर और रेफरी द्वारा खेल शुरू करने, समाप्त करने, फाउल देने और अन्य निर्देशों के लिए सीटी का उपयोग किया जाता है।
- फर्स्ट-एड किट (First-Aid Kit): खेल के दौरान खिलाड़ियों को लगी किसी भी चोट के तुरंत इलाज के लिए प्राथमिक उपचार किट हमेशा उपलब्ध होनी चाहिए।
- खिलाड़ियों के लिए बेंच/कुर्सी (Benches/Chairs for Players): जो खिलाड़ी खेल नहीं रहे होते हैं या जो आउट हो चुके होते हैं, उनके बैठने के लिए बेंच या कुर्सीयाँ प्रदान की जाती हैं।

खो-खो खेल में उपयोग होने वाले शब्द

चेजिंग (पीछा करने) से संबंधित शब्द

- चेजर (Chaser) / अनुधावक: वह खिलाड़ी जो रनर को छूने (टैग करने) की कोशिश करता है।
- खो (Kho): वह आवाज जो एक चेजर दूसरे बैठे हुए चेजर को छूते हुए बोलता है, जिससे वह दूसरा चेजर उठकर रनर का पीछा करना शुरू कर देता है। यह चेजर बदलने का संकेत है।
- सक्रिय चेजर (Active Chaser): वह चेजर जो रनर का पीछा कर रहा होता है।
- दिशा बदलना (Changing Direction): सक्रिय चेजर को अपनी दिशा बदलने के लिए पोल (खंभे) के चारों ओर घूमना पड़ता है। वह सीधे केंद्रीय गली को पार करके दिशा नहीं बदल सकता।
- पोल डाइव (Pole Dive): सक्रिय चेजर द्वारा पोल के पास से तेजी से मुड़ते हुए रनर को छूने का प्रयास।
- फाउल (Foul): चेजर द्वारा नियम का उल्लंघन, जैसे बिना ष्छो बोलें उठ जाना, गलत दिशा में दौड़ना, या गलत तरीके से छूना।

रनिंग/डिफेंडिंग (बचाव करने) से संबंधित शब्द

- रनर (Runner) / धावक: विरोधी टीम के खिलाड़ी जो चेजरों से बचने की कोशिश करते हैं।
- बचाव करना (Defending): रनरों द्वारा चेजरों से आउट होने से बचने का प्रयास।
- फील्ड में रहना (Staying in Field): रनर का लक्ष्य आउट हुए बिना मैदान में अधिक से अधिक समय तक बने रहना।
- एक ही साइड (Same Side): रनर केंद्रीय गली के एक ही तरफ भागते हैं। वे केंद्रीय गली को पार करके दूसरी तरफ नहीं जा सकते।
- आउट ऑफ फील्ड (Out of Field): जब कोई रनर खेल क्षेत्र की सीमा से बाहर चला जाता है, तो उसे आउट माना जाता है।

कोर्ट और स्कोरिंग से संबंधित शब्द

- कोर्ट (Court): खो-खो खेलने का आयताकार मैदान।
- केंद्रीय गली (Central Lane): कोर्ट के बीच से लंबाई में खींची गई गली, जिसके दोनों ओर चेजर बैठते हैं।
- क्रॉस लेन (Cross Lane): केंद्रीय गली को समकोण पर काटने वाली आठ रेखाएं, जो बैठने की जगहों को परिभाषित करती हैं।
- पोल (Pole): केंद्रीय गली के दोनों सिरों पर लगे खंभे।

- स्क्वायर / चेजर ब्लॉक (Square / Chaser Block): क्रॉस लेन और केंद्रीय गली के प्रतिच्छेदन से बने वर्ग, जहाँ चेजर बैठते हैं।
- एंड लाइन (End Line): कोर्ट की छोटी भुजाओं पर स्थित अंतिम रेखाएं।
- साइड लाइन (Side Line): कोर्ट की लंबी भुजाओं पर स्थित रेखाएं।
- फ्री जोन (Free Zone): पोल के पीछे का क्षेत्र जहाँ रनर स्वतंत्र रूप से घूम सकते हैं।
- लॉबी (Lobby): मैदान के चारों ओर की अतिरिक्त जगह।
- अंक (Point): प्रत्येक रनर को सफलतापूर्वक छूने पर चेजिंग टीम को मिलने वाला अंक।
- लोना (Lon): जब एक टीम के सभी रनर निर्धारित समय से पहले आउट हो जाते हैं, तो चेजिंग टीम को (कुछ नियमों के अनुसार) अतिरिक्त अंक मिलते हैं, और रनर टीम फिर से मैदान में आती है। (हालांकि, नवीनतम नियमों में अक्सर लोना पर कोई अतिरिक्त अंक नहीं मिलता, सिर्फ सभी रनर दोबारा मैदान में आते हैं।)
- इनिंग/पारी (Inning): खेल का एक भाग जिसमें एक टीम चेज करती है और दूसरी डिफेंस करती है (आमतौर पर 7 मिनट की)।
- टर्न (Turn): एक मैच में कुल चार टर्न होते हैं (दो चेजिंग और दो डिफेंसिंग)।

अन्य सामान्य शब्द

- कैप्टन (Captain): टीम का नेता।
- कोच (Coach): टीम को प्रशिक्षण और रणनीति देने वाला व्यक्ति।
- रेफरी (Referee): खेल का मुख्य अधिकारी जो नियमों को लागू करता है।
- अंपायर (Umpire): रेफरी की सहायता करने वाले अधिकारी।
- स्कोरर (Scorer): मैच के अंकों का रिकॉर्ड रखने वाला व्यक्ति।
- टाइम-कीपर (Time-Keeper): मैच के समय और प्रत्येक टर्न के समय का ध्यान रखने वाला व्यक्ति।
- बैच (Batch): रनरों का समूह जो एक साथ मैदान में प्रवेश करते हैं (आमतौर पर तीन का बैच)।

संघ

1. बिहार में (Bihar):

- **खो-खो एसोसिएशन ऑफ बिहार (Kho-Kho Association of Bihar)**
 - यह बिहार राज्य में खो-खो के खेल को बढ़ावा देने, नियंत्रित करने और विभिन्न राज्य-स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करने वाली आधिकारिक संस्था है।
 - यह राष्ट्रीय महासंघ, एमेच्योर खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया (KKFI) से संबद्ध है। इसके वर्तमान अध्यक्ष श्री विशाल सिंह और सचिव श्री नीरज कुमार पप्पू हैं।

2. राष्ट्रीय स्तर पर (National Level – India):

- **एमेच्योर खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया (Amateur Kho&Kho Federation of India – AKFI)**
 - यह भारत में खो-खो के लिए शीर्ष शासी निकाय है।
 - । ज्ञात भारत सरकार के युवा कार्य और खेल मंत्रालय द्वारा मान्यता प्राप्त है और अंतर्राष्ट्रीय खो-खो महासंघ (IKKF) और एशियाई खो-खो महासंघ (AKF) से भी संबद्ध है।
 - यह भारत में सभी प्रमुख राष्ट्रीय खो-खो प्रतियोगिताएं (जैसे सीनियर नेशनल, जूनियर नेशनल, अल्टीमेट खो-खो लीग) आयोजित करता है।
 - इसके वर्तमान अध्यक्ष श्री सुधांशु मित्तल हैं।

3. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर (International Level):

- **अंतर्राष्ट्रीय खो-खो महासंघ (International Kho Kho Federation – IKKF)**
 - यह खो-खो के लिए विश्व शासी निकाय है।
 - IKKF का गठन 2018 में हुआ था और यह खो-खो के खेल के वैश्विक विकास और विनियमन के लिए जिम्मेदार है।
 - यह खो-खो विश्व कप जैसे अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट आयोजित करता है, जिसका पहला संस्करण जनवरी 2025 में भारत में आयोजित हुआ था।

एशियाई खो-खो महासंघ (Asian Kho Kho Federation – AKF)

- यह एशिया के भीतर खो-खो का शासी निकाय है।
- यह एशियाई खो-खो चैम्पियनशिप जैसे क्षेत्रीय टूर्नामेंटों का आयोजन करता है। AKF] IKKF से संबद्ध है।

प्रतियोगिताएँ

राष्ट्रीय टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएँ (National Tournaments/Competitions)

भारत में, खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया (Kho Kho Federation of India – KKFİ) राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन करता है। ये प्रतियोगिताएँ खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने और आगे बढ़ने का अवसर प्रदान करती हैं।

1. सीनियर नेशनल खो-खो चैम्पियनशिप (Senior National Kho Kho Championship):

- यह भारत में पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सबसे प्रतिष्ठित राष्ट्रीय खो-खो प्रतियोगिता है।
- यह KKFİ द्वारा सालाना आयोजित की जाती है।
- इसमें विभिन्न राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के साथ-साथ कुछ विभागीय टीमों (जैसे रेलवे, भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण) भी भाग लेती हैं।
- यह चैम्पियनशिप राष्ट्रीय टीम में चयन का एक महत्वपूर्ण मंच है। हाल ही में, 56वीं सीनियर नेशनल खो-खो चैम्पियनशिप 27 मार्च से 1 अप्रैल 2024 तक नई दिल्ली में हुई थी, जिसमें महाराष्ट्र ने पुरुष और महिला दोनों खिताब जीते थे।

2. जूनियर नेशनल खो-खो चैम्पियनशिप (Junior National Kho Kho Championship):

- यह युवा खिलाड़ियों के लिए आयोजित की जाती है, जो भविष्य के लिए प्रतिभाओं को विकसित करने में मदद करती है।
- 43वीं जूनियर नेशनल खो-खो चैम्पियनशिप (लड़के और लड़कियों) 17 से 21 नवंबर 2024 तक अलीगढ़, उत्तर प्रदेश में आयोजित होने वाली है।

3. सब-जूनियर नेशनल खो-खो चैम्पियनशिप (Sub-Junior National Kho Kho Championship):

- यह सबसे कम आयु वर्ग के खिलाड़ियों के लिए होती है, जिससे जमीनी स्तर पर प्रतिभाओं को बढ़ावा मिलता है।

4. अल्टीमेट खो-खो (Ultimate Kho Kho & UKK):

- यह खो-खो की एक पेशेवर लीग है, जिसकी शुरुआत 2022 में हुई थी।
- यह लीग पारंपरिक खो-खो को एक नए, तेज-तर्रार और व्यावसायिक प्रारूप में प्रस्तुत करती है।
- इसमें विभिन्न फ्रैंचाइजी टीमों भाग लेती हैं और इसमें भारतीय और कुछ अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी भी शामिल होते हैं।
- UKK ने खेल को व्यापक दर्शकों तक पहुंचाने और खिलाड़ियों को वित्तीय सहायता प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

5. राष्ट्रीय खेल (National Games):

- भारत के राष्ट्रीय खेलों में खो-खो भी एक प्रमुख खेल स्पर्धा है, जिसमें राज्यों की टीमों प्रतिस्पर्धा करती हैं।

अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (International Tournaments/Competitions)

खो-खो की बढ़ती वैश्विक लोकप्रियता के साथ, अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है।

1. खो-खो विश्व कप (Kho Kho World Cup):

- यह अंतर्राष्ट्रीय कबड्डी महासंघ (International Kho Kho Federation – IKKF) द्वारा आयोजित सबसे बड़ी अंतर्राष्ट्रीय खो-खो प्रतियोगिता है।
- पहला खो-खो विश्व कप 13 से 19 जनवरी 2025 तक नई दिल्ली, भारत में आयोजित किया गया था।
- इस ऐतिहासिक आयोजन में छह महाद्वीपों के 23 देशों (20 पुरुष और 19 महिला टीमों) ने भाग लिया था।
- भारत ने पुरुष और महिला दोनों वर्गों में उद्घाटन विश्व कप का खिताब जीता था, पूरे टूर्नामेंट में अजेय रहा।
- अगला खो-खो विश्व कप 2026-27 में बर्मिंघम, इंग्लैंड में होने की संभावना है, जो खेल के बढ़ते वैश्विक प्रभाव को दर्शाता है।

2. एशियाई खो-खो चैम्पियनशिप (Asian Kho Kho Championship):

- यह एशियाई देशों के लिए एक प्रमुख क्षेत्रीय प्रतियोगिता है, जिसका आयोजन एशियाई खो-खो महासंघ (Asian Kho Kho Federation & AKF) करता है।
- इसका पहला संस्करण 1996 में कोलकाता, भारत में आयोजित किया गया था।
- भारत ने इस चैम्पियनशिप में भी अपना दबदबा बनाए रखा है और पुरुषों और महिलाओं दोनों वर्गों में कई खिताब जीते हैं।
- चौथी एशियाई खो-खो चैम्पियनशिप 2023 में असम, भारत में आयोजित की गई थी, जिसमें 10 देशों ने भाग लिया था और भारत ने दोनों वर्गों में खिताब जीता था।

3. दक्षिण एशियाई खेल (South Asian Games):

- यह एक क्षेत्रीय बहु-खेल आयोजन है जिसमें दक्षिण एशियाई देशों की टीमों प्रतिस्पर्धा करती हैं। खो-खो भी इस खेल का हिस्सा रहा है।
- खो-खो में भारत की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रमुख उपलब्धियाँ

भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन

1. खो-खो विश्व कप (Kho Kho World Cup):

- खो-खो के इतिहास में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि, पहला खो-खो विश्व कप हाल ही में जनवरी 2025 में नई दिल्ली, भारत में आयोजित किया गया था।
- इस ऐतिहासिक उद्घाटन विश्व कप में, भारतीय पुरुष टीम और भारतीय महिला टीम दोनों ने स्वर्ण पदक जीतकर इतिहास रचा। उन्होंने क्रमशः पुरुष और महिला वर्ग के फाइनल में नेपाल को हराया।
- यह जीत भारत के लिए एक बड़ी उपलब्धि थी, क्योंकि उसने अपने घरेलू मैदान पर विश्व चैम्पियन का ताज पहना और अपनी अंतर्राष्ट्रीय श्रेष्ठता स्थापित की। भारतीय टीमों पूरे टूर्नामेंट में अजेय रहीं।
- यह विश्व कप 6 महाद्वीपों के 23 देशों (20 पुरुष और 19 महिला टीमों) की भागीदारी के साथ एक बड़ी सफलता थी, जिसने खो-खो के वैश्विक विस्तार को प्रदर्शित किया।

2. एशियाई खो-खो चैम्पियनशिप (Asian Kho Kho Championship):

- भारत एशियाई खो-खो चैम्पियनशिप में भी अत्यंत सफल रहा है।
- भारत ने पुरुष और महिला दोनों वर्गों में कई एशियाई खिताब जीते हैं।
- चौथी एशियाई खो-खो चैम्पियनशिप 2023 में असम, भारत में आयोजित की गई थी, जिसमें भारत ने एक बार फिर पुरुष और महिला दोनों वर्गों में स्वर्ण पदक जीता। यह क्षेत्रीय स्तर पर भारत के प्रभुत्व को दर्शाता है।

3. दक्षिण एशियाई खेल (South Asian Games):

- खो-खो दक्षिण एशियाई खेलों का भी एक हिस्सा रहा है, और भारत ने इस बहु-खेल आयोजन में भी लगातार स्वर्ण पदक जीते हैं।
- 2016 और 2019 के दक्षिण एशियाई खेलों में, भारत ने पुरुष और महिला दोनों वर्गों में स्वर्ण पदक हासिल किए।

4. वैश्विक प्रसार में योगदान:

- हालांकि ये प्रत्यक्ष पदक नहीं हैं, भारत ने खो-खो के वैश्विक प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।
- भारत के घरेलू मैदान पर अल्टीमेट खो-खो (Ultimate Kho Kho – UKK) जैसी पेशेवर लीगों की शुरुआत ने खेल को विश्व स्तर पर अधिक दृश्यता प्रदान की है। इस लीग में भारतीय खिलाड़ियों के साथ-साथ कुछ अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों ने भी भाग लिया है, जिससे खेल के प्रति अंतर्राष्ट्रीय रुचि बढ़ी है।

- भारतीय खेल अधिकारी और कोच विभिन्न देशों में खो-खो के विकास में सहायता कर रहे हैं, जिससे यह सुनिश्चित हो रहा है कि खेल अपनी जड़ों से दूर जाकर भी पनप सके।

खो-खो में बिहार के खिलाड़ियों की राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियाँ

1. राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में प्रतिनिधित्व और पदक:

- बिहार के खिलाड़ी नियमित रूप से सीनियर नेशनल खो-खो चैम्पियनशिप, जूनियर नेशनल खो-खो चैम्पियनशिप, और सब-जूनियर नेशनल खो-खो चैम्पियनशिप में अपने राज्य का प्रतिनिधित्व करते हैं।
- बिहार की टीमों ने विभिन्न आयु वर्गों में इन राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में अच्छे प्रदर्शन किए हैं और कुछ मौकों पर पदक भी जीते हैं। उदाहरण के लिए, खेलो इंडिया खो-खो महिला लीग में बिहार की अंडर-14 और अंडर-18 टीमों ने तीसरा स्थान हासिल किया है, जो राज्य में युवा प्रतिभा के विकास को दर्शाता है।
- राष्ट्रीय जूनियर बालिका खो-खो प्रतियोगिता में पूर्णिया जिले की संगीता कुमारी और सपना कुमारी जैसे खिलाड़ियों ने बिहार टीम का प्रतिनिधित्व कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है।

2. अल्टीमेट खो-खो (UKK) में भागीदारी:

- अल्टीमेट खो-खो, भारत की पेशेवर खो-खो लीग है, जिसमें बिहार के खिलाड़ियों को भी खेलने का अवसर मिला है।
- अश्विनी रंजन, गया, बिहार के एक 22 वर्षीय अटैकर, जैसे खिलाड़ी अल्टीमेट खो-खो के सीजन 1 में राजस्थान वॉरियर्स का हिस्सा रहे हैं। उन्होंने सीनियर नेशनल और जूनियर नेशनल प्रतियोगिताओं में भी बिहार का प्रतिनिधित्व किया है। यह लीग खिलाड़ियों को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान और व्यावसायिक अवसर प्रदान करती है।

3. सरकारी प्रोत्साहन:

- बिहार सरकार 'मेडल लाओ, नौकरी पाओ योजना : जैसी पहल के माध्यम से राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतने वाले खिलाड़ियों को सरकारी नौकरी देकर प्रोत्साहित करती है। यह योजना खो-खो खिलाड़ियों के लिए भी लागू होती है, जिससे उन्हें खेल में अपना करियर बनाने का प्रोत्साहन मिलता है।

खो-खो में बिहार के खिलाड़ियों की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियाँ

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बिहार के खिलाड़ियों की संख्या अभी कम है, लेकिन कुछ खिलाड़ियों ने भारतीय टीम में जगह बनाई है और देश का प्रतिनिधित्व किया है, जिससे राज्य को गर्व का अनुभव हुआ है:

- मोनिका कुमारी (Monika Kumari):
- मोनिका कुमारी, भागलपुर के नौगछिया की निवासी हैं, और वह भारतीय महिला खो-खो टीम की एक प्रमुख सदस्य रही हैं।

- उन्होंने खो-खो विश्व कप 2025 में भारतीय टीम का प्रतिनिधित्व किया, जहाँ भारतीय महिला टीम ने स्वर्ण पदक जीता। यह उनकी सबसे बड़ी अंतर्राष्ट्रीय उपलब्धि है और बिहार के लिए एक ऐतिहासिक क्षण है।
- मोनिका राष्ट्रीय खो-खो टीम के लिए चयनित होने वाली बिहार की पहली महिला खिलाड़ी हैं, जिसने राज्य के कई युवा एथलीटों, खासकर महिलाओं को प्रेरणा दी है।
- उनकी इस उपलब्धि को बिहार खो-खो एसोसिएशन ने भी बड़े उत्साह के साथ सराहा है और सरकार से उनके लिए नौकरी व अन्य सम्मान की भी उम्मीद की जा रही है।

2. अन्य अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी:

- कुछ रिपोर्टों के अनुसार, नसरीन शेख, जो 2019 से 2023 तक भारतीय महिला खो-खो टीम की कप्तान रही हैं और उन्होंने देश के लिए कई मेडल जीते हैं, उनका भी संबंध बिहार से बताया गया है।
- अमन कुमार, जो मुंगेर जिले से हैं, उन्हें भी अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी के रूप में उल्लेख किया गया है और वे विभिन्न खो-खो प्रतियोगिताओं में भाग लेते रहते हैं।

खो-खो पर आधारित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

प्र0 1.	खो-खो क्या है?
उत्तर	खो-खो एक पारंपरिक भारतीय मैदानी खेल है, जिसमें दो टीमों प्रतिस्पर्धा करती हैं। इसे भारत के सबसे पुराने और लोकप्रिय पारंपरिक खेलों में से एक माना जाता है, जो शारीरिक चपलता, गति और रणनीति का अद्भुत संगम हैं
प्र0 2.	एक खो-खो टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?
उत्तर	खो-खो टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं, लेकिन मैदान पर एक समय में केवल 9 खिलाड़ी ही खेलते हैं।
प्र0 3.	खो-खो मैदान (कोर्ट) का माप क्या होता है?
उत्तर	पुरुषों के लिए मानक खो-खो कोर्ट का माप 27 मीटर लंबा और 16 मीटर चौड़ा होता है। कोर्ट के बीच में एक केंद्रीय गली होती है और दोनों छोर पर एक-एक खंभा लगा होता है।
प्र0 4.	‘चेजर’ (Chaser) और ‘रनर’ (Runner) कौन होते हैं?
उत्तर	‘चेजर’ वह खिलाड़ी होता है जो विरोधी टीम के धावकों (रनर) का पीछा करता है और उन्हें छूने (टैग करने) की कोशिश करता है। ‘रनर’ वह खिलाड़ी होते हैं जो चेजर से बचकर आउट होने से बचने की कोशिश करते हैं।
प्र0 5.	‘खो’ बोलने का नियम क्या है?
उत्तर	सक्रिय चेजर (active chaser) जब किसी बैठे हुए चेजर के पास पहुँचता है, तो उसे पीछे से छूकर ‘खा’ बोलना होता है। ‘खो’ बोलने और छूने की क्रिया एक साथ होनी चाहिए ‘खो’ मिलने के बाद ही बैठा हुआ खिलाड़ी उठकर रनर का पीछा करना शुरू कर सकता है।
प्र0 6.	एक खो-खो मैच कितने समय का होता है?
उत्तर	एक खो-खो मैच में कुल चार पारियाँ होती हैं और प्रत्येक पारी 7 मिनट की होती है। प्रत्येक टीम को दो बार पीछा करने (चेजिंग) और दो बार बचाव करने (डिफेंडिंग) का मौका मिलता है। दो टर्न के बीच 2 मिनट का विश्राम और दो पारियों (हाफ) के बीच 5 मिनट का विश्राम होता है।
प्र0 7.	अंक कैसे मिलते हैं?
उत्तर	चेजिंग टीम को प्रत्येक रनर को सफलतापूर्वक छूने पर एक अंक मिलता है। यदि चेजिंग टीम सभी रनरों को निर्धारित समय से पहले आउट कर देती है, तो उन्हें ‘लोना’ मिलता है, जिसके लिए अतिरिक्त अंक दिए जा सकते हैं।
प्र0 8.	मैच का विजेता कैसे घोषित होता है?
उत्तर	खेल के अंत में जिस टीम के अंक अधिक होते हैं, उसे विजेता घोषित किया जाता है। यदि दोनों टीमों के अंक बराबर होते हैं (टाई), तो परिणाम के लिए एक अतिरिक्त पारी खेली जा सकती है।