

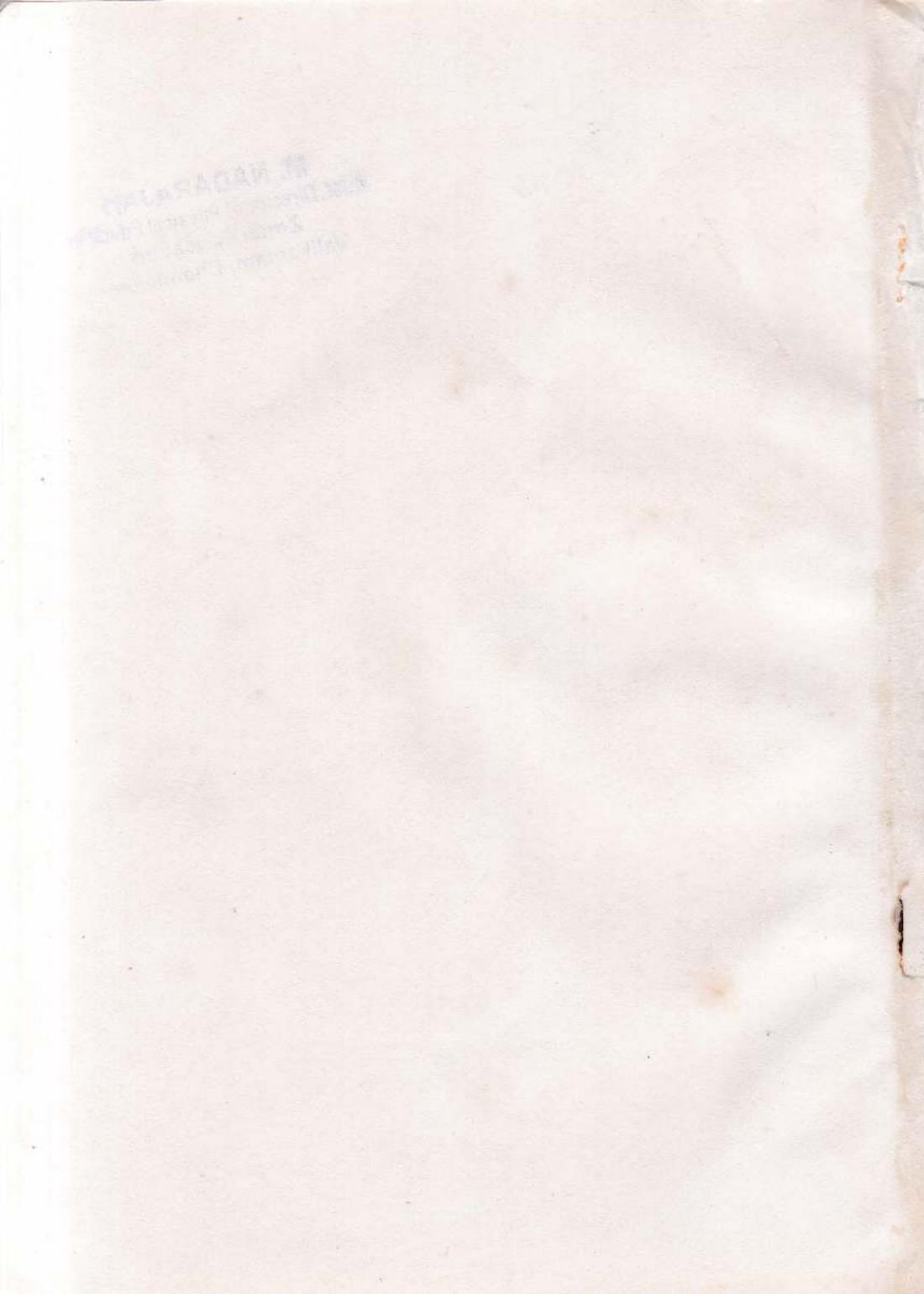
கிபடி

வரலாறும்
விதிமுறைகளும்



பால - முகந்தன்
வினாபோட்டி அதிகாரி
கருவொட்டு.

M. NADARAJAN
Asst. Director of Physical Education
Zonal Education
Valikamam, Channakarai



க்படி

விரலாஸம் வித்துறைகளும்

பிள - முகுந்தன்

Dip. in Sports (NISS)

Dip. in Physical Education (University of Jaffna)

வெளியீடு:

சுருத்தித்திறஞ்சு உதவபங்காட்ட லீக் ,

சுருத்தித்திறஞ்சு .

05.01.2008



சிறப்புறை

கிராமப்புறங்களிலே பாரம்பரிய கிராமிய விளையாட்டாக இருந்த கபடி என்னும் விளையாட்டு இன்று தேசிய மட்டத்தில் மட்டுமல்லது சர்வதேச மட்டத்திலும் விளையாடப்படுகின்ற அந்தஸ்தி விளைப் பெற்றுள்ளது.

பல்கலைக்கழகங்களிலும் போதிக்கப்படுகின்ற ஒரு விளையாட்டாக இந்த விளையாட்டு இன்று மாற்றம் பெற்றுள்ளது.

இந்நாலின் ஆசிரியர் யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தில் கபடி விளையாட்டினைப் போதிக்கின்ற ஒரு வருகை விரிவுரை யாளராக இருப்பது யாழ் மாவட்டத்திற்கு பெருமை சேர்ப்பதாகவே அமைகின்றது.

யாழ் மாவட்டத்தில் ஒரு விளையாட்டு அலுவலராக இருந்து மாவட்ட கபடி அணியினை பயிற்றுவித்து பல முன்னேற்றங்களை வெளிப்படுத்தியவர்.

2005 ஆம் ஆண்டில் ஸ்ரீலங்கா தேசிய விளையாட்டு விழாவுக்காக யாழ் மாவட்ட அணியை பயிற்றுவித்து வடக்கு கிழக்கு மாகாண மட்டத்தில் மூன்றாம் இடத்தைப் பெறவைத்தவர்.

அத்துடன் யாழ் மாவட்ட அணியை கிளிநோச்சியில் நடை பெற்ற விளையாட்டு விழாவில் 2 ஆம் இடத்தையும் பெறவைத்தவர்.

இம்முயற்சிகளுக்கு கிடைத்த வெற்றிகளே இந்நாலினை எழுதும் ஆவலைத் தொண்டியது. எனினும் வடக்கு, கிழக்கு மாகாணங்களில் கபடி விளையாட்டு வளர்ச்சியடையாத ஒன்றாக

காண்ப்பட்டனும் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு விழாவில் வடக்கு கிழக்கு மாகாண அணியின் ஆண்கள், பெண்கள் பிரிவு தங்கப்பதக்கங்களை பெற்றமை இங்கு ஈண்டு குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாக அமைகின்றது.

யாழ் மாவட்டத்தில் நூலாசிரியர் கபடி விளையாட்டு மட்டுமென்றி ஏனைய துறை விளையாட்டுக்களிலும் தேர்ச்சி பெற்றவர். ஆசிய உதைபந்தாட்ட சம்மேளனத்தின் (A.F.C) “B” தர சான்றிதழைப்பெற்ற உதைபந்தாட்டப் பயிற்றுநர் இவர் மட்டுமே.

இந்நால் பாடசாலை மட்டத்திலும், கிராமிய மட்டத்திலும் மட்டுமென்றி தேசிய மட்டத்தில் பயிலும் அனைவருக்குமே பிரயோசனமான ஒரு நூலாகும்.

இதன்மூலம் நுட்பங்களையும், விதிகளையும் விளக்கமாகப் பெற்றும் ஒரு சந்தர்ப்பம் எமது கபடி ஆர்வலர்களுக்கு கிடைத் துள்ளது.

இந்நால் ஆசிரியர் ஏனைய துறைசார்ந்த விளையாட்டுக் களுக்கும் தேவைப்படும் நூல்களை எழுதுவேண்டும். அதற்கான நல்லசிகிகளை வழங்குவதுடன் எல்லாம் வல்ல இறைவன் அருளாசி கிடைக்க இறைவனை இறைஞ்சுகின்றேன்.

வடக்கு கிழக்கு மாகாணம்.
திருகோணமலை.
05-01-2008

K. W. விழாஜன்
இளைப்பாறிய
உதவிப்பணிப்பாளர்,
விளையாட்டுத் தினைக்களம்,

அரௌந்துறை

பருத்தித்துறை உதைபந்தாட்ட லீக்கின் முதலாவது வெளியீடான் கபடி நூலினை வெளியிடுவதில் மகிழ்வுறுகின்றேன்.

உதைபந்தாட்டம் மட்டுமல்லாது ஏனைய துறைசார்ந்த விளையாட்டுக்களுக்கும் ஆக்கமும் ஊக்கமும் வழங்கி வருவது எமது லீக்.

வடமராட்சியின் பாரம்பரிய விளையாட்டாக இருந்த கபடி இன்று உலகின் பல நாடுகளில் விளையாடப்படுவதைக் காணமுடிகின்றது.

அச்சு ஊடகங்களாயினும் சரி இலத்திரனியல் ஊடகங்களாயினும் சரி இன்று கபடி விளையாட்டை முன்னெடுப் பதன் மூலம் இவ்விளையாட்டு விழிப்படைந்துள்ளது.

இதற்கான துறைசார்ந்த நூலினை எமது லீக்கின் உறுப்பினர் வெளியிடுவது லீக்கையும் பெருமைகாள் வைக்கின்றது.

இந்நூலின் மூலம் ஒரு லீக்கின் திறன் விருத்தியடையும் என்பதில் ஜயமில்லை. கபடியின் திறன்கள், நுட்பங்கள், குறிப்பாக ஆக்கிரமிப்பு, எதிர் ஆக்கிரமிப்பு என்பனவும் விதிமுறைகளும் தெளிவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நூலின் ஆசிரியர் எமது லீக்கின் உறுப்பினர் மட்டுமல்லாது எமது லீக்கின் சிரேஸ்ட் உதைபந்தாட்டப் பயிற்றுநரு மாவர்.

யாழ் மாவட்டத்திலே உள்ள ஒரே ஒரு AFC “B” தர சான்றிதழ் பெற்ற பயிற்றுநர் இவர்.

எந்த விளையாட்டையும் முறையாகக் கற்று தரமான பயிற்சிகளை வழங்கும் வஸ்லமை கொண்டவர்.

பருத்தித்துறை நூலாட்டிலிருந்து கல்லூரியில் கல்வி கற்ற நூலா சிரியர் பாடசாலை மட்ட விளையாட்டுக்களில் உதைபந்தாட்ட மெய்வல்லுநர், கரப்பந்தாட்டம் போன்றவற்றில் சிறந்து விளங்கி யவர்.

பிரதேச விளையாட்டு விழாக்களில் நெடுந்தார ஒட்ட நிகழ்வுகளில் சாதனையை நிலைநாட்டியவர்.

குறிப்பாக வடமராட்சியில் மகளிர் உதைபந்தாட்ட அணியை உருவாக்கி வடகிழக்கு மாகாணப் போட்டிகளிலே வெற்றிபெறும் வாய்ப்பை உருவாக்கிக் கொடுத்தவர்.

இவர் ஒரு சகலதுறை விற்பனீர் என்றால் மிகையாகாது.

இன்றைய காலகட்டத்தின் தேவையை உணர்ந்து வெளி யிடப்பெறும் நூலே கபடி நூல். பாடசாலை முதல் பல்கலைக்கழகம் வரை கபடி விளையாட்டு அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஆதலால் இந்நால் மாணவர்கள் மத்தியிலும் ஏனைய விளையாட்டு ஆர்வலர் மத்தியிலும் முக்கியத்துவம் பெறும் நூலாக அமைகின்றது. இந்நாலின் பிரசரம் இன்று அவசியமானது என்பதை விளையாட்டு ஆர்வலர்கள் உணர்கின்றனர்.

இந்த வெளியீடு மட்டுமல்லாது ஏனைய விளையாட்டுத் துறை வெளியீடுகளையும் நூலாசிரியர் வெளியீடு செய்ய வேண்டும் என லீக் விரும்புகின்றது.

D.M. வேதாபரணம்

பருத்தித்துறை
05-01-2008

தலைவர்
பருத்தித்துறை
உதைபந்தாட்ட லீக்

இஷ்யர்

எமது விளையாட்டு தினைக்களத்தைச் சேர்ந்த திரு. பா. முகுந்தன் அவர்களினால் எழுதப்பெற்ற கபடி விளையாட்டு நூலிற்கு ஆசியுரை வழங்குவதில் பெரு மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

எமது நாட்டின் விளையாட்டுத்துறை வளர்ச்சி பற்றி சிந்திக்கின்ற போது இந்நாட்டின் பிரதேச ரீதியாக சில விசேஸ்டான் விளையாட்டுக்கள் எம்முன்னோரினால் விளையாடப்பட்டு வந்துள்ளன என்பதை அறியக்கூடியதாக உள்ளது.

இவ்வாறான விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் அவர்களுடைய சமூக வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகவும் இடம்பெற்றுள்ளன.

காலப் போக்கில் சமுதாய மாற்றம் காரணமாகவும் வெளி நாட்டாரின் வருகை காரணமாகவும் புதிய விளையாட்டுத்துறைகள் இப்பிரதேசங்களில் வலுவடையத் தொடங்கின.

இவ்வாறு வலுவடைந்த துறைகள் பாரம்பரிய விளையாட்டு துறைகளின் மறைவுக்கும் காரணங்களாக அமைந்தாலும் சர்வதேச ரீதியில் இப் புதிய விளையாட்டுத் துறைகளே பிரபல்ய மடைந்து இருப்பதனால் நாமும் அத்துறையில் ஈடுபடவேண்டியது தவிர்க்க முடியாததாகும்.

இன்று உலகில் பிரபல்யமடைந்த விளையாட்டுத்துறை யில் அதிகமானவை எமது நாட்டிலும் எமது நாட்டு விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளிலும் இடம்பெற்றுள்ளன.

இருந்தபோதும் இத்துறை எமது வட மாகாணத்தைப் பொறுத்த வரையில் எதிர்பார்த்தளவு வளர்ச்சியடையவில்லை எனக் கூறலாம்.

அதற்கும் பல காரணங்கள் உண்டு. அக்காரணங்களில் ஒன்று இத்துறை சார் அறிவினை வளர்ப்பதற்கு வேண்டிய நால்கள் தமிழ்மொழியில் வெளிவராமையே.

அண்மைக் காலங்களில் இத்துறை சார்ந்தோர் ஒரு சிலர் இம் முயற்சியில் ஈடுபடுவதனை அவதானிக்க முடிகின்றது.

அந்த வகையில் இத்துறையில் ஈடுபட்டுள்ள திரு. பா. முகுந்தன் அவர்களை பாராட்ட விரும்புகிறேன்.

இவர் விளையாட்டுத்துறையில் பலகால அனுபவமும் ஆர்வமும் கொண்டவர். பாடசாலை காலத்திலிருந்தே சிறந்த விளையாட்டு வீரராகவும் இருந்துள்ளார்.

இவர் யாழ் மாவட்டத்தில் விளையாட்டு அலுவலராகவும் சேவை செய்து வருகின்றார். இவர் உதைபந்தாட்ட விளையாட்டுத் துறை சார்ந்த சிறப்புப் பயிற்சியையும் பெற்றிருக்கின்றார்.

தனது சேவைக்காலத்தில் பெற்ற அனுபவங்கள் பயிற்சித் தேவைகள் என்பவற்றை கருத்திற் கொண்டு இந்நாலை ஆக்க முன்வந்தது வரவேற்கத்தக்கது.

இந்நாலை இத்துறை சார்ந்த சகலரும் வாசித்து அறிந்து கொள்ளவேண்டும் எனக் கூறுவதோடு இந்நாலின் மூலம் பெறப்படும் அறிவினை அவர்கள் பிரயோகிக்காத பட்சத்தில் பயன்ற தாக அமையும் என்பதை தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

இந்நாலில் கூறப்படும் தொழில்நுட்ப முறைகளை குறைந்து வாரத்தில் நான்கு நாட்கள் தன்னும் பயிற்சியில் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

திரு. முகுந்தன் அவர்களை மீண்டும் பாராட்டுவதோடு இவ்வகை ஆக்க முயற்சிகளில் அவர் தொடர்ந்தும் ஈடுபட வேண்டும் எனவும் அம்முயற்சிக்கு துறை சார்ந்த சகலரும் ஊக்கமளிக்க வேண்டும் எனவும் கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.

மாவட்டச் செயலகம்,
யாழ்ப்பாணம்.
05.01.2008

திரு. துரைநகர்,
மாவட்ட விளையாட்டு
அதிகாரி,
விளையாட்டுத்துறை பிரிவு.

முகவரை

‘புத்தம் புதிய கலைகள் பஞ்ச புதங்களின் நுட்பம்’

மெத்த வளந்து மேற்கே - அந்த

மேன்மைக் கலைகள் தமிழில் இல்லை “ என்று கூறினான் பாரதி. இக்கூற்றுக்கமைய சர்வதேச மொழியாகிய ஆங்கில மொழியிலேயே விளையாட்டுக்கள் பலவற்றின் விதிமுறைகள் காணப்படுகின்றன. எம் தாய்மொழியாம் தமிழ் மொழியில் இக் குறைபாட்டை நீக்கும் வகையில் என்னால் மேற்கொள்ளப்படும் கண்ணி முயற்சியே கபடி விதிமுறைகள் தொடர்பாக வெளிவரும் இச்சிறுநாலாகும்.

இன்று பாடசாலை மட்டங்களிலும், பல்கலைக் கழகங்களிலும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு தேசிய மட்டம் வரை வியாபக மடைந்திருப்பது பெருமைக்குரிய விடயமாகும். கபடி ஆட்டமானது ஆரம்பகாலங்களில் கிராமிய மட்டங்களில் ஆடப்பட்டு இன்று சர்வதேச மட்டத்தில் கணிக்கப்பெறும் வகையில் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது போன்று ஏனைய கிராமிய விளையாட்டுக்களும் சர்வதேச அளவிற்கு வளர்ச்சி பெறவேண்டும் என்பது எனது தனி விருப்பமாகும்.

இவ்வகையில் கபடி விளையாட்டுக்கான பயிற்சி முறைகள், கபடி மைதானங்கள், கபடி தொடர்பான நுட்ப விளக்கங்கள், போட்டி விதிமுறைகள், போட்டியில் கடமையாற்றும் அலுவலர்கள் போன்ற பல விடயங்களை இந்நாலில் உள்ளடக்கியுள்ளேன். கபடி விளையாட்டை விளையாடுவோர்க்கு இந்நால் போதிய விளக்கங்களை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

இம் முயற்சியில் என்னை முழுமையாக ஊக்குவித்தவர் திரு. K. W. விமல்ராஜன் (ஓய்வுபெற்ற வடக்கு கிழக்கு மாகாண விளையாட்டுத் திணைக்கள் உதவிப் பணிப்பாளர்) அவர்களாவர். அவருடன் மேலும் எனக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்துதவிய திரு D.M. வேதாபரணம் (தலைவர், பருத்தித்துறை உதைபந்தாட்ட லீக்) அவர்களுக்கும், திரு. T. வரதராஜன் (செயலாளர், பருத்தித் துறை மாவட்ட உதை பந்தாட்ட லீக்) அவர்களுக்கும் பொமேரஸ், விளையாட்டுக்கழக வீரர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைக் கூறிக்கொள்கின்றேன். இந்நாலைச் சிறந்த முறையில் அச்சிட்டுத் தந்த யாழ்ப்பாணம் பாரதி அச்சகத்தார்க்கும், இந்நாலை வெளியீடு செய்யும் பருத்தித்துறை உதைபந்தாட்ட லீக்கிற்கும், அதன் நிர்வாக உறுப்பினர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இந்நால் எனது கன்னிமுயற்சியாகும் இவ்வாறான முயற்சிகளை மேற்கொள்வதற்குரிய ஆதரவும் பலமும் விளையாட்டு ஆர்வலர்களாகிய உங்களது கைகளிலேயே உள்ளது. இந்நாலில் காணப்படும் குறை பாடுகளைச் சுட்டிக்காட்டினால் அது அடுத்த பதிப்புகளுக்கும் உதவியாக இருக்கும். மேலும் இந்நால் இன்று உங்கள் கைகளில் தவழுவதற்கு எல்லாம் வல்ல வல்லிபுரம் மாயவன் திருவருள் கிடைத்ததையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

05.01.2008

நால் - முதுந்தன்

பொருள்க்கண்டம்

- * கயழ வரலாறு
- * கயழ வினாக்கள்
 - 1. கபடி.. கபடி.. என சொல்வதற்கான பயிற்சி முறைகள்
 - 2. ஆக்கிரமியாளரின் (Raider) பாத அசைவுகள்
 - 3. ஆக்கிரமியாளரினால் எதிர் ஆக்கிரமியாளரினை அடிக்கும் முறைகள்
 - 4. எதிர் ஆக்கிரமியாளரின் அசைவுகள்
 - 5. எதிர் ஆக்கிரமியாளரின் பகுதிகளும் பயர்களும்
 - 6. ஆக்கிரமியாளரினை எதிர் ஆக்கிரமியாளர் பிடிக்கும் முறைகள்
- * கயழ மைதானங்கள்
 - 1. ஆண்களுக்கான கபடி மைதானம்
 - 2. வெண்கள், 50kg க்கு குறைந்த ஆண்களுக்கான கபடி மைதானம்
- * கயழ தொடர்பான விளக்கங்கள்
- * போட்டு விதிமுறைகள்
- * கயழ போட்டுமில் கடமையாற்றும் இலுவலர்கள்
 - 1. போட்டுகளில் கடமையாற்றும் அலுவலர்களின் கடமைகளும் அதிகாரங்களும்
 - 2. போட்டு அலுவலர்களின் நிலைகள்
 - 3. நடுவர்களின் சமிக்கைகள்
 - 4. புள்ளிப் பதிவுத்தாள்
- * எதிர் ஆக்கிரமியாளர்கள் ஆக்கிரமியாளரை பிழக்கும்போது நிற்கும் மாதிரிகளும் நடுவர்களின் நிலையும்.



கபடி வரலாறு

கபடி விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட இடமாக இந்திய நாடு குறிப்பிடப்படுகின்றது. இவ்விளையாட்டு இந்தியாவில் தேசிய விளையாட்டாக அமைகின்றது. இந்திய நாட்டில் ஒவ்வொரு இடங்களிலும் வெவ்வேறு பெயர்களினால் கபடி விளையாட்டு அழைக்கப்பட்டிருந்தது.

மேற்கிந்தியாவில் ஹீடு (Hu- Tu- Tu), கிழக்கு இந்தியாவில் ஹா டோ டோ (Ha-Do-Do) எனவும் வட இந்தியாவில் கனுன் பாடா (Kuvn-Brda) எனவும் தென் இந்தியாவில் சடுகுடு எனவும் அழைக்கப்பட்டிருந்தது. பண்டைக்கால ஸ்ரீலங்கா சிங்கள மக்களாலும் இது சடுகுடு என அழைக்கப்பட்டு விளையாடப்பட்டது.

1918 ஆம் ஆண்டு இந்திய உடற்கல்வி சம்மேளனத்தின் தீர்மானத்துக்கு அழைவாக ஹா - டோ-டோ (Ha-Do-Do) என்ற ஒரே பெயராக மாற்றப்பட்டது. இவ்வாண்டுக் காலத்தில் மகாராஜ மாநிலத்தில் நடைபெற்ற கபடி போட்டியானது புராதன கபடி போட்டிக்கு சான்றாக அமைகின்றது.

1923 ஆம் ஆண்டு கபடி விளையாட்டு தொடர்பாக சட்டங்கள் அழைக்கப்பட்டு விளையாட்டு நெறிப்படுத்தப்பட்டது. இவ்வாண்டிலேயே கபடி என்ற பெயரை பாவித்தனர்.

1936 ஆம் ஆண்டு பேர்லின் ஓலிம்பிக் போட்டியில் முதன்முறையாக காட்சிப்போட்டியாக விளையாடப்பட்டது.

1950 ஆம் ஆண்டில் சம்மேளம் இந்தியாவில் உருவாக கப்பட்டது.

1952 ஆம் ஆண்டு அகில இந்திய கபடிப் போட்டி ஆண்களுக்கு நடாத்தப்பட்டது. இப்போட்டி சென்னையில் நடைபெற்றது.

1954 ஆம் ஆண்டு கபடி விதிகளில் சில மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டது.

1955ஆம் ஆண்டு பெண்களுக்கான கபடி போட்டி கல்கத்தாவில் நடாத்தப்பட்டது.

1961ஆம் ஆண்டில் இந்திய பல்கலைக்கழகத்தினால் கபடி விளையாட்டு பிரதான விளையாட்டாக சட்டபூர்வமாக அறிமுகப் படுத்தப்பட்டது.

1962 இல் இந்திய பாடசாலைகளுக்கிடையில் கபடி சம்மேளனம் அமைக்கப்பட்டது.

1972 இல் அமச்சுர் கபடி சம்மேளனம் உருவானது.

1974 இல் இந்தியாவுக்கும் பங்களாதேஷ் நாட்டுக்கும் இடையில் கபடி போட்டி நடைபெற்றது.

1978இல் ஆசிய கபடி சம்மேளனம் உருவாக்கப்பட்டது.

1979 ஆம் ஆண்டில் பங்களாதேஷ் கபடி ஆண்கள் அணியினர் இந்தியாவிற்கு விஜயம் செய்து கபடிப் போட்டியில் பங்குபற்றினர்.

1980 ஆம் ஆண்டில் முதலாவது ஆசிய கபடிப்போட்டி இந்தியாவில் கல்கத்தா நகரில் நடாத்தப்பட்டது. இப்போட்டியில் இந்தியா, மலேசியா, தாய்லாந்து, யப்பான் ஆகிய நாடுகளின் தேசிய அணிகள் பங்குபற்றின.

1993ஆம் ஆண்டில் இலங்கை கபடி சம்மேளனம் உருவாக்கப்பட்டது. இவ்வாண்டுக் காலத்தில் அகில இலங்கை கபடிப் போட்டி நடாத்தப்பட்டது. அப்போட்டியில் மாத்தளை அணி வெற்றி கொண்டது.

குறிப்புக்கள்

அக்கிரமிப்பாளர் - Raider

எதிர் அக்கிரமிப்பாளர் - Anti raider

தடுத்தற்கோடு - Bualk line

எல்லைக்கோடு - Boundary line

அமர்தல் பிரதேசம் - Sitting box

கபடி விளையாட்டுக்கான பயிற்சி முறைகள்

1. கபடி சொல்வதற்கான பயிற்சி

கபடி சொல்வதற்கு உடல் அசைவுடன் பயிற்சி அளித்தல் வேண்டும். இதனை ஆக்கிரமிப்பாளர் உடலை உள்ளப் படுத்துப் (Warmup) பயிற்சியின் போதும் விசேஷமாகவும் செய்யலாம். (ஒடுதல், துள்ளுதல், மகிழ்வுட்டக்கூடிய விளையாட்டுக்கள்)

2. ஆக்கிரமிப்பாளின் பாது அசைவுகள்

- i) Leading Leg
- ii) Suffering
- iii) Natural

Leading leg

பாதங்கள்

- i) பாதங்களை தூக்காது முன்னுக்கு இருக்கும் கால்களை முன்னோக்கி அசைத்துச் செல்ல வேண்டும். அவ்வாறே பின்னுக்கு இருக்கும் கால்களும் முன்னோக்கி அசைக்கப்படும். (அவ்வாறே பின்பக்கமாக அசையும் போது பாதங்கள் பின்னோக்கி செல்லும்)
- ii) உடலின்பாரம் இருகால்களிலும் இருத்தல் வேண்டும்.
- iii) பாதங்கள் தோள் அகலத்தை விட சற்று சுடவாக இருக்கும்

முழங்கால்:

முழங்கால் இரண்டும் மதிந்து இருப்பதுடன் உடல்நிறையானது இருகால்களிலும் இருத்தல் வேண்டும்.

மேற்பக்க உடல்:

சற்று சிறிதாக முன்னோக்கி இருத்தல் வேண்டும்.

பார்வை:

எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரை பார்க்கக்கூடிய வகையில் தோள் மட்டத்தில் பார்வை காணப்படும்.

Suffering

பாதங்கள்:

இருபாதங்களும் தோள்மட்டத்தின் அகலத்துக்கு இருப்ப துடன் முன்னும் பின்னுமாக பாதங்களை மாறி மாறி அசைத்தல் வேண்டும்.

உடல் நிறை நுனிக்காலில் காணப்படும்.

முழங்கால்:

மிகக்குறைந்தளவு மடிந்து காணப்படல் வேண்டும்.

மேற்பக்க உடல்:

சற்று நிமிர்ந்து காணப்படும்

பார்வை:

வலது அல்லது இடது பக்கமாக எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரினை தமது தோளிற்கு மேலால் பார்த்தல் வேண்டும்.

Natural

பாதங்கள்:

பாதங்கள் தோள்மட்டத்துக்கு சமனாக இருப்பதுடன் முன்பக்க பாதத்தில் உடல்நிறை காணப்படும். இங்கு பாதத் தினை வேண்டியவாறு அசைத்தல் வேண்டும். பக்கமாகவோ, முன்னோக்கியோ, பின்னோக்கியோ வேண்டியவாறு அசைத்தல் வேண்டும்.

முழங்கால்

முழங்கால் நன்கு மடிந்து காணப்படல் வேண்டும்.

மேற்பக்க உடல்:

மேற்பக்க உடல் முன்னோக்கியவாறும் கைகள் முன்னோக்கி நீட்டப்பட்டும் காணப்படும்.

பார்வை:

எந்த நேரமும் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர்களை அவதானித்தல் வேண்டும்.

இம் முன்று முறைகளிலும் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரிடம் பிடிப்பாடாதவகையிலும் சமனிலையுடனும் ஆக்கிரமிப்பாளர் அசைதல் வேண்டும்.

3. ஆக்கிரமிப்பாளரினால் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளினை அடிக்கும் முறைகள்

i) நுனிக்காலால் தொடுகை செய்தல்: (Toe Touch)

முன்பக்கமாக நுனிக்காலால் தொடுகை செய்தல், பின்பக்கமாக நுனிக்காலால் தொடுகை செய்தல்.

ii) கையால் அடித்தல் (Hand touch) [முன்பக்கமாக அடித்தல்
பக்கவாட்டாக அடித்தல்]

iii) காலால் அடித்தல்
(Leg touch)

[பின்பக்கமாக காலால் அடித்தல்
பக்கவாட்டாக காலால் அடித்தல்
முன்பக்கமாக காலால் அடித்தல்]

நுனிக்காலால் தொடுகை செய்தல் (Toe Touch)

- * ஆக்கிரமிப்பாளர் இங்கு எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளினை பாதத் தின் விரல்களின் நுனிப்பகுதியினால் தொடுகை செய்யப் படுதலைக் குறிக்கும்.
- * இதன்போது பின்காலினை பின்பக்கமாக நீட்டி காலின் நுனிப் பகுதியினாலே எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளினை தொடுகை செய்தல் வேண்டும். (முன்பக்கமாக காலை நீட்டியும் தொடுகை செய்யலாம்.)
- * இங்கு உடல் நிறையானது முன்காலில் இருத்தல் வேண்டும் கைகளுக்கு இடையால் தோள்மட்டத்துக்கு கீழால் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளினை பார்த்தல் வேண்டும்.

- * தொடுகை செய்தபின் பின்காலினை தூக்கி முன்னால் வைத்து தனது பக்க மைதானத்தை நோக்கி விரைந்து செல்லல் வேண்டும்.
- * இங்கு ஆக்கிரமிப்பாளர் நுனிக்காலால் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரை தொடுகை செய்ய Suffering முறையில் செல்வார்.

கையால் தொடுதல் (Hand Touch)

- * எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளருக்கு அருகில் சென்று வழமான கையின் காலினை முன்வைத்து அந்தக் காலிலேயே உடலின் நிறை இருக்கக்கூடியதாக உடலினை முன்னோக்கியதாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- * கையினை நன்கு நீட்டி கைகளினால் மேவிருந்து கீழாக அல்லது பக்கமாக அடித்தல்.
- * பார்வை எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரினை பார்த்தல் வேண்டும்.
- * கைகளினை நீட்டி அடித்தவுடன் முன்காலினை எடுத்து மறுபக்கமாக வைத்து ஆக்கிரமிப்பாளர் தனது பக்கமாக செல்லுதல் வேண்டும்.

காலனால் அழுத்தல் (Leg Touch)

காலினால் அடிக்கும்போது நிலத்தில் இருக்கும் கால் முழங்காலில் நன்கு மடிந்து இருப்பதுடன் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரினை

- i) பின்பக்கமாக அடித்தல்
- ii) பக்க வாட்டாக அடித்தல்
- iii) முன்பக்கமாக அடித்தல்

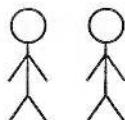
போன்றவற்றைச் செய்து தனதுபக்கம் விரைவாக செல்லுதல் வேண்டும்.

4. எதிர் ஆக்கிரமியாளர் அசைவுகள்

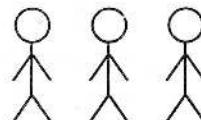
- * மூலைகளில் நிற்பவர்கள் (Corner Players) மற்றயவீரின் கைகளைப் பிடித்து இருப்பார்கள்.
- * இரு வீரர்களின் தோள்கள் சமாந்தரமாக இருத்தல் வேண்டும்.

- * இங்கு மூலைகளில் நிற்பவர்கள் மற்றுய வீரரின் முன்கால் கஞக்கு நேராக பின்கால்கள் இருக்கும் வண்ணம் நிற்றல் வேண்டும்.
- * மூலைகளில் நிற்கும் வீரரின் அசைவுக்கு ஏற்ப முன்னோக்கிச் செல்லுதல் வேண்டும்.
- * வீரர்களின் நிறைகள் இருகால்களிலும் இருத்தல் வேண்டும்.
- * முழங்கால்கள் சிறிது மடிந்து இருக்கும்.
- * முன்னோக்கி அசையும் போதும் பின்னோக்கி அசையும் போதும் தோள்மட்டத்திற்கு பக்கமாக தலையினை திருப்பி ஆக்கிரமிப்பாளரினைப் பார்த்தல் வேண்டும்.
- * முன்னோக்கி செல்லும் போது 3 பாத அசைவுடன் சென்றால் பின்னோக்கி வரும்போது 2 பாத அசைவுடன் வருதல் வேண்டும்.
- * இவர்களின் அசைவுகள் முன்னோக்கியதாகவும் பின்னோக்கியதாகவும் V வடிவில் காணப்படும்.

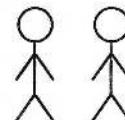
5. எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர்ன் பகுத்துக்களும் பயர்களும்



(Right
Zone)
வஸ்து பகுதி



(Center
Zone)
மத்திய பகுதி



(Left
Zone)
இடது பகுதி



Right
Corner
in



6. ஆக்கிரமிப்பாளியன எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் பிடிக்கும் முறைகள்

- i) Angle Hold
- ii) Knee Hold
- iii) thigh Hold
- iv) Hip Hold

i) Angle Hold

- * இம்முறையில் ஆக்கிரமிப்பாளர் நுனிக்காலால் தொடுகை (Toe Touch) செய்யும்போது எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரால், இம்முறையால் பிடிக்கப்படுவார்.
- * எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் வளமான காலை ஆக்கிரமிப்பாளரின் பாதப்பகுதிக்கு கிட்டவாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அவ்வாறே எதிர்க் கையினால் ஆக்கிரமிப்பாளரின் Angle பகுதியை பிடிப்பதுடன் மற்றைய கையாலும் பிடித்தல் வேண்டும்.
- * Angle பகுதியை பிடித்தவுடன் காலினை மேலே உயர்த்தி (ஆக்கிரமிப்பாளரின் காலை) முன் வைத்த பாதத்தின் பக்கவாட்டாக திருப்புவதுடன் ஆக்கிரமிப்பாளரின் காலினை பின்நோக்கி இழுத்தல் வேண்டும்.
- * இதன்போது பின்கால் ஒரே இடத்தில் இருக்க (எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரின்) முன்வைத்தகால் பின்நோக்கி வைப்பதுடன் ஆக்கிரமிப்பாளரினை ஸொபிப்க்கமாக திருப்புதல் வேண்டும்.

ii) Knee Hold

- * இங்கு ஆக்கிரமிப்பாளர் கையினால் தொடுகை செய்யும் போது அல்லது எத்தனிக்கும் போது எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரினால் ஆக்கிரமிப்பாளர் முழங்கால் பகுதியில் பிடிக்கப்படுவார்.
- * இங்கு எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரால் ஆக்கிரமிப்பாளரின் முன் கால்களுக்கு கிட்டவாக வளமான காலை வைப் பதுடன் அக்கால்ப் பக்கத்துக்குரிய கையினால் முழங்கால் பகுதியை கீழ்ப்பக்கமாகப் பிடித்து உயர்த்துவதுடன் மற்றுய கையினால் ஆக்கிரமிப்பாளரின் நுனிக்கால் பகுதியை பின்நோக்கி தள்ளப்படும்.

- * ஆக்கிரமிப்பாளினை எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் பக்கமாக தள்ளுவதுடன் அவரின் சமனிலையை பின்நோக்கி செல்லுமாறு செய்வார்.

iii) Thigh Hold

- * இம்முறையில் ஆக்கிரமிப்பாளர் முன்னோக்கிய அசைவுடன் வரும்போது எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளினால் அவருக்கு மிக அண்மையாக செல்வதுடன் ஆக்கிரமிப்பாளின் கால்களுக்கிடையில் வளமான காலை வேகமாக வைத்து அதை ஒத்த கையினால் தொடைப்பகுதியை சேர்த்துப் பிடித்தல் செய்யப்படும்.
- * எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளின் மற்றைய கையினால் ஆக்கிரமிப் பாளின் Angle பகுதியினை மேல்நோக்கி உயர்த்தல் வேண்டும்.
- * இதன் பின் ஆக்கிரமிப்பாளினைத் திருப்புதல் வேண்டும்.
- * எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் பக்கம் அல்லது லொபி பக்கமாக ஆக்கிரமிப்பாளினைக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.
இங்கு முக்கியமாக ஆக்கிரமிப்பாளினைப் பிடிக்கும் போது, அவரின் இடுப்புப்பக்கமாக எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் தோளினை கொண்டு செல்லல் வேண்டும். ஏனெனில் எதிர் ஆக்கிர மிப்பாளினை ஆக்கிரமிப்பாளர் கைகளால் தள்ளிவிடாது பாதுகாப்பதற்கு ஆகும்.

iv) Hip hold

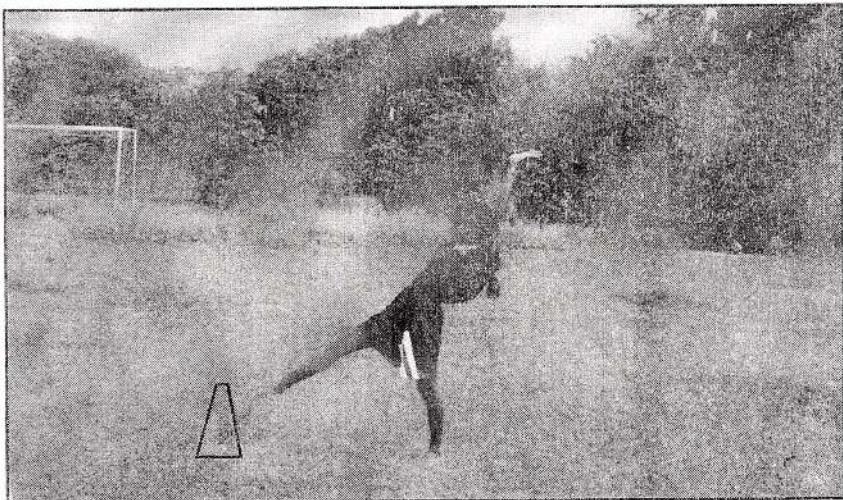
- * இங்கு ஆக்கிரமிப்பாளர் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளின் பக்கம் பார்க்காது தனது பக்கமாக பார்த்துச் செல்லும்போது எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளினால் இம்முறையில் பிடிக்கப் படுவார்.
- * ஆக்கிரமிப்பாளர் பக்கம் விரைவாக எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் செல்வதுடன் வழுமான காலினை ஆக்கிரமிப்பாளின் கால்களுக்கு இடைப்பக்கமாகக் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும்.

- * ஆக்கிரமிப்பாளரின் இடுப்புப் பகுதியினை தனது கைகளால் பிடித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு பிடிக்கும் போது தனது ஒருக்கையினால் மற்றைய கையின் மணிக் கட்டினை பலமாகப் பிடித்தல் மிக நல்லது.
- * அவ்வாறே ஆக்கிரமிப்பாளரினை பிடித்தவுடன் அவரினை மேல்நோக்கி உயர்த்துதல் வேண்டும். அப்போது ஆக்கிரமிப்பாளர் நிலத்துடன் தொடுகையறும் தன்மை இழக்கப் படும்.
- * பின்னர் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரின் பக்கமாக அல்லது லொபி பக்கமாக ஆக்கிரமிப்பாளரினை கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.
- * இவ் Hip Hold முறையில் ஆக்கிரமிப்பாளரினை எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் பிடிக்கும்போது ஆக்கிரமிப்பாளர் தலையின் பின்பக்கத்தால் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரினை தாக்க முடியும். எனவே எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் மேற்கூறிய தாக்கத்தை தவிர்ப்பதற்காக தமது தலையினை பின்னோக்கியதாகவும் பக்கமாகவும் திருப்புதல் வேண்டும்.

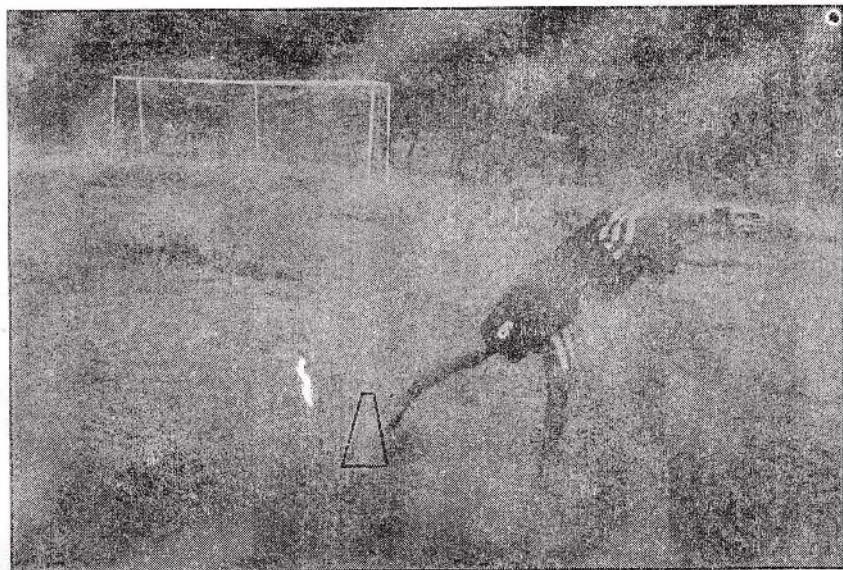
மேற்கூறிய வகைகளில் ஆக்கிரமிப்பாளரினை எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் பிடிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது. (மேற்கூறிய முறைகளில் வளமான கால்கள் என்பது பொருத்தமான கால்கள் வைத்து பிடித்தலைக் குறிக்கும்.)

- i) மத்திய கோட்டை அண்மித்த பிரதேசங்களில் பிடித்தல்: இதன்போது ஆக்கிரமிப்பாளர் இலகுவில் தப்பித்துக் கொள்ளமுடியும். எனவே இதனை தவிர்த்தல் நல்லது.
- ii) ஒரு எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆக்கிரமிப்பாளரினைப் பிடிக்கும்போது மற்று எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரும் உதவுதல் வேண்டும்.
- iii) ஆக்கிரமிப்பாளரினை லொபிபக்கமாகக் கொண்டு செல் வதா அல்லது தமது பின்பக்கமாக கொண்டு செல்வதா சிறந்தது என்பதனை எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் கவனத்தில் எடுத்தல் வேண்டும்.
- iv) ஆக்கிரமிப்பாளரின் வேகம், திறமை என்பதனை கவனத்தில் கொண்டே அவரினை பிடித்தல் வேண்டும்.

பயிற்சி செய்தல்



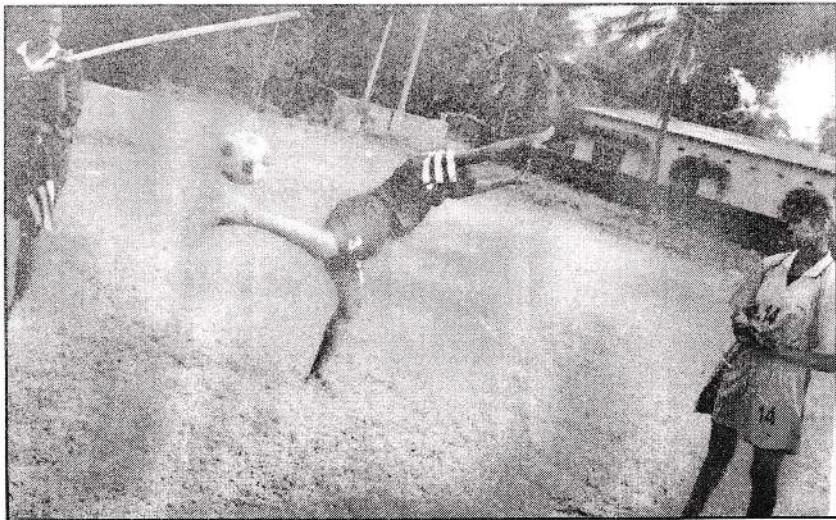
Toe touch



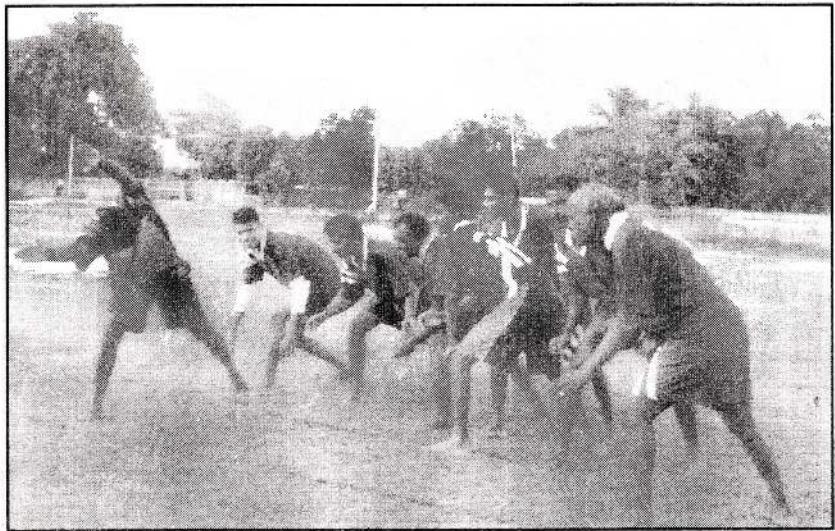
Toe touch



Hand touch



Leg touch



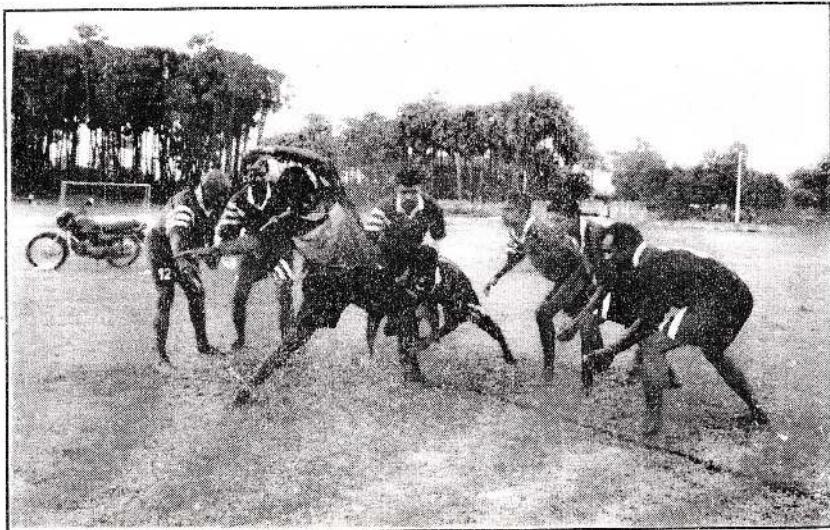
Toe touch



Angles Hold



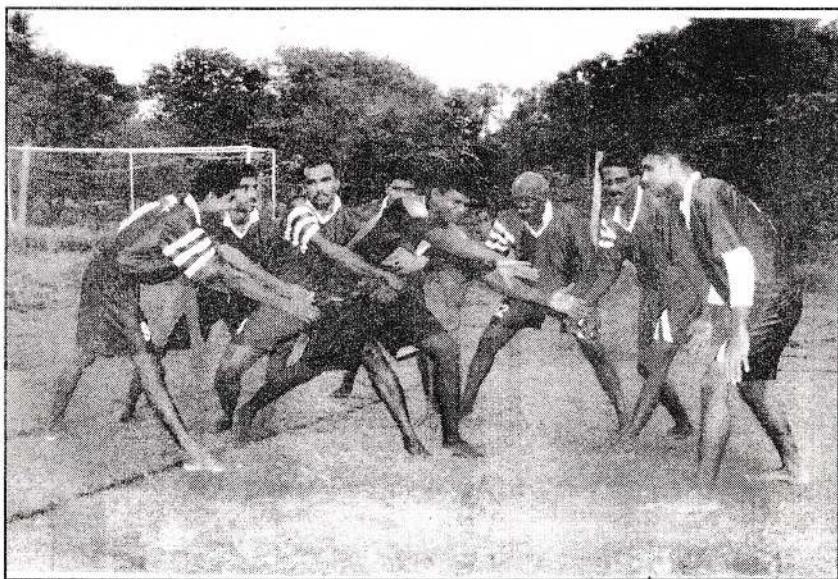
Knee Hold



Thigh told



Thigh Hole (பின்னர்)
Raider (ஷுக்கிரமிப்பாளர் தூக்கும் முறை)



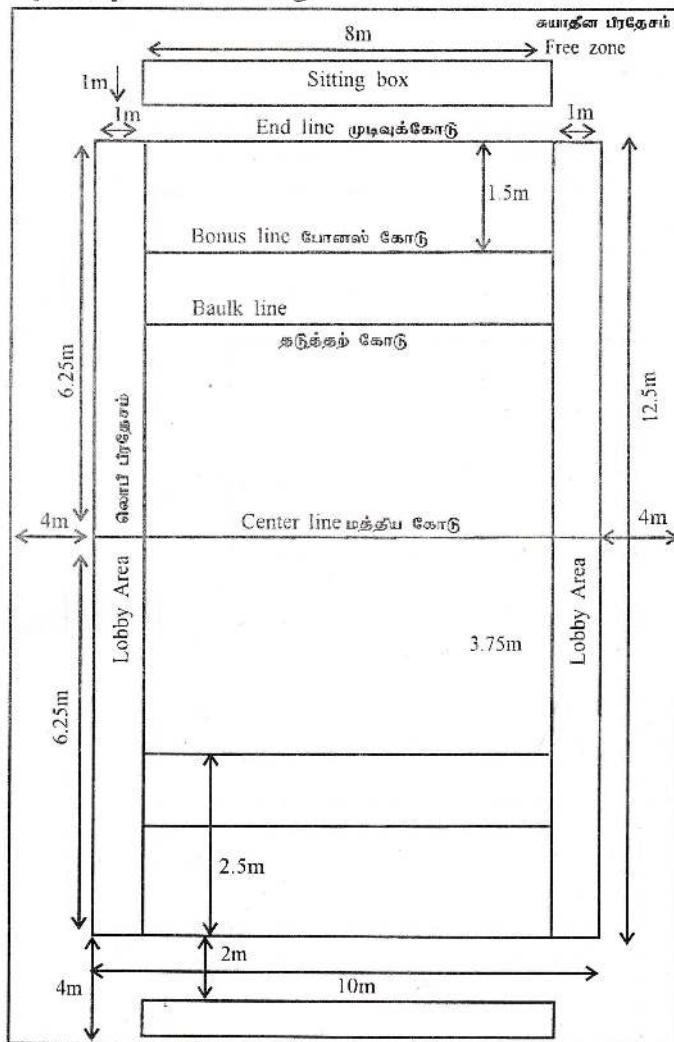
Hip Hold

Hip Hold (இன் பிளோர் Raider ரிசேவு காக்குதல்)



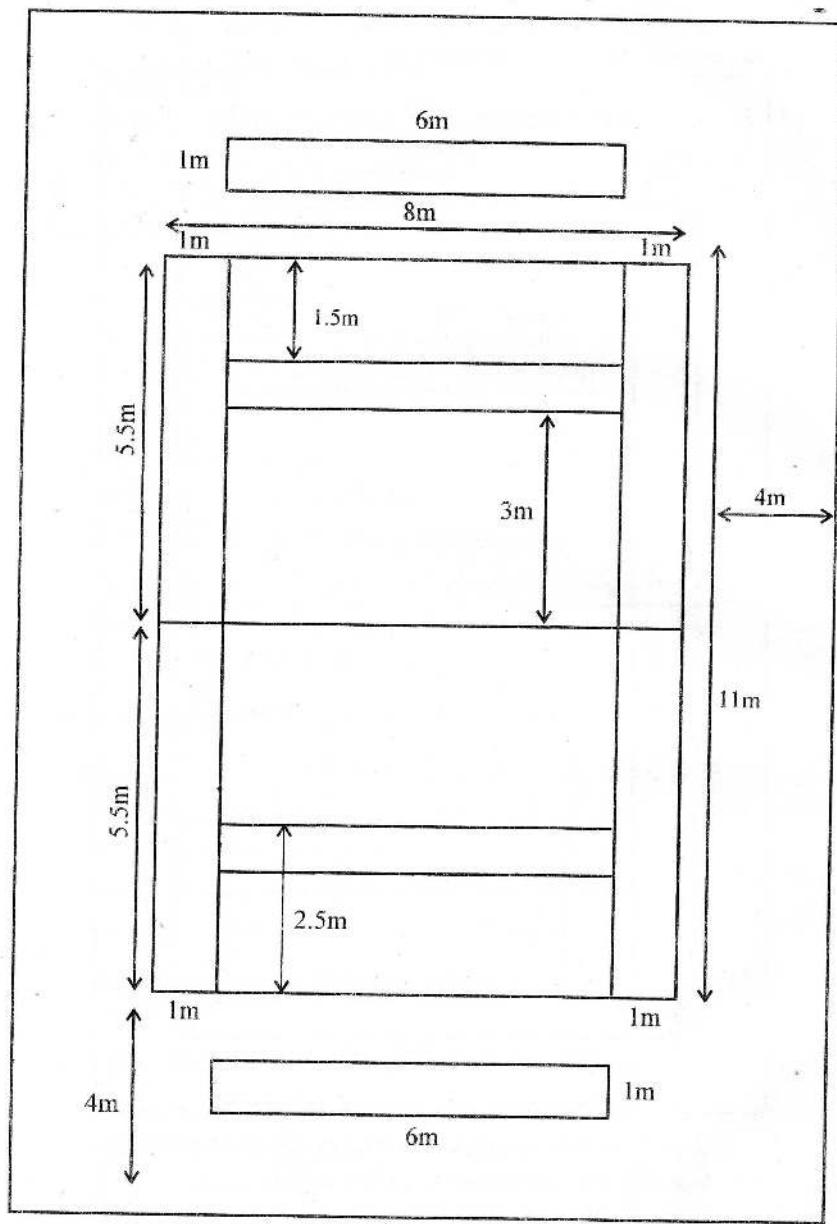
பொடி மைதானம் - ஆண்கள்

1. பொடி மைதானம் - ஆண்கள்



- * கோடுகளின் தடிப்பம் 5cmக்கு மேற்படலாகாது.
- * தெளிவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- * free Zone - 4 m

2. பெண்கள், 50Kgக்கு குறைந்த ஆண்கள்



கபடி தொடரிபான விளக்கங்கள்

* விளையாடு திடல்

ஆண்கள் - நீளம் - 12.50 m அகலம் - 10m	} பெண்கள் - நீளம் - 11m அகலம் - 8 m
---	--

50 kg க்கு குறைந்த

ஆண்கள் - நீளம் - 11m அகலம் - 8 m

மைதானமானது மரத்தூள்போடப்பட்டு சமமட்டமாக
கப்பட்ட அல்லது மென்மையான தரைமீது அடையாளம்
இடப்பட்டு காணப்படும்.

* எல்லைக் கோடுகள் (Boundary line)

கபடி விளையாடும் மைதானத்தின் நான்கு பக்கங்களையும் அடையாளப்படுத்தும் கோடுகள் எல்லைக் கோடுகள் எனப்படும். இங்கு எல்லாக் கோடுகளின் தடிப்பும் 5cm க்கு கூடாது இருப்பதுடன் தெளிவாக தெரியக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

* விளையாடக்கூடிய பகுதிகள்

ஆக்கிரமிபாளர் (Raider) எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளருடன் (Antiraider) தொடுகையறல் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் விளையாடும் பகுதிகள் இரு வொபி பகுதிகள் தவிர்ந்த பகுதியாகும்.

விளையாடும் பகுதியில் ஆண்களுக்கான நீளம் 12.5m, அகலம் - 8m ஆகவும் பெண்களுக்கும் 50kgக்கு குறைந்த ஆண்களுக்குமானபகுதியின் நீளம் - 11m, அகலம் 6m ஆகவும் இருக்கும்.

மைதானம் இரண்டு அரைப்பாதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு அரைப்பகுதிகளும் ஒவ்வொரு அணிக்கு உரித் தடையதாகும்.

* மத்தியகோடு

விளையாடும் மைதானத்தை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கும் கோடு மத்தியகோடு ஆகும். ஆண்களுக்கு 6.25 m ஆகவும் பெண்கள், 50kg க்கு குறைந்த ஆண்களுக்கு 5.5m ஆக இருக்குமாறு மைதானம் இரண்டு பாதிகளாக பிரிக்கப் பட்டிருக்கும்.

* வெபி (Lobby)

கபடி மைதானத்தில் நீளப்பக்கமாக 1m அகலமுடைய தான் பிரதேசங்கள் இருபக்கமும் காணப்படும். இது ஸொபி பிரதேசமாகும்.

இங்கு ஆக்கிரமிப்பாளர் (Raider) எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் (Antiraider) போன்றவர்களுக்கு இடையில் தொடுகையுறல் அல்லது பிழிப்படல்நிலை அல்லது கைகலப்புநிலை ஏற்படும் போது மாத்திரம் ஸொபி பிரதேசம் விளையாடற் பகுதிகளாக உள்ளடக்கப்படும்.

* போனஸ்கோடு (Bonus Line)

முடிவுக்கோட்டில் இருந்து 1.5m தூரத்தில் தடுத்தற் கோட்டுக்கு (Baulk line) சமாந்தரமாக காணப்படும் கோடு (Bonus line) போனஸ் வைன் ஆகும்.

* குத்தற்கோடு (Baulk line / Qualified line)

மத்திய கோட்டுக்கு சமாந்தரமாக மைதானத்தின் இரு பாதிகளிலும் வரையப்படும் கோடுகள் தடுத்தற் கோடுகள் ஆகும்.

மைதானத்தின் முடிவுக்கோடுகளில் இருந்து 2.5m தூரத்தில் இத்தடுத்தற் கோடு இடப்பட்டிருக்கும்.

* ஆக்கிரமிப்பாள் (Raider)

கபடி சூறிக்கொண்டு எதிர் அணியின் பக்கம் செல்லும் வீரர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆவார். இவர் பின்வருமாறு கபடி சூறல் வேண்டும்.

- i) சத்தமாக கபடி சூறல் வேண்டும்
- ii) எதிர் அணியின் பக்கம் செல்வதற்கு முன்னர் கபடி சூறல் வேண்டும்.
- iii) தனது பக்கம் உள்ளே வரும்வரை கபடி சூறல் வேண்டும்.
- iv) ஒரு முச்சடன் கபடி சூறிச் சென்று அதே முச்சடன் திரும்பிவரல் வேண்டும்.

* எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் (Anti Raider)

கபடி சூறிக்கொண்டு வரும் ஆக்கிரமிப்பாளர் (Raider) பிடிப்பதற்கு தமது பிரதேசத்தில் இருக்கும் அணியின் சகல வீரர்களும் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆவார்கள்.

அதாவது ஆக்கிரமிப்புக்கு உட்பட்ட அணியின் அனைத்து வீரர்களும் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர்கள் (Anti Raider) ஆவார்கள்.

* ஆக்கிரமிப்பு

ஆக்கிரமிப்பாளர் (Raider) ஒருவர் கபடி சூறிக்கொண்டு எதிர் அணியின் பக்கம் வருவதனை ஆக்கிரமிப்பு எனப் படும்.

* கபடி சூறுதலை நிறுத்துகல் (Breaking of cant)

ஆக்கிரமிப்பாளர் (Raider) கபடி கபடி என்கூறுவதனை தெளிவாகவும் சத்தமாகவும் சூறல் வேண்டும். இங்கு கபடி..... கபடி..... என சூறுதலினை நிறுத்துதல் அல்லது கபடி சூறும்போது முச்சு எடுத்துவிடல் போன்றவற்றை ஓர் ஆக்கிரமிப்பாளர் (Raider) செய்தால் அது கபடி சூறுதலை நிறுத்துதல் ஆகும்.

* வெந்றிகரமான ஆக்கிரிப்பு

ஆக்கிரமிப்பாளர் ஒருவர் எதிர் அணியின் பக்கம் கபடி சூறிக்கொண்டு சென்று எதிர் அணியின் தடுத்தற் கோட்டினை (Baulk line) தாண்டிச் செல்வதுடன் கபடி சூறுவதனை நிறுத்தாது தமது பாகத்துக்குள் மீளவும் திரும்பி வரல் வெற்றிகரமான ஆக்கிரமிப்பு ஆகும்.

(இங்கு ஆக்கிரமிப்பாளரின் (Raider) உடற்பாகம் முடிவுக்கோட்டுக்கும் தடுத்தற்கோட்டுக்கும் இடையே முழு மையான தொடுகையுற்றதாக இருத்தல் வேண்டும்.)

* ஆக்கிரிப்பாளர் வெந்றிகரமான ஆக்கிரிப்புடன் தமது கபடி பாகத்துக்கு திரும்புதல்

மத்திய கோட்டினை கடந்து எதிர்அணியின்பக்கம் சென்ற ஆக்கிரமிப்பாளர் கபடி சூறுவதினை நிறுத்தாதும் ஏனைய சட்டங்களை மீறாதும் தமது பாகத்துக்கு மீளவும் திரும்புதல் தகுதியடைந்து தமது பாகம் திரும்புதல் ஆகும்.

* அடுத்தல் தொகையுறல் (Touch)

ஆக்கிரமிப்பாளர் (Raider) எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரின் (Anti Raider) உடல் அல்லது உடலின் பாகங்கள் உடை போன்றவற்றில் தொடுதல் அடித்தல் அல்லது தொடுகையுறல் ஆகும்.

* மறுகல் நிலை

ஆக்கிரமிப்பாளர் (Raider) எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரை (Anti Raider) தொட்டவுடன் அல்லது எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆக்கிரமிப்பாளரை பிடித்தவுடன் ஏற்படும் கைகலப்பு முறுகல் நிலை எனப்படும்.

- * ஆக்கிரமிப்பாளால் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரை ஆட்டம் செய்தல்

ஆக்கிரமிப்பாளர் ஒருவர் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரின் மைதானத்துக்குள் சென்று கபடி சூறுவதனை நிறுத்தாமலும் ஏனைய சட்டத்திட்டங்களை மீறாமலும் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஒருவரை தொடுகை செய்துவிட்டு (உடல், உடை போன்ற வற்றில்) தமது பிரதேசத்துக்குள் ஆக்கிரமிப்பாளர் பாதுகாப்பாகச் சென்றால் தொடுகை அடைந்த எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டம் இழந்தவர் ஆவார்.

- * ஸமஞால் பிரதேகம் (Sitting box)

கபடி மைதானத்தின் முடிவுக்கோடுகளில் இருந்து 2 m தூரத்தில் அமர்தல் பிரதேசம் காணப்படும். இது பின்வருமாறு காணப்படும்.

ஆண்கள் நீளம் - 8 m	பெண்கள் -	} நீளம் - 6 m
அகலம் - 1m	50kg குறைந்த -	

ஆண்கள்

ஆட்டம் இழந்த வீரர்கள் ஆட்டம் இழந்த ஒழுங்கில் அமர்தல் பிரதேசத்தினுள் அமர்த்தப்படுவார்கள். இது முடிவுக் கோடுகளில் இரண்டுபாகங்களிலும் காணப்படும்.

- * சுயாதிகை பிரதேகம் (Free zone)

மைதானத்தின் எல்லைக்கோடுகளில் இருந்து 4m வரையான பிரதேசம் சுயாதிகை பிரதேசமாகும்.

போய்து விதி முறைகள்

- * இரு அளித்தலைவர்களும் நாணயச்சமூற்சியில் ஈடுபடுவார்கள். இதில் வெற்றியீட்டிய அளிகள்
 1. ஆக்கிரமிப்பினை மேற்கொள்ளல் (Raiding)
 2. மைதானத்தின் விரும்பிய பாகத்தினை தெரிவுசெய்தல்

இதன் பின்னர் இரண்டாம் அரைப்பாதியில் மைதானத்தின் பாகங்களை மாற்றிக்கொள்வதுடன் முதலில் ஆக்கிரமிப் பினை மேற்கொண்ட அணியின், எதிர் அணிக்கு இரண்டாம் அரைப் பாதியில் ஆக்கிரமிப்புக்கு இடம் அளிக்கப்படும்.

இச்சந்தரப்பத்தில் மைதானத்தின் இரண்டு பாகங்களிலும் ஆட்டம் இழக்காத வீரர்களே மைதானத்தில் பக்கங்கள் மாறி நின்று விளையாடுவார்கள்.

(ஆக்கிரமிப்பு:- ஆக்கிரமிப்பாளர் (Raider) எதிர்பக்கம் செல்வதை குறிக்கும்)

* யாதாயினும் வீரர் ஒருவரின் உடலின்பாகம் விளையாடும் மைதானத்தின் கோட்டுக்கு வெளியே தொடுகையுறுமாயின் அவ் வீரர் ஆட்டம் இழந்தவராகக் கருதப்படும்.

ஆனால் ஆக்கிரமிப்பாளர் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் முறைகல் அல்லது கைகலப்பு நிலையில் இருக்கும்போது வீரர் அல்லது வீரர்களின் உடலின் ஒருபாகம் கோட்டுக்கு வெளியில் தொடுகையுறின் ஆட்டமிழந்ததாக கருதப்பட மாட்டாது.

(ஆனால் உடலின் ஒருபாகம் விளையாடும் மைதானத்துடன் தொடுகையுறல் வேண்டும்)

* விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் வீரர்கள் எல்லைக் கோடு களை தாண்டி இருப்பின்

i) அவ்வீரர் ஆட்டமிழந்தவராவர்.

ii) இத்தகைய வீரர்களை வெளியில் அகற்றுவதற்கு நடுவர் அல்லது தீர்ப்பாளர் நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.

iii) அவருடைய இலக்கத்தினை உரக்கக்கூறி அவரை வெளியேற்றுவர் ஆனால் விசில் ஊதப்படமாட்டாது.

- * ஆக்கிரமிப்பாளரினை மைதானத்துக்கு வெளியில் சென்ற எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் பிடிக்கும் போது.
 - i) ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டமிழந்தவராகக் கருதப்படமாட்டாது (ஏனைய சட்டங்களை மீறாது இருத்தல் வேண்டும்)
 - ii) ஆக்கிரமிப்பாளரை பிடித்த வெளியில் சென்ற எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர்கள் ஆட்டம் இழந்தவர்களாக கருதப்படும்.
- * ஆக்கிரமிப்பாளரினை எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் பிடிக்கும் போது லொபி (Lobby) பகுதியினை வீரர்கள் பயண்படுத் தலாம் ஆனால் அவ்வாறான முறுகல்நிலை முடிவுற்ற பின் அதில் ஈடுபட்ட வீரர்கள் (எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர்) மீண்டும் மைதானத்துக்குள் வந்துவிடல் வேண்டும்.
- * ஆக்கிரமிப்பாளர் தமது மைதானத்தின் பக்கத்தினுள் திரும் பிய பின்னர் அல்லது எதிர் அணியின்பக்கம் வீரர் ஆட்டம் இழந்த பின்னர் அல்லது ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டம் இழந்த பின்னர் 05 செக்கனுக்குள் அடுத்த அணிவீரர் ஒருவர் ஆக்கிரமிப்பிற்கு செல்லுதல் வேண்டும்.

அவ்வாறு செய்யாத இடத்து மற்றைய அணிக்கு ஆக்கிரமிப்பு வழங்கப்படும்.

- * ஆக்கிரமிப்பாளர் கபடி கூறும்போது
 - i) உரக்கக் கூறுதல் வேண்டும்
 - ii) தெளிவாகக் கூறுதல் வேண்டும்.
 - iii) கபடி கூறுதலை அதிக இடைவெளி இன்றி கூறுதல் வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்யாத இடத்து அவருக்கு எச்சரித்த பின் எதிர் அணிக்கு ஆக்கிரமிப்புச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும். இதனை நடுவர் அல்லது தீர்ப்பாளர் செயற்படுத்துவார். எனினும் சரிவரச் செய்யுமாறு கூறுதல் அவசியமில்லாதது ஆகும்.

(எனினும் முச்சவிட்டு கபடி கறுதல் அல்லது கபடி கறாது ஆக்கிரமிப்புச் செய்தால் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டம் இழந்ததாக கருதப்படும்)

- * ஒரு நேரத்தில் ஒருவர் மட்டும் ஆக்கிரமிப்புக்கு செல்ல முடியும். இருவர் செல்ல முடியாது. அவ்வாறு இல்லாமல் இருவர் சென்றிருப்பின் தீர்ப்பாளர் அல்லது நடுவரினால் அவர்களுக்கு கபடி சொல்லும் சந்தர்ப்பம் ஒன்று இழக்கச் செய்யப்படும்.

அவ்வாறு சென்று எதிர் அணிவீரர் ஒருவரை ஆட்டம் இழக்கச் செய்திருப்பின் அது ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது. இதனை மீண்டும் மீண்டும் செய்து இருப்பின் முதல்சென்ற வீரர் தவிர மற்றைய வீரர்கள் ஆட்டம் இழந்ததாக அறிவிக்கப்பட்டு மற்றைய அணிக்கு புள்ளிவழங்கப்படும்.

- * ஆக்கிரமிப்பாளர் எதிர் அணியின் மைதானத்துக்குள் தொடு கையறுவதற்கு முன்னர் கபடி கறிக்கொண்டு சொல்லுதல் வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாதுவிடின் எச்சரித்த பின்னர் எதிர் அணிக்கு ஆக்கிரமிக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.

எதிர் அணியின் மைதானத்துக்குள் சென்ற பின்னர் கபடி சொல்லும் ஆக்கிரமிப்பாளர் எதிர் அணிவீரரினை ஆட்டமிழக்கச் செய்தால் அவர் ஆட்டமிழந்தவராகக் கருதப் படத் தேவையில்லை.

- * i) எதிர் அணியின் மைதானத்துக்குள் தொடுகையறு வதற்கு முன்னர் கபடி கறல்வேண்டும்.
 ii) கபடி கறலை உரக்கக் கறல்வேண்டும்
 iii) அதிக இடைவிடாது கபடி கறல்வேண்டும்
 iv) தெளிவாகக் கறல்வேண்டும்
 v) முச்சவிடாது கறல்

மேற்கூறிய காரணங்களுக்கு எதிராக ஆக்கிரமிப்பாளர் எச்சரிக்கையின் பின்னரும் வேண்டுமென செயற்படுவார் ஆயின் ஆக்கிரமிப்புச் சந்தர்ப்பம் முடிவுற்றதாக அறிவிக் கப்பட்டு எதிர் அணிக்கு புள்ளி வழங்கப்படும்.

- * எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரினால் பிடிக்கப்பட்ட ஆக்கிரமிப்பாளர் அவர்களிடம் இருந்து தப்பி தமது விளையாட்டு மைதானத் துக்கு திரும்பி வந்த பின்னர் மீளவும் அவரை ஆக்கிரமிப்புக்கு அனுப்புதல் கூடாது.

எனினும் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரினை இலாபகமாக தொட்டு விட்டு வந்த ஆக்கிரமிப்பாளரினை மீளவும் ஆக்கிரமிப்புக்கு அனுப்பலாம்.

- * ஆக்கிரமிப்பாளரினை எதிர் அணி எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் பிடிக்கும் போது அவரின் கபடி கூறும் தன்மை இழக்கச் செய்வதற்காக ஆக்கிரமிப்பாளரின் வாயை முடுதல் கூடாது அவ்வாறு செய்திருப்பின் நடுவர் அல்லது தீர்ப்பாளர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டம் இழக்காதவர் என அறிவித்து அது தொடர்பாக மேலதிக முடிவினை தீர்ப்பாளர் அல்லது நடுவர்கள் எடுப்பார்கள்.
- * எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆக்கிரமிப்பாளரினை வேண்டுமென எல்லைக்கோட்டுக்கு வெளியில் தள்ளிவிடல் ஆகாது. அவ்வாறே ஆக்கிரமிப்பாளர் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளரினை வேண்டுமென எல்லைக்கோட்டுக்கு வெளியே தள்ளிவிடல் ஆகாது.

ஏதாவது காரணத்தினால் இவ்விருபகுதியினில் ஒருவரோ அல்லது இருவருரோ வேண்டுமென தள்ளலுக்கு உட்பட்டு இருப்பார் எனில் தள்ளலை மேற்கொண்ட வீரர் ஆட்டம் இழந்தவராக அறிவிக்கப்படுவதுடன் தள்ளப்பட்டவர் ஆட்டம் இழந்தவராக கருதப்படமாட்டார்.

- * ஆக்கிரமிப்பாளர் எதிர்ப்பக்கம் வந்தபின் எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் எவரும் மத்தியகோட்டை தாண்டக்கூடாது. அவ்வாறு தாண்டி இருப்பின் மத்தியகோட்டை தாண்டிய எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டம் இழந்தவராக கருதப்படும்.
 - * ஆக்கிரமிப்பாளர் எதிர் அணியின் பக்கம் கபடி சொல்லிக் கொண்டு இருக்கும் போது மத்திய கோட்டினை தாண்டிய எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆக்கிரமிப்பாளரை பிடிப்பதற்கு உதவிசெய்தால் அவ் அனைத்து வீரர்களும் ஆட்டம் இழந்தவர்களாக கருதப்படுவதுடன் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டம் இழக்காதவராக கருதப்படுவார்.
 - * ஆக்கிரமிப்பாளர் தமது சந்தர்ப்பத்திற்கு முன் ஆக்கிரமிப்புக்கு செல்லமுடியாது. இவ்வாறு செயற்படின் நடுவரின் ஆலோசனைப்படி நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படும்.
 முதலில் நடுவர் அல்லது தீர்ப்பாளர் எச்சரிக்கை செய்வர் எச்சரிக்கையின் பின்னரும் மீண்டும் மீண்டும் அதனை செய்தால் எதிர் அணிக்கு புள்ளி ஒன்று வழங்கப்படும். (புள்ளிவழங்கப்பட முன்னர் குறைந்தபட்சம் ஒரு எச்சரிக்கையாவது வழங்கப்படுதல் வேண்டும்)
 - * ஒரு அணியில் சகல வீரர்களும் ஆட்டம் இழக்கப்படுவார்கள் ஆயின் லூணாபுள்ளி வழங்கப்படும். இரண்டு புள்ளிகள் லூணாவாக வழங்கப்படும். இங்கு மைதானத்தில் ஆட்ட மிழந்த வீரர்களுக்கு ஒவ்வொரு புள்ளியும் லூணா இரண்டு புள்ளியுமாக வழங்கப்படும்.
 - * லூணா புள்ளியின் பின்னர் அணி 10 செக்கனுக்குள் மைதானத்தில் தமக்குரிய கபடி பாகத்திற்குள் உடன் உள்ளே வரல் வேண்டும். இவ்வாறு மைதானத்தில் வராது விட்டால் 05 வினாடிகளுக்கு ஒரு புள்ளி வீதம் எதிர் அணிக்கு வழங்கப்படும்.
- விளையாட்டு நேரம் முடியும்வரை புள்ளி வழங்கப்படும்.

- * ஒரு வீரர் முர்க்கத்தனமாக விளையாடி எச்சரிக்கை பெறுவார் எனில் அல்லது தமது அணியினரால் அவ்வாறான ஒன்றிற்கு அறிவுறுத்தல் கொடுக்கப்படுவார் எனில் எதிர் அணிக்கு புள்ளி ஒன்று கிடைக்கப்பெறும்.
- * ஆக்கிரமிப்பாளர் ஒருவரின் கால், கை, முண்டம் தவிர்ந்த உடலின் வேறு எந்த இடத்திலும் பிடித்து ஆபத்தை ஏற்படுத்துவதாக செயற்பட்டால். இதனைச் செய்த எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டமிழுந்தவராக அறிவிக்கப்படும்.

அவ்வாறே ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டமிழுக்காதவராக அறிவிக்கப்படும்.

எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் மூலம் ஆக்கிரமிப்பாளர் உடை, தலைமயிர் போன்றவற்றில் பிடிக்கப்பட்டால் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டம் இழக்காதவர் என அறிவிக்கப்பட்டு இதனைச் செய்த எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் ஆட்டம் இழுந்ததாக அறி விக்கப்படும்.

- * போட்டியின் போது வீரர்கள் மைதானத்தில் இருக்கும் போது (ஒன்று அல்லது இரண்டு) அணித்தலைவர் தமது அணி ஆட்டம் இழுந்ததாக கருதும்படி வேண்டுகோள் விடுவதுடன் மீள தமது அணியினை மைதானத்துக்குள் அழைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

இதன்போது வீரர்களுக்கு ஒருபுள்ளி வீதமும் ஹானா இரண்டுபுள்ளியுமாக எதிர் அணிக்கு வழங்கப்படும்.

- * அணிகளில் ஆட்டம் இழுந்தவீரர்கள் எதிர் அணியின் வீரர்கள் ஆட்டம் இழக்கும்போது ஆட்டம் இந்த ஒழுங்கில் விளையாட்டுமைதானத்தின் உள்ளே வருகைதந்து விளையாடலாம்.

* வீரர்கள்

ஒரு அணியில் 12 வீரர்கள் காணப்படுவர். ஒரு தடவையில் மைதானத்தில் விளையாட தகுதி உடையவர்கள் 07 நபர்கள் ஆவர். மேலதிக 05 வீரர்கள் பிரதியாட்டக்காரர்கள் ஆவர்.

* போட்டி நூர்ம்

ஆண்கள் - 20 நிமிடம் 05 நிமிட இடைவேளை 20 நிமிடம் கொண்டதாக போட்டிகள் நடைபெறும். (20-05-20)

1) பெண்கள் 15 நிமிடம் 5 நிமிடம் இடைவேளை 15
2) 50kgகுறைந்த நிமிடம் கொண்டதாக போட்டிகள்
ஆண்கள் நடைபெறும் (15-05-15)

இடைவேளையின் பின்னர் அணிகள் பக்கம்மாறல் வேண்டும்.

* புள்ளிகள்

வீரர்களை ஆட்டம் இழக்கச்செய்யும் அணிக்கு ஒரு வீரருக்கு ஒரு புள்ளி என்ற அடிப்படையிலும் ஹானாவிற்கு 2 புள்ளிகளும் வழங்கப்படும்.

(போனஸ், தண்டனைக்காகவும் புள்ளிகள் பெறப்படும்)

இறுதியில் கூடிய புள்ளிகள் பெறும் அணி வெற்றி பெறும்.

* சம்புள்ளிகள் பொறல்

இரு அணிகளும் சம புள்ளிகள் பெற்று இருப்பின் மேலதிகமாக 05 ஆக்கிரமிப்புக்கள் வழங்கப்படும். இதுவும் சமன் எனின் 03 ஆக்கிரமிப்புக்கள் வழங்கப்படும்.

மீண்டும் சமபுள்ளி பெறின் சமனிலை உடையும் வரை ஒவ்வொரு ஆக்கிரமிப்புக்கள் இரு அணிக்கும் வழங்கப்படும்.

இங்கு அனைத்து வீரர்களையும் உள்ளடக்கியதாக போட்டி நடைபெறும். ஆட்டம் இழந்த வீரர்கள் வெளியேற்றப் படமாட்டார்கள். மேலும் போனஸ் புள்ளியும் இங்கு வழங்கப்பட மாட்டாது.

(ஆரம்பத்தில் போட்டி சமனிலையில் முடிவூறின் மேலதிக 05 நிமிடம் கொடுக்கப்பட்டு சமனிலைக்கு தீர்வு காணப்பட்டது.)

குறிபு:- சர்வதேச போட்டிகளில் 80kg க்கு குறைந்தவர்கள் மாத்திரம் கபடி விளையாடலாம்.

* போட்டிகள் இடைப்பிழக்கல்

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் போட்டிகள் இடைநடுவில் நிறுத்தப்படுமாயின் அப்போட்டிகள் மீள நடத்தப்படல் வேண்டும்

- ஓளி குறைவடைதல்
- அதிக மழை
- வேறு தடைகள் காரணமாக இடைநிறுத்தல்

தற்காலிகமாக போட்டிக்கு தடைகள் ஏற்பட்டால் அப்போட்டிகள் நிறுத்தப்பட்டிருத்திலிருந்து மீள தொடர்ந்து நடாத்தல் வேண்டும்.

தற்காலிகமாக ஏற்படும் தடைகள் 20 நிமிடங்களை விட கூடுதல் கூடாது.

பின்வரும் காரணங்களினால் அன்றையன்று தீப்பாளின் அனுமதி யான்ற மைதானத்தைவிட்டு வெளியேறுமாயின் எந்துமிகுங்கு புள்ளி ஒன்று வழங்கப்படும்.

- ஓளி குறைவடைதல்
- அதிக மழை
- வெளித்தலையீடுகள்
- மீள மைதானத்தை வரைதல்

* குழிய டை இடைவேளை (Time out)

அனிபின் விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு ஆடத்து அல்லது விபத்து ஏற்படுகின்றபொழுது குறுகிய இடைவேளை

தீர்ப்பாளரின் அனுமதியுடன் அணித்தலைவர் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இக்காலப் பகுதியான 2 நிமிடங்களை விட கூடக் கூடாது.

20 நிமிட ஆட்டத்தில் 2 தடவை குறுகிய நேர இடை வேளையினை அணிகள் பெறலாம். இது 30 செக்கன்கள் ஆகும்.

அணித்தலைவரால் இக்குறுகிய நேர இடைவேளை கோரப்படும்.

இவ்நேரத்தில் தீர்ப்பாளரின் அனுமதியின்றி எந்த அணி வீரர்களும் விளையாட்டு மைதானத்தைவிட்டு வெளியேற முடியாது. அவ்வாறு சென்றிருப்பின் எதிர் அணிக்கு புள்ளி வழங்கப்படும். (தண்டனையாக)

குறுகிய நேர இடைவேளையில் இழக்கப்பட்ட நேரமானது எஞ்சியுள்ள போட்டிக்காலத்துடன் சேர்க்கப்படும்.

* பிரதியாட்டக்காரர்:-

ஒரு அணியில் 05 பிரதியாட்டக்காரர் காணப்படுவர் விளையாடும் காலத்தில் தீர்ப்பாளரின் அனுமதியுடன் பிரதியாட்டக்காரரை மாற்றலாம்.

காயம் ஒன்று ஏற்பட்ட நிலையில் மட்டும் தீர்ப்பாளரின் அனுமதியுடன் வீரர் ஒருவரை அல்லது வீரர்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

மைதானத்தில் விளையாட்டில் இருக்கும் வீரருக்கே பிரதியீடு செய்து கொள்ளமுடியும். மேலும் வெளியேறிய வீரர் போட்டிக்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டார்.

* வீர்கள் குறைவாக உள்ளபோது

போட்டியாளர் 05 நபர்கள் இருப்பின் போட்டியினை ஆரம்பிக்க முடியும்.

எனினும் 05 வீர்களும் ஆட்டம் இழக்கும் சந்தர்ப் பங்களில் 7 நபர்கள் ஆட்டம் இழந்ததாக கருதப்படுவதுடன் மேலதிக ஹானா புள்ளிகள் இரண்டும் வழங்கப்படும் ($7 + 2 = 9$ புள்ளி)

போட்டிக்கு தாமதமாக வருபவர்கள் தீர்ப்பாளரின் அனுமதியிடுன் சேர்த்துக் கொள்ளமுடியும்.

* வீர்கள் செய்யவேண்டியவை

- i) விளையாடும்போது மதுபானம் பாவித்தல் கூடாது
- ii) நகங்கள் கட்டையாக வெட்டியிருத்தல் வேண்டும்
- iii) சகல வீர்களும் தமது சீருடையில் 4 அங்குலம் அளவுடையதாக முன்பக்கமும் பின்பக்கமும் இலக்கங்கள் அணிந்து இருத்தல் வேண்டும்.
- iv) கட்டை காற்சட்டையும், பனியன் என்பன வீர்களின் உடைகள் ஆகும்.
- v) உடலில் எண்ணெய் அல்லது வேறு வழுக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களை பூசுதல் அனுமதிக்கப்படமாட்டாது.
- vi) உலோகத்தினால் ஆன உபகரணங்கள் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- vii) கன்வஸ் சப்பாத்து காலுறை அணியமுடியும்.

* அறிவுரை வழங்கல்

விளையாடும் போது அணித்தலைவர் மட்டும் தமது பக்க அணிக்கு அறிவுரை வழங்கமுடியும்.

* போனஸ் புள்ளி (Bonus)

மைதானத்தில் 6 அல்லது 7 விளையாட்டு வீர்கள் மைதானத்தில் இருக்கும்போது போனஸ் கோட்டினை (Bonus Line) தாண்டி ஆக்கிரமிப்பாளர் சென்றால். மேலதிக புள்ளி (போனஸ்புள்ளி) ஆக்கிரமிப்பாளரது அணிக்கு வழங்கப்படும். இங்கு விசில் நடுவரால் ஊதப்படமாட்டாது.

கயாடி போட்டியில் கடமையாற்றும் அலுவலர்கள்

தீர்ப்பாளர்	-	01
நடுவர்கள்	-	02
உதவிப்புள்ளி பதிவாளர்கள்	-	02
புள்ளிப்பதிவாளர்	-	01

- * போட்டி அலுவலர்கள் அனைவரும் கறுப்பு நிற நீளக் காற்சட்டையும் வெள்ளைநிற சேட் அல்லது பணியன் அணிவது பொருத்தமானது ஆகும்.

இங்கு நடுவர்களே போட்டிகளை நடாத்துவதுடன் தீர்ப்பினையும் வழங்குவார். இரு நடுவர்களிடையே தீர்ப்பு வழங்குவதில் சமரசதன்மை நிலவாத இடத்தும் விசேட சந்தர்ப்பங்களின் போதும் விளையாட்டுத் தொடர்பாக தீர்ப்பு வழங்கக்கூடிய அதிகாரம் தீர்ப்பாளருக்கு உண்டு.

(நேரக்கணிப்பாளராக தீர்ப்பாளரும் புள்ளிப்பதிவாளரும் செயற்படுவார். இங்கு தீர்ப்பாளரின் நேரமே கருத்தில் எடுக்கப்படும்)

01. போட்டியில் கடமையாற்ற அலுவலர்களின் கடமைகளும் அதிகாரங்களும்

1. நடுவர்கள் கடமைகள்

தீர்ப்பாளரின் விசில் சத்தத்துடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட போட்டியினை சட்டவிதிகளுக்கமைவாக நடாத்தி தீர்ப்பு வழங்குவதுடன் தீர்ப்பாளரிடம் இருந்து போட்டி முடிவிற்கான விசில் ஒலிக்கப்படும் நேரம் வரை போட்டியை நடாத்துதல் வேண்டும்.

- * பின்னரும் காரண்கள் விளையாடின் தன்மைக்கு யாத்திரை ஏற்படுத்தும் காரண்களாகும்.

- போட்டி அலுவலர்களின் செயற்பாட்டுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் முகமாக வார்த்தைகளைக் கூறல்.
- வழங்கப்பட்ட முடிவுகள் அல்லது தீர்ப்புக்கள் தொடர்பாக அடிக்கடி அலுவலர்களிடம் கேள்வி எழுப் புதல்.

- iii) ஆக்கிரமிப்பாளர் அல்லது எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் வீரன் களால் சட்டிக்காட்டி நடுவரினை தீர்ப்பு வழங்கும்படி கேட்டல்.
- iv) அலுவலர்களினால் தீர்மானங்கள் வழங்கமுடியாத வண்ணம் செயற்பட்டுக்கொள்ளல்.
- v) எதிர் அணி வீரர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படக்கூடிய முறையில் வார்த்தைகளைக் கூறல்.

மேற்கூறிய காரணங்களின்போது வீரர் ஒருவரை எச்சரிக்கை செய்யவோ அல்லது ஒரு அணிக்கு எதிராக புள்ளிகள் வழங்கவோ வீரர் அல்லது அணியொன்றினை போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றவோ நடுவருக்கு அதிகாரம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

- * வினாவகும் சந்தர்ப்பங்களில் புள்ளிகள் வழங்கப்படும் அல்லது போட்டியிலிருந்து வீரரினை அல்லது அணியினை நீக்கும் செயற்பாடு மேற்காள்ளப்படும்.
 - i) ஆக்கிரமிப்பாளரினை பிடித்து கபடி கபடி சொல்வதை நிறுத்துமுகமாக வாயை முடிமுற்படல் அல்லது வேறு விதமாக செயற்படல்.
 - ii) ஆக்கிரமிப்பாளர் எதிர் அணியின் பக்கம் செல்லாது 05 செக்கனுக்கு மேலாக தாமதித்தல்.
 - iii) கால்களை கத்தரிக்கோல் போட்டு ஆக்கிரமிப்பாளரினை பிடித்தல்.
 - iv) உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்து முகமாகவும் சட்டத் துக்கு முரணாகவும் செயற்படல்.
 - v) வெளியே அமர்ந்திருக்கும் வீரர்களினால் அல்லது பயிற்சியாளரினால் அறிவுரை வழங்கப்படல்.
 - vi) போட்டி நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும்போது பயிற்றுனர் உள்ளே வருதல்.
- மேற்போன்ற காரணங்களுக்கு முடிவெடுக்கும் அதிகாரம் நடுவருக்கும் தீர்ப்பாளருக்கும் உண்டு.

2. தீர்ப்பாளர்கள் கடமைகள்

- i) நாணய சுழற்சியில் ஈடுபடல்.
- ii) ஏனைய நடுவர்களின் உதவியுடன் வீரர்களின் நகம அணியப்பட்ட ஆபரணங்கள் போன்றவற்றை பரிசோதித் தல்.
(இது போட்டி நடைபெறுவதற்கு முன்னர் இடம்பெறும்.)
- iii) போட்டியினை முழுமையாக பொறுப்பாக இருந்து நடாத்தி முடித்தல்.
- iv) ஒவ்வொரு பாதி இறுதியிலும் போட்டி முடிவின்போதும் புள்ளிகள் அறிவிப்பதுடன் வெற்றிபெற்ற அணியின் பெயரினை அறிவித்தல் வேண்டும்.
- v) போட்டியின் நேரங்களைக் குறித்து வைத்திருப்பதுடன் விசிலின் மூலம் போட்டியை ஆரம்பித்து வைத்தல்.
- vi) பிரதியாட்டக்காரரின் மாற்றம் தொடர்பாக நடுவருக்கு சமிக்கை செய்தல்.
- vii) போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் தனது மனிக் கூட்டையும் புள்ளிக்கணிப்பாளரின் மனிக்கூட்டையும் சரிசெய்தல். ஆனால் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது தீர்ப்பாளரின் கடிகாரமாகும்.
- viii) பின்பாதியில் 20 நிமிட நேரத்தில் கடைசி 05 நிமிட நேரத்தினை நிமிடத்துக்கு நிமிடம் அறிவித்தல் வேண்டும். (இதன் போது புள்ளிக்கணிப்பாளர் புள்ளிகளை அறிவிப்பார்.)

03. புள்ளிப்பதிவாளர்கள் கடமைகள்

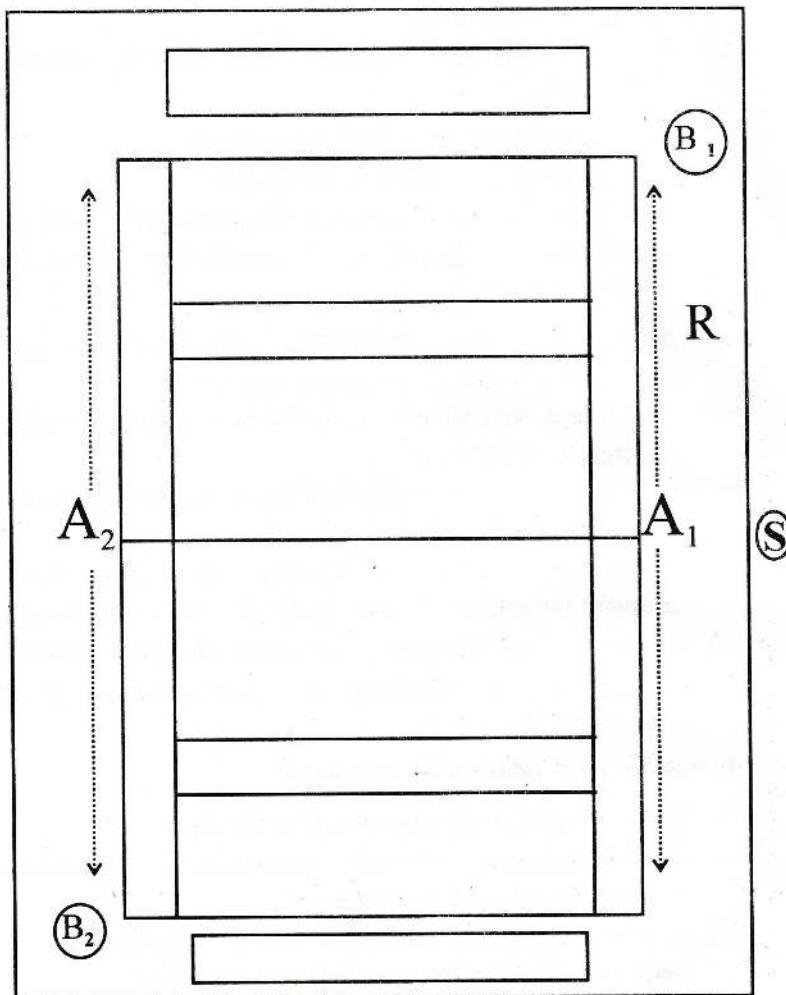
- i) புள்ளிப்பதிவுத்தாளினை பூர்த்திசெய்து கொள்வது
- ii) ஒவ்வொருப் பாதியிலும் இறுதியிலும் பெறப்பட்ட புள்ளிகளை தீர்ப்பாளரின் அனுமதியுடன் அறிவித்தல்.
- iii) ஒவ்வொரு விளையாட்டுவீரர் எடுத்த புள்ளிகளையும் புள்ளிப் பதிவுத்தாளில் பதிதல்.
- iv) புள்ளிப்பதிவுத்தாளினை பூரணப்படுத்தி தீர்ப்பாளரிடமும் நடுவரிடமும் சரிபார்த்தபின் ஒப்பம் பெறல்.

- v) ஹானா மூலம் பெறப்பட்ட புள்ளிகளை அடையாளப் படுத்திக் கொள்ளல்.
- vi) போட்டி ஆரம்பம், முடிவு நேரங்களை கணித்தல் வேண்டும்.
 - i) ஒவ்வொரு பாதி நேரத்தினையும்
 - ii) நேர இழப்புக்களை கணித்தல்
 - iii) முதல்புள்ளி பெறப்பட்ட நேரத்தினைக் குறித்தல்.
 - iv) நாணய சமுற்சியில் வெற்றிபெற்ற அணியினை குறித்தல்.
- vii) நடுவரினால் தண்டனைக்காக வழங்கப்படும் புள்ளி களை வட்டம் இட்டு குறித்துக் காட்டல்.
- viii) இறுதியாக பெறப்பட்ட புள்ளியினை சதுரம் ஒன்றினுள் குறித்துக் காட்டல்.
- ix) செல்லுபடியற்ற ஆக்கிரமிப்பினால் பெற்ற புள்ளியினை 'X' அடையாளம் இட்டுக் காட்டல்.
- x) பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட குறுகிய நேர இடைவேளை யினை (Time Out) T' என குறித்து காட்டல்வேண்டும்.
- xi) ஆட்ட இடைவேளை நேரத்தின்போது அணிகள் பெற்றுள்ள புள்ளியினை 'A' அடையாளம் இட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

04. உதவிப் புள்ளி பதிவாளரின் கடமைகள்

- i) ஆட்டம் இழந்த வீரர்களை பதிவு செய்தல்.
 - ii) ஆட்டம் இழந்த வீரர்கள் ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களில் உள்ளார்களா என கவனித்தல்.
 - iii) உள்ளே வரும் வீரர்களின் விபரங்களை பதிதல்.
(ஆட்டம் இழந்த பின் உள்ளே வருபவர்கள்)
 - iv) நடுவர்களுக்கு உதவிசெய்தல். (கோட்டை அவதா னித்தல்)
- வீரர்கள் எல்லைக் கோடுகளுக்கு வெளியில் நிற்பார் களாயின் அதனை தீர்ப்பாளர் அல்லது நடுவரது கவனத்துக்கு கொண்டுவரல்.

போட்டு அவுவலர்களின் நிலைகள்



$A_1 \}$ நடுவர்கள்
 $A_2 \}$

$B_1 \}$ உதவிப்புள்ளி பதிவாளர்
 $B_2 \}$

R - தீர்ப்பாளர் (முழுமையாக போட்டியை அவதானிப்பார்.)

S - புள்ளிப் பதிவாளர்

.....→ நடுவர்கள் அசைந்து
 அவதானிக்கும் பிரதேசம்.

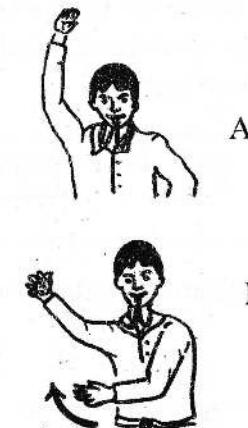
SIGNALS IN KABADDI - APPROVED BY AMATEUR KABADDI FEDERATION OF INDIA

To Indicate start of the match

- A) Raise One hand Horizontally Upwards and the other hand parallel to the mid line.
- B) Simultaneously bring the other hand down and start the stop & go watch.

Long and short whistle

1) போட்டி ஆரம்பம்



நண்டதாகவும் குறுகியதாகவும் விசில் ஆதப்படும்.

To Indicate Entry Into the lobby without struggle

Raise the nearest leg and touch it with the hand to indicate entry

*W Sharp short whistle

Note: Allow the raider to continue his raid if an anti touches the lobby without whistling.

ஆக்கிரமிப்பாளர் யாருடனும் தொடுகையறாமல் லொபி பகுதியை தாண்டினால்



தெளிவான குறுகியதாக விசில் ஆதப்படும்.

To Declare Points & Outs

Raise one hand to indicate number of outs points with fingers and indicate the team which scored with the other hand pointing horizontally.

* W Long whistie

வீரர்கள் ஆட்டம் திறக்கும்போதும்
புள்ளி வழக்கும்போதும்



நீண்டதாக விசீல் உதப்படும்.

To Indicate ' Calling The Raider Back'

Pointing the thumb finger at shoulder level towards the direction the raider should move.

* W blow two short whistles

ஒக்கிரமியானரை திருப்பி
அழைக்கும் போது



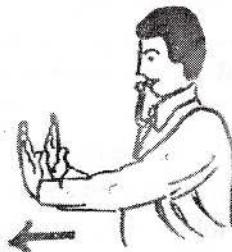
கிரண்டுடுடவை குறுகியதாக விசீல்
உதப்படும்.

To Indicate ' push or pull'

Move the hands forward and backward to indicate an action of push or pull.

* W Short continous whistle

வீரரை தள்ளும்போது



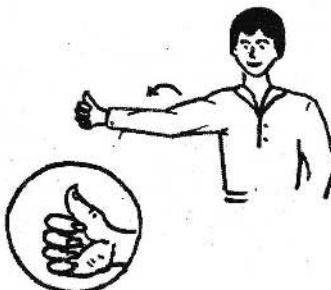
குறுகியதாக தொடர்ச்சியாக விசீல்
உதப்படும்.

To Indicate 'Bonus Point'

Extend the hand horizontally by pointing thumb finger upwards, towards the side which scores.

* W No Special whistle is required.

போன்ற யள்ளி பெறும்போது



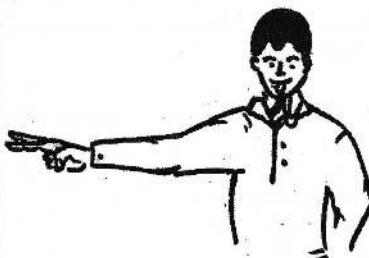
விசில் ஊதப்படமாட்டாது.

To Indicate 'Double Entry'

Raise the hand and pointout double entry with middle and Index fingers movement.

* W Two short whistle

கிரண்டுபேர்கள் அக்கிரமிப்புக்கு செல்லும்போது



இருதடவை குறுகியதாக விசில் ஊதப்படும்.

To Indicate 'Breaking Of Cant'

Place the palm in front of the throat

* W Sharp short whistle

கபடி நிறுத்தும்போது



தெளிவான குறுகியதாக விசில் ஊதப்படும்.

WARNING

How the Index finger towards the player / team which / who is to be warned.

*** W** No whistling is required.

Suggestion: Large number of experts are suggesting to use the Warning cards instead of calling the number of a player. Once a player is showed the card by the Umpire / Referee, it indicates the following:

- a. Yellow Card:- Warning & not to repeat it.
- b. Red Card: Suspension of the player from that match/ for a limited time

To Indicate Time Out / Temporary Suspension

Form "T" shape with both palms

*** W** A long and short whistle

ஏக்ஸிக்ஸை செய்யும்போது



விசீல் இதுப்படமா? பாது

குறுகிய நேர ஓய்வு கொடும்போது



நண்டாகவும் குறுகியதாகவும் விசீல் இதுப்படும்

To Indicate 'Half Time & Side Change'

Cross the hands in front of chest to indicate side change

*** W** Long Whistle

பக்கபாறல், கிடைவேளையில் போது



நண்டாக விசீல் இதுப்படும்

BOTH OUT

Raise both the hands sideways at shoulder level by pointing thumb finger upward.

* W Long whistle

கிரண்டு பக்கமும் ஓவ்வொருவர் ஆட்டம் திறக்கும்போது



நீண்டதாக விசில் உதப்படும்

To Indicate 'Out of Bounds'

Raise both hands, palms facing towards the body and show the action of away.

* W Long Whistle

எல்லைக் கோட்டுக்கு வெளியில் செல்லும் போது



நீண்டதாக விசில் உதப்படும்

To Indicate operating Scissors or Dangerous Play

Indicate, interlocking of fingers with both hands.

* W Short Continuous Whistle till the struggle is stopped.

ஐயத்தை விளைவிக்குமாறு வீரர்கள் விளையாடும்போது



அவ்விலை தவிக்கப்படும் வரை கறுகியதாக தொடர்ச்சியாக விசில் உதப்படும்

Technical Point

Extend the hand horizontally by pointing thumb finger downwards, towards the side penalty is given.

* W No Whistle is required.

To Indicate 'Substitution'

Clockwise movement of the fists around the other with fingers closed.

* W No Whistle is required.

TO Indicate 'STOP OR WAIT'

At the time of struggle or foul

Wobbling action with the Palm

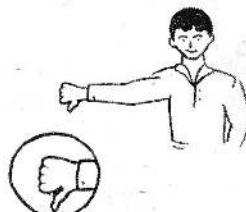
* W blow sharp short continuous whistle till the struggle or foul is stopped

TO Indicate' MATCH IS OVER

Raise both hands from sideways and bring them closer simultaneously with the whistling.

* W Long Whistle

தண்டனைப் புள்ளி வழங்கும்போது



வீசில் உடுப்பமாட்டாது.

பிரதியாட்க்காரர் மாற்றும்போது



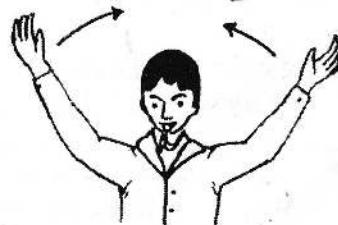
வீசில் உடுப்பமாட்டாது.

நியந்தும்படி அறவிக்கும்போது



தெளிவான், குறுகியதாக
தொடர்ச்சியான வீசில்
உடுப்படும்

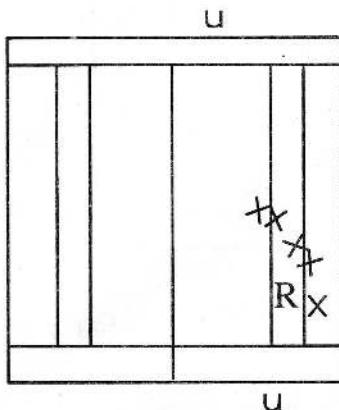
போட்டி முடிவுறும்போது



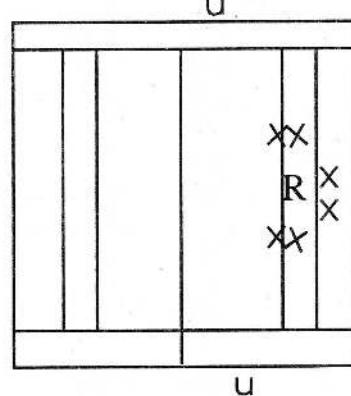
நெண்டதாக வீசில் உடுப்படும்.

- * எதிர் ஆக்கிரமியாளர்கள் ஆக்கிரமியாளரை பிழக்கும்போது நிற்கும் மாதிரிகளும் (அணைவீரர்கள் ஆட்டம் தீழந்த நிலையிலும்) நடுவர்களின் நிலைகளும்.

படம் I



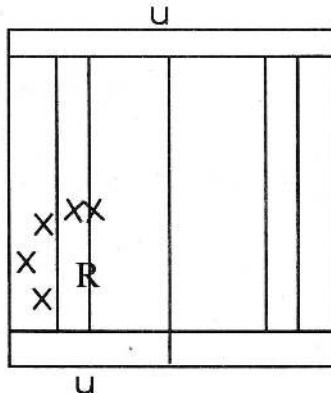
படம் II



(1-2-2- 5 வீரர்கள்

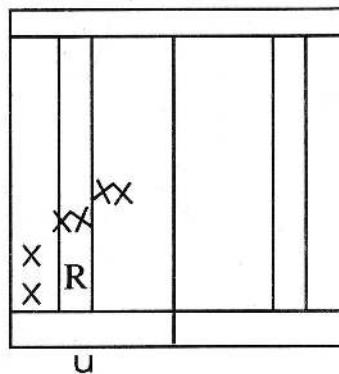
(2-1-1-2) 6 வீரர்கள்

படம் III



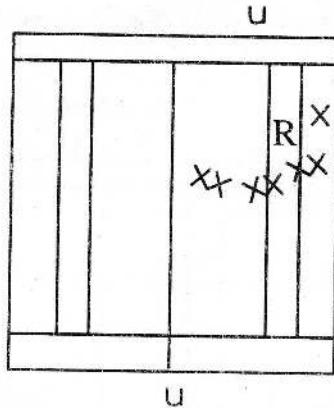
5 வீரர்கள்
(1-1-1-2)

படம் IV

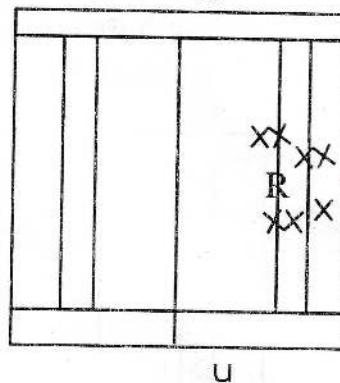


6 வீரர்கள்
(1-1-2-2)

படம் V



படம் VI



(1-2-2-2) 7 வீரர்கள்

(2-1-2-2) 7 வீரர்கள்

X - எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் (Anti Raider)

XX - இரு எதிர் ஆக்கிரமிப்பாளர் கைகோர்த்து பிடித்து நிற்றல்.

U - நடுவர்கள்

R - ஆக்கிரமிப்பாளர் Raider

ASSISTANT SCORE SHEET

A vertical rectangular frame divided into four horizontal rows and three vertical columns by thin black lines, creating a grid of twelve equal-sized squares for drawing or writing practice.

First Seven
Subcellular

Digitized by srujanika@gmail.com

Time: _____

"Tenn:

Record of:

V.S. Team

卷之三

No. out								
No. Revived								
Nature of Points	37	38	39	40	41	42	43	44
No. out								
No. Revived								
Nature of Points	49	50	51	52	53	54	55	56
No. out								
No. Revived								

PARTICULARS	OUT	BONUS	LONA	TECHIES	TOTAL
1ST HALF					
2ND HALF					
FIVE RAIDS					
TOTAL					

Signature of the Asst. Secy.

Name :

Signature of the Referee

Name :

KABADDI - SCORE SHEET

Section :	Pool :	League/Knock out :	Ground :	Choice Court/Raid
Date:	Time:	Place:		
Toss won by Team				
Team :				
1st Seven Players	1st Seven Players	Subl. Players	Official	
Subl. Players				
TIME OUT	I Half	II Half	Official	TIME OUT
Warning				Warning
Chest No.				Chest No.
Suspension				Suspension
Chest No.				Chest No.
Time/Match				Time/Match
	Tie	Total	Sudden Death	Tie
Order of 5 Raids				Order of 5 Raids
Points				Points
Sl. No.	Name of the Players	Chest No.	Sl. No.	Name of the Players
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	

2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
	Coach Manager	Coach Manager	RUNNING SCORE

Particulars	Out	Bonus	Lots	Techips	Total	Particulars	Out	Bonus	Lots	Techips	Total
I Half						II Half					
II Half						III Half					
5 Raids						5 Raids					
Sudden Death						Sudden Death					
Total						Total					

Result.....

Team Won by

Points.....

Signature of the Scorer
Names.....

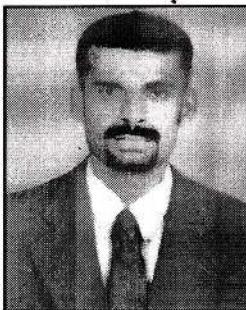
1) Signature of the Umpiring
2)

Signature of the Referee









நாலோசிரியர்

பா. முகுந்தன் அவர்கள் வடமராட் சியைப் பிறப்பிடமாக வரித்துக் கொண்டவர். ஹாட்லிக் கல்லூரியின் பழைய மாணவர்.

பாடசாலை மாணவனாக இருந்த காலையே பல்துறை விளையாட்டுக்களில் தேர்ச்சியும் சிறப்பும் பெற்று விளங்கினார். நெடுந்தூர் ஓட்டத்திலும் சாதனை படைத்தவர்.

பருத்தித்துறை உதைபந்தாட்ட லீக்கின் உறுப்பினர் - பயிற்றுநர்.

ஆசிய உதைபந்தாட்ட சம்மேளத்தின் B சான்றிதழ் பெற்ற பயிற்றுநர். யாழ் மாவட்டத்தில் இவர் ஒருவரே இந்த சிறந்த தகுதி பெற்றவர் என்பது ஈண்டு குறிப்பிட்டிர்பாலது.

முகுந்தன் தொழிலால் விளையாட்டு அதிகாரி. யாழ் பல்கலைக்கழக வருகை விரிவுரையாளரும்கூட.

கபடி விளையாட்டில் மட்டுமல்ல, இத்துறைசார் வேறு பல துறைகளிலும் இவருக்கு துறைசார் அறிவும் அனுபவமும் உண்டு.

பா. முகுந்தன் அவர்கள் தடகள, மைதான துறைகளில் செய்ம்முறை மூலம் தன் ஆற்றலை இற்றைவரை உணர்த்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

இவரது பயிற்சி வகுப்புக்கள் ஆழமும் கலகலப்பும் மிக்கதாக அமையும் என்று கூறுவர். அது உண்மையும்கூட.

மெய்வன்மைத் துறையில் முகுந்தன் அவர்களுக்கு செய்ம்முறையுடன் கூடிய பட்டறிவும் உண்டு. எனவே தான் அவரது பயிற்சி வகுப்புக்கள் தேர்வுநாடுகளுக்கு கலகலப்பாக அமைகின்றன.

“கபடி” அவரது நூல்சார் கண்ணிப் படைப்பு. ஏனைய விளையாட்டுத் துறைகளிலும் இதுபோன்ற நூல்கள் எதிர் பார்க்கப்படுகின்றன.

T. வரதராஜன்