



bj hl ® k%W« KGi kahd kÂ¥ÕL

cl %dfšé

MÁça® i fnaL

9-M« t F¥ò

cUthi f«

khãy; fšéæaš MuhŒçÁ gæ%Á ãWt d«,

br< i d 600 006, j äæehL

(Draft Copy)

j ahçÿòj FG

nkyhËths®fÿ

ÂU nf. Ĩ uhkhD#«

Ĩ i z Ĩ a; Fe®(ÂËl «),
khãy; fšé æaš MuhËÇÁ gæ%Á ãWtd «,
br< i d-6.

xUŞ»i z ÿghs®

fšé Ĩ i z Ç brašghËLÿ gFÂfÿ
FGæj i yt®

Ki dt®v° . é< br< Ë o ghš
thrf®,
khãy; fšé æaš MuhËÇÁ gæ%Á
ãWtd «, br< i d-600 006.

ÂUKÂ. f.R.rŞÑj h,
cj é ÿ nghÁça®, khãy; fšé æaš
MuhËÇÁ gæ%Á ãWtd «,
br< i d-6.

FG cWÿÃd®fÿ

ÂU R.el uhr< ,

Kj št®

khtËl MÁça® fšé gæ%Á ãWtd «,

xËl < rªÂu«, Â© L; fš khtËl «

ÂU .Á. é #aFkh®

é çĬ i uahs®,

khtËl MÁça® fšé ÿ gæ%Á ãWtd «,

MLJi w, j Šrhñ® khtËl «.

ÂU .S.ËËl h Mdªª

é çĬ i uahs®,

khtËl MÁça® fšé ÿ gæ%Á ãWtd «,

cªj k nrhHòu«, nry« khtËl «.

mā^aJi u

fšé äF^aÄoš fê^aÄL«ki i k...

j ukhd fšé neh_i »a j äHf muÁ< ĩ y_i »š K< Ka%Äahf KŷgUt_i fšé Ki wí « bj hl[®] k%W« KGi kahd kÄŷÖL« 2012-2013M« fšé ah© oèU^aJ j äHf^aÄ< mi d^aJŷ gŷëfëY« x< WKJ š vEl h« tFŷòti u ei l Ki wŷgL^aj ŷgELŸsJ. bj hl^{®a}J tU« 2013-14M« fšé ah© oš x< gj h« tFŷÄ%F m_zKfŷgL^aj ŷgL»wJ.

Ī^aÄahéš K_j< Ki wahf KŷgUtKi w_i fšé i al « bj hl[®] k%W« KGi kahd kÄŷÖEL Ki wi al « j äHfnk xUnru m_zKfŷgL^aÄŸsJ. fhy^anj hW« f%wšKi wfëš brÆaŷgEL tU« kh%wšfi saL^aJ^a j %nghJ kÄŷÖEL Ki wæY« òÄa kh%w« m_zKfŷgL^aj ŷgELŸsJ. Ī «kh%w« MÁça[®]fi s C_iFéŷgnj hL khz t[®]fi sí « nk«gL^aÄ k»Hç brÆÍ «.

tFŷgi wfëš Ī «kÄŷÖEL Ki wæi d ei l Ki wŷgL^aj MÁça[®]fS_iFŷ gæ%Á mè_iF« bghUfEL khāy_i fšé æaš MuhÆçÁ gæ%Á äWtd«, x< gj h« tFŷò, bj hl[®] k%W« KGi kahd kÄŷÖEL Ki w_ifhd tēfhEL_i i fnaei lÍ«, òÄa kÄŷÖEL Ki wi aç brašgL^aJtj %fhd mi d^aJŷ ghl MÁça[®] i fnaLfi sí « toi k^aJŸsJ. fšé çbrašghLfŸ k%W« fšé ĩ iz ç brašghLfŸ vd ĩ u© l hfŷ ghl ŷgFÄfŸ Äç_ifŷgELŸsd. fšé ç brašghLfS Ÿ j æ, MŠ»y«, fz_iF, m_zéaš, r_f m_zéaYl< K< ndho ehLfS_iF ĩ iz ahf cl %fšéÍ« x< whf ĩ iz_ifŷgELŸsJ. fšé ĩ iz ç brašghLfS Ÿ thæéaš Äw< fŸ, kdŷgh< i kfŸ, kÄŷòfŸ, ey_ifšé ç brašghLfŸ, nri tç brašghLfŸ, fi y_ifšé, thæ_ii f_ifšé ngh< wi t ĩ iz_ifŷgELŸsd. tsu_z, bj hF^aj ç M»a kÄŷÖLfŸ f%F« nghJ« f%wš Ko^aj ŷÄ< ò« Ki wna äfæ^aj ŷgL»< wd. tsu_z kÄŷÖELŸ brÆKi wí « (Practicals) x< whf ĩ iz_ifŷgELŸsJ khz t[®]fë< mDgttê_if%wi y cWÄŷgL^aJ «.

Ī «Ki wædhš, khz tç< fšé ç brašghLfë< tēahf kÄŷÄl ŷgL« ghl m_zĪ kELä< ç, fšé ĩ iz ç brašghLfë< tēahf btëŷgL« r_f m_zĪ « ĩ iz^aJ kÄŷÄl ŷgL»< wd. ĩ j dhš, khz t[®]fë< mi d^aJ^a Äw< fi sí « f© l ç^aJ C_iFé_iF« thÆŷò »fL»wJ; khz t[®]fë< MS i k ts[®]çÁi a KGi kahf m_za Ko»wJ. nkY«, ĩ_ii fnaLfëš kh%W^aÄwdhëfë< f%wš ĩ ašò k%W« nt f^aÄ%F V%og kÄŷÖL^atj %fhd be»æĪ_i k< i kfS « é s_ifŷgL»< wd.

MÁça[®]fŸ, i fnafoYŸs fU^aJfi s KGi kahf cŸthš»_ibh© L tFŷgi wæš brašgL^aJj š nt© L«. mŷnghJj h< ĩ s^aj i yKi wædi u MS i k_i ft[®]fshfĪ «, j< d«Ä_ii f ci lat[®]fshfĪ «, tUšfhy^ai j toti kŷgt[®]fshfĪ « cUth_if ĩ aY«. Ī^aÄahé< K< nd%w« eh< F Rt[®]fS_iFŸns cUth»wJ v< gj d_i fU^aÄ%bfh© L x> nth[®] MÁçaU« brašgl nt© L« v< gj mi dtç< mththf cŸsJ. vdnt MÁça[®]fŸ, j šfS_iF mè_ifŷgEL bghWŷÄi d m_ifi wí l D« bghWŷòz[®]Ī l D« brašgL^aj nt© L bkd éi H»nwh«.

*khāy; fšé æaš MuhÆçÁ gæ%Á äWtd«,
br< i d 6.
03.05.2013.*

bgHUSl i f«

t.v©	j i y¥ò	gi f v©
1.	m¿Kf«	
2	x< gj h« tF¥ò	
3	Kj Š gUt «	
4	İ u© l h« gUt «	
5	_< wh« gUt «	
6	kÂ¥0L	

cl %fšé

t.v©	cl %fšé ghl « el ɱJ « Ki w	neu«
bghJ thd ghl «		
1	tçi rŷgLɱj Y« tUi fŷgĀĪ «	3 ääl «
2	Maɱj ŷ gæ%Ā	5 ääl «
3	Ki wahdŷ gæ%Ā	10 ääl «
4	Āwŷòŷ gæ%Ā	10 ääl «
5	kdk»æ é i sahℓL	10 ääl «
6	tçi rŷgLɱJj Y« tFŷĀ%F bršYj Y«	2 ääl «
	bkhɱj «	40 ääl «
Fžŷghd ghl «		
1	tçi rŷgLɱj Y« tUi fŷgĀĪ «	3 ääl «
2	bghUɱj khd Maɱj ŷ gæ%Ā	5 ääl «
3	moŷgi I Āwi d f%Āɱj š	10 ääl «
4	moŷgi I Āwi d gHFj š	10 ääl «
5	bghUɱj khd kdk»æ é i sahℓL	10 ääl «
6	tçi rŷgLɱJj Y« tFŷĀ%F bršYj Y«	2 ääl «
	bkhɱj «	40 ääl «

tçi rŷgLɱj Y« tUi fŷgĀĪ «

khz t®fi s cauŷgo tçi ræš gi f« gi fkhf ä%fi t j f nt© L«.

- ♦ ne®āš fℓi s ĩ l nt© L«
- ♦ tynk gh® fℓi s ĩ l nt© L«
- ♦ nenu gh® fℓi s ĩ l nt© L«
- ♦ tçi ri ane® brŔj ĀwF

Kj š khz tã èU^aJ 1,2,3 v< W fi I Ā khz t< ti u v< d brhšè, tUi f gĀĪ vLj f nt© L«.

ĀwF khz t®fè< j< Rɱj « gh®; f nt© L«. cl š, ci l ɱö Œi k.

tçi rƳgLɔJj Y« tFƳĂ%F bršYj Y«

cl%ŧšé brašghLfŸ Koɔj Ĩ l < khz t®fi s

- ◆ xU tçi ræš cauƳgo gi f« gi fkhf ă%fi t j f nt© L«.
- ◆ ne®ăš, Muăš, tynk gh®, nenu gh®, fĕl i sfŸ Ĩ ĕL tçi ri a ne®brĕa nt© L«
- ◆ K j š khz t ă èU^aJ 1,2,3 v< W tçi ræ< fi l Á khz t< ti u v< d brhšè tFƳò Mu«Ăɔj bghGJ ĩ U^aj khz t®fŸ mi dtU« ĩ U j »wh®fsh v< W tUi fƳgĂĨ _y« gh®j f nt© L«.
- ◆ f%Ăɔj gh l ɔĂ%F bj hl ®ò i l a brai y brĕa brhšè tFƳĂ%F bršy brhšy nt© L«

(c«)

- ◆ xU Ki w xnu neuɔĂš i f j ĕLj š
- ◆ _< W Ki w K«Ki w j ĕLj š
- ◆ F© L vĵ tJ nghš brĕi f
- ◆ i f l^aJ g^aJ ŃêèU^aJ nkyhf moƳgJ nghy

cl%ŧšé tFƳò mi dɔĂY« tçi rƳgLɔJj Y« tUi fgĂĨ « tçi rƳgLɔJj Y« tFƳĂ%F bršYj Y« brai y brĕa nt© L«.

cl %fšé

x< gj h« t F¥ò

Kj š gUt «

P9 – 1

Maᵛj ¥gæ%Á

1) é rhykhf mšF« ĩ šF« XLj š

ã< w ĩ l ᵛÁš XLj š

Ki wahd¥gæ%Á

fℓLI %gæ%Á (Callisthenics)

fℓLI % gæ%Á v< gj fhš, i f, fhšfi s mi rᵛJ br(EaT oa gæ%ÁahF «.
ĩ ¥gæ%Áæ< _y« nt f«, āfæĭ j < i k, tēi k k%Wkj hšF« rĭ Ānk«gL» wJ. FG
x%Wi k cl š xUš» i z ¥ò khz t®fë< ĀuĀgèĭ F« j < i knk«gL» wJ.

gæ%Á – 1 Mu«g āi y – ne®āš

1. i ffŸ ĩ u© i l ĩ « fhJ fi sxfoj i yĭ F nkš ca®ᵛĀ cŸsš i f
x< i wbah< W gh®ᵛĀU¥gJ nghy éušfi s nr®ᵛJ i tᵛJ ā%fĭ «.
2. i ffŸ ĩ u© i l ĩ « nj hŸgĕi l ĭ F rkkhf neuhf úĕo cŸsš i f
x< i wbah< W gh®ᵛĀUĭ F khW éušfi s nr®ᵛJ ā%fĭ «,
3. x< wh« āi yĭ F tuĭ «
4. Mu«g āi yĭ F tuĭ «

gæ%Á – 2 Mu«g āi y – ne®āš

1. i ffi s gi fthĕoš úĕo cŸsš i f thdᵛi j gh®ᵛĀU¥gJ nghy éušfi s
nr®ᵛJ ā%fĭ «.
2. KHš i fi a kl ĭ » cŸsš i f nj hŸgĕi l i a bj hLtJ nghy ā%fĭ «.
3. x< wh« āi yĭ F tuĭ «
4. Mu«g āi yĭ F ĀU«gĭ « tuĭ «

Áwþò gæ%Á

j hs¥gæ%ÁfY (Rhythmics Lezium)

byÁ«

ái y

byÁä< úskhf ku; fEi l i a brŞFªj hf ĩ l J i fahš ÅoªJ; bfhYsĪ «.
Áza ku; fEi l i a tyJ i fahš ÅoªJ; bfhYs nt© L«.

byÁi k ĩ L¥Á< tyJ g; f« Ú© l ku; fEi l i a j i u; F rkkhfĪ « Áza
kufEi l i a bgça ku; fEi l ; F ŃHhf FW; fhf ĩ U; f nt© L«.

gæ%Á - 1 (nj h Mth{ - Do Awaj)

1. Áza ku; fEi l i a tyJ i fahš Ńæneh; » Āç; fĪ «.\
2. Āçªj Áza kufEi l i a Mu«gāi y; F bfh© L tuĪ «. (bj hl ®çÁahf 16
v© â ; i f; F ĩ ¥gæ%Ái a brĒaĪ «)

gæ%Á - 2 (#h® Mth{ - Char Awaj)

1. Áza ku; fEi l i a Ńæneh; » Āçªj thnw byÁi k ĩ l J ĩ L¥ð¥ gF Ā; F
bfh© L tuĪ «.
2. Áza ku; fEi l i a bgça ku; fEi l æ< ŃnHFW; fhf i t; fĪ «.
3. Áza ku; fEi l i a Ńæneh; » Āçªj thnw byÁi k tyJ ĩ L¥ð¥ gF Ā; F
bfh© L tuĪ «.
4. Áza ku; fEi l i a bgça ku; fEi l æ< ŃnHFW; fhf bfh© L tuĪ «
(gæ%Ái a bj hl ®çÁahf 16 v© â ; i f; F brĒaĪ «)

kd k»æ éi sah£LfY

1. "fhš ĩ i l na XL« bj hl nuh£l «" (Tunnel Relay)

khz t®fë< v© â ; i f; F j; fthW 2,3(mšyJ)4 rk v© â ; i fĪ Ys
FG; fshf ĀçªJ bfhYs nt© L«. Jt; f nfh£oèUªJ 20Ū ĩ i lbtëæš
cUi sfEi l fi s khz t®fs ā%F« tçi r; F neuhf i t; f nt© L«. khz t®fY
fhšfi s Koªj ti u mfykhf i tªJ xUti ubahUt® x£oā%f nt© L«. MÁça®
éi sah£L bj hl Şfyh« v< W fEi l i sæ£lĪ l< tçi ræš ā%»< w K; š

khz t[®]fÿ tçi ræš ä%» < w khz t[®]fë < fhšfS j F ĩ i l æš òF^aJ Xo cUi s ffi l i a R% ĵ t^aJ ĩ u© lhtJ khz ti d bj hÉLÉÉL tçi ræ < fi l Áæš fhšfi s mfykhf i t[®]J ä%f nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t < éi sahfi l bj hl u nt© L«. ĩ > thwhf mi d[®]J khz t[®]fS « Xo Kj èš tU» < w FG bt% ĵ bg%wj hf fUj ¥gL«.

P9 - 2

Ma[®]j ¥gæ%Á

1. K < , Ā < gi fthÉoš XLj š
2. ĩ L¥Āš i fi t[®]J j bfh© L F á^aJ ää[®]j š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á - 3 Mu«gāi y - ne[®]āš

1. i ffi s nj hÿgÉi l j F rkkhf Kÿ gi f« ÚÉo cÿsŠi f x < i wbah < W gh[®]ĀU j F «go éušfi s nr[®]J « tyJ fhi y K < gi f« xUj ¥go K < gi f« i t[®]J ä%fĪ «.
2. i ffi s nj hÿgÉi l j F rkkhf gi fthÉoš ÚÉo cÿsŠi f j i ui a gh[®]ĀU¥gJ nghy éušfi s nr[®]J ä%fĪ «.
3. Kj š āi y j F tuĪ «
4. Mu«g āi y j F tuĪ «

(Ī l J fhi y K < i t[®]J ¥gæ%Ái a 16 v© â j i fi F khw% khw% brÉant© L«)

gæ%Á - 4 Mu«gāi y - ne[®]āš

1. i ffi s nj hÿgÉi l j F rkkhf gi fthÉoš ÚÉo cÿsŠi f j i ui a gh[®]ĀU¥gJ nghy cÿsŠi fi a nr[®]J « ĩ l J fhi y ĩ l J gi f« Rkh[®] xU mo vL[®]J i t[®]J ä%fĪ «.
2. i ffi s nj hÿgÉi l j F rkkhf K < gi f« ÚÉo cÿsŠi f x < i wbah < W gh[®]ĀU¥gJ nghy éušfi s nr[®]J « ĩ l J fhi y K < gi f« 1 mo vL[®]J i t[®]J ä%fĪ «.
3. Kj š āi y j F tuĪ «

4. Mu«gāi y_i F tuī «
(ĭ l J tyJ fhèY« ĭ ¥gæ%Ái a 16 v© â ĭ i f_i F kh%ú kh%ú brĒa nt © L«)

Áwÿò gæ%Á

gæ%Á – 3 (m^ᵛ Mth{ - Ath Awaj)

1-4 #h^ᵛ Mth{ gæ%Ái a (gæ%Á -2) brĒa nt © L«. bj hl ^ᵛĀahf.....

5 byÁä< Áúa kufĒi l i a Āçᵛj thnw j i y_i F nkš tĒl khf RH%ú bgça ku_i fĒi l j i u_i F ĩ i z ahf ĩ U_i F « go i t_i f nt © L«.

6 Áúa ku_i fĒi l i a bgça ku_i fĒi l ĩ l < ĩ l J f© g_i fkhf ĩ i z ĭ f nt © L«.

7 Áúa kufĒi l i a ĀçᵛJ byÁi k ĩ l J ĩ LÿògFĀ_i F bfh© L tuī «.

8 Áúa kufĒi l i a bgça ku_i fĒi l æ< Ñœ FW_i fhf tyJ ĩ Lÿò gFĀ_i F bfh© L t^aJ nr^ᵛ_i fĪ « (gæ%Ái a bj hl ^ᵛĀahf 16 v© â ĭ i f_i F brĒaĪ «)

gæ%Á – 4 (fj « j š – Kadam Tal – Mark time)

gæ%Á _ < i w (ATh Awaj)

1. tyJ fhš 2. ĩ l J fhi y nkny ca^ᵛ_j Ī «

3. ĩ l J fhš 4. tyJ fhi y nkny ca^ᵛ_j Ī «

5. tyJ fhi y 1mo K< vL^ᵛJ i t_i Ī « 6. ĩ l J fhi y nkny ca^ᵛ_j Ī «

7. ĩ l J fhi y 1mo K< vL^ᵛJ i t_i fĪ « 8. tyJ fhi y nkny ca^ᵛ_j Ī «

(gæ%Ái a bj hl ^ᵛĀahf 16 v© â ĭ i f_i F brĒaĪ «)

kd k»æ éi sahĒLfÿ

1. »o »o bj hl nuhĒl « (Giddy Giddy Relay)

khz t^ᵛfè< v© â ĭ i f_i F j_i fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â ĭ i f_i F j_i fthW ĀçᵛJ bfhÿs nt © L«. J t_i f nfheòèU^aJ 15Ū ĩ i l btèæš 4 mo cau^ᵛĀš fĒfi s eĒL i t_i f nt © L«. MÁça^ᵛ éi sahĒL bj hl šfyh« v< W fĒi l s ĩ Ēl Ī l < FG_i fèYÿs K_j š khz t< Xo 4 mo cauKÿs fĒæ< ŪJ

Ī I J cŸsŠi fi ai tᵛJ mj < ŪJ tyJ cŸsŠi fi ai tᵢ f nt© L«. mj < ŪJ Fâ^aJ be%ĵi a i tᵛJ I^aJ Ki w fêi a R%w nt© L«. ĀwF Xo t^aJ j < FGéYŸs Ī u© I htJ khz ti d bj hēL éēL FGé < fi I Āæš br < W mk^aJ bfhŸs nt© L«, FGé < 2 tᵢ khz t < éi sahēi I bj hl u nt© L«. v^aj FG Kj èš Koᵢ » < wnj h m^aj FG bt%ĵ bg%wj hf fUj ŸgL«.

P9-3

Maᵛj Ÿgæ%Ā

1. Ī LŸĀš i fi tᵛJᵢ bfh© L Ā < gᵢ f « ti sj š
3. Ī LŸĀš i fi tᵛJᵢ bfh© L gᵢ f thēoš ti sj š

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā – 5 Mu«gāi y – ne^aš

1. i ffi s nj hŸgēi I ᵢ F rkkhf gᵢ f thēoš Ūēo cŸsŠi f j i ui a gh^aĀUŸgJ nghy éušfi s nr^aJ « Ī I J fhi y Ī I J gᵢ f « X^a mo vLᵛJ i tᵛJ ā%fĪ «.
2. i ffi s Ī u© i I Ī « fhJ fi s xēoj i yᵢ F nkš ca^aĀ cŸsŠi f x < i bah < W gh^aĀUŸgJ nghy éušfi s nr^aJ « Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr^aJ i tᵛJ ā%fĪ «.
3. Kj š āi yᵢ F tuĪ «
4. Mu«gāi yᵢ F tuĪ «

(tyJ fhèY « Ī Ÿgæ%Āi a 16 v© â ᵢ i fi F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt© L«.

gæ%Ā – 6 Mu«gāi y – ne^aš

1. i ffi s nj hŸgēi I ᵢ F rkkhf K < gᵢ f « Ūēo cŸsŠi f x < i w bah < W gh^aĀUŸgJ nghy éušfi s nr^aJ « Ī I J fhi y 45⁰ K < gᵢ f khf i tᵛJ ā%fĪ «.
2. KHŠ fhšfi s nyrhf kl ᵢ » i ffŸ Ī u© i I Ī « fhJ ᵢ F Ī i z ahf j i yᵢ F nkš ca^aĀ cŸsŠi f x < i w bah < W gh^aĀUŸgJ nghy ā%fĪ «.

3. Kj š āi y_i F tuī «. (tyJ fhèY« Ī Ƴgæ%Ái a 16 v© â ĵ i f_i F kh%ĵ
kh%ĵ brĒa nt © L«)
4. Mu«g āi y_i F tuī «.

ÁwƳò gæ%Á

gæ%Á – 5

1. tyJi fæš cŸs Áĵa Āoi a Āneh_i » Ī G_i fĪ «.
2. i ffi s Ī Ī Ƴòwkhf bfh© Lbr< WĪ Ī J kh^ò_i F mU» š Ī u© L Āofi sĪ «
j ĒĪ Ī «.
3. i ffi s tyJ kh^ò_i F mU» š bfh© Lbr< W Áĵa Āoi a ĀnHĪ w_i fĪ «.
4. bj hl ĵ f āi y_i F tuī «.
5. tyJfhi y Ā< òw« vL^ɔJ i t^ɔJ ĵ i y_i F nkny j hsĉ rš» èi a_i
bfh© Lbr< W Áĵa Āoi a K< dhš Ī G_i fĪ «.
6. Áĵa Āoi a bgĉa ĀóĪ Ī< mo^ɔJĉ nr^ò_i fĪ «.
7. tyJfhi y Ī Ī J fhY_i F g_i f^ɔĀš i t^ɔJ i ffi s tyJ kh^ò_i F mU» š
bfh© Lbr< W Áĵa Āoi a ĀnHĪ w_i fĪ «.
8. bj hl ĵ f āi y_i F bfh© L tuī «. gæ%Ái a 16 v© â ĵ i f brĒaĪ «.

gæ%Á – 6

1. Ī Ī J fhi y K< dhš vL^ɔJ i t^ɔJ KHšfhi y kl ĵ » j hsĉ rš» èi a
tyƳg_i f^ɔĀš i t^ɔJ Áĵa Āoi a ĀnHĪ G_i fĪ «.
2. i ffi s Ī Ī Ƴòwkhf bfh© Lt^ɔJ Áĵa Āoi a bgĉa ĀóĪ Ī< mo^ɔJĉ
nr^ò_i fĪ «.
3. i ffi s tyƳòwkhf bfh© Lt^ɔJ Áĵa Āoi a ĀnH neh_i » Ī G_i fĪ «.
4. Áĵa Āoi a bgĉa ĀóĪ Ī< mo^ɔJĉ nr^ò_i fĪ «.
5. Ī Ī J fhi y Ū© L« tyJ fhYĪ< nr^ò_i J i t^ɔJ i ffi s^ɔ ĵ i y_i F nkny
bfh© Lbr< W Áĵa Āoi a K< ndh_i » Ī G_i fĪ «.
6. Áĵa Āoi a bgĉa ĀóĪ Ī< mo^ɔJĉ nr^ò_i fĪ «.
7. i ffi s tyƳòwkhf bfh© Lt^ɔJ Áĵa Āoi a_i Ā^òneh_i » Ī G_i fĪ «.
8. bj hl ĵ f āi y_i F tuī «. gæ%Ái a 16 v© â ĵ i f brĒaĪ «.

kd k»æ éi sahĒLfŸ

2. fê j h© L« bj hl nuhĒĪ « (Jump the stick relay)

khz t^òfè< v© â ĵ i f_i F ĵ ĵ fthW 2,3 (mšyJ) 4 rk v© â ĵ i fĪ Ÿs
FG_i fshf Āĉ^ɔJ bfhŸs nt © L«. khz t^òfi s xUt^ò Ā< xUtuhf 4 tĉi ræš
ă%f nt © L«. J t_i f nfhL x< W ti u^ɔJ bfhŸsnt © L«. J t_i f nfhĒoèU^ɔJ 15Ū

Jhu^αĀš x> bthU tçi r_i F neuhf xU fui s fĕi l i a i t_i fĪ «, 3 mo úsKŸs xU fĕi a K_j š khz t_á l « bfhL_i f nt© L«. MÁça[®] éi sahĕL bj hl šfyh« v< W fĕi l i s ĩ ĕl Ī l < FG_i fĕYŸs K_j š khz t< vĀnúĹŸs fui s fĕi l i a R%ĵ Xo t^aJ FGéYŸs ĩ u© lhtJ khz ti d fĕæ< k%bwhU g_i f_{ai} j Āo^αJ_i bfhŸs brhšy nt© L«. K_j š k%W« ĩ u© lhtJ khz t[®]fŸ fĕi a Ńæòwkhf Āo^αJ_i bfh© L j< FGé< fi l Á_i F bršy nt© L«. FGéYŸs mi d^αJ khz t[®]fS « fĕ j< á l « tU« nghJ FĀ^αJ fhšfi s nkny ca[®]Ā bfhŸsnt© L«. K_j š khz t< tçi ræ< fi l Áæš t^aJ ā< W bfhŸs nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t< fui s fĕi l ti u Xorbr< W ĀU«Ā t^aJ 3 t_J khz ti d FĉĀi a Āo^αJ bfhŸs brhšy nt© L«. ĩ > thwhf Mĕl ĩ j bj hl u brĕa nt© L«. m^aj FG K_j èš Ko_j »wnj h m^aj FG bt%ĵ bg%Wj hf fUj ŸgL«.

P9 - 4

Ma^αj Ÿgæ%Ā

1. FĀ_i fhèš cĕfh[®]aJ vG^aĀU^αj š i fi s K< , Ā< RH%Wj š

Ki wahdŸ gæ%Ā

gæ%Ā - 7 Mu«gāi y - ne[®]āš

1. i ffi s K< g_i fkhf úĕo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « tyJ fhi y xU mo K< g_i f« i t^αJ ā%fĪ «.
2. i ffi s fhJ fS_i F ĩ i z ahf j i y_i F nkš ca[®]Ā cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « ĩ l J fhi y tyJ fhYl< nr[®]αJ K< i t^αJ ā%fĪ «.
3. i ffi s K< g_i f« úĕo cŸsŠi f x< i wbahdW gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL^αJ i t^αJ ā%fĪ «.
4. ĩ l J fhi y tyJ fhYl< nr[®]αJ i t^αJ i ffŸ Mu«g āi yæš ĩ UŸgJ nghy ā%fĪ «.

gæ%Ā - 8 Mu«gāi y - ne[®]āš

1. i ffi s K< gi fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ « tyJ fhi y xU mo K< gi f i t[®]J ā%fĪ «.
2. Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr[®]ĀJ i ffi s gi fthĚoš úĚo cŸsŠi f j i ui a gh[®]ŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ ā%fĪ «.
3. i ffi s K< gi fkhf úĚo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vL[®]J i t_i fĪ «.
4. Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr[®]ĀJ i ffŸ Mu«gāi yæš Ī UŸgJ nghy ā%fĪ «.

ÁwŸò gæ%Á

gæ%Á – 7 (Ŏĉnr ngh – Peecebe Pao)

1. tyJ fhi y xU j Ÿgo Ā< dhš vL[®]J i t[®]J KGŠfhi y kl_i » Ā< ndh_i » rçant© L«. Āĵa Āoi a ŃnH Ī G_i f nt© L«.
2. j hsĉ rŠ»èi a Ī I J nj hŸ mUnf bfh© Lt^aJ Āĵa Āoi a úskhf ĀonahL mo[®]Jĉ nr[®]_i f nt© L«.
3. j hsĉ rŠ»èi a Ū© L« tyJ gi fkhf ŃnH bfh© Lt^aJ Āĵa Āoi a_i Ńnēh_i » Ī G_i f nt© L«.
4. Āĵa Āoi a úskhd ĀonahL mo[®]Jĉ nr[®]_i f nt© L«.
5. tyJ fhi y Ī I J fhnyhL nr[®]ĀJ i t[®]J j hsĉ rŠ»èi a[®]j_i y_i F nkny Ī I J òwkhf_i bfh© Lbr< W Āĵa Āoi a K< dhš Ī G_i fĪ «.
6. Āĵa Āoi a úskhf ĀonahL mo[®]Jĉ nr[®]_i f nt© L«.
7. j hsĉ rŠ»èi a tyJ Ī LŸò_i F mUnf bfh© Lt^aJ Āĵa Āoi a ŃnH Ī G_i fĪ «.
8. Āĵa Āoi a úskhd ĀonahL mo[®]J bj hl_i f āi y_i F tuĪ «. gæ%Ái a 16 v© â_i j_i f brĚaĪ «.

gæ%Á – 8 (gÉ[®]uh – Pavitra)

MÉ mth{ gæ%Ái a Ńnē_i f© I Ki wæš j Ÿgo vL[®]J i t[®]Jĉ brĚaĪ «.

1. tyJ fhi y ĀĵJ Ā< dhš vL[®]J i t_i fĪ «.
2. tyJ fhYhš beh© o mo[®]J Ī I J fhi y ca[®]aj nt© L«,
3. Ī I J fhi y j_i uæš C< wnt© L«
4. Ī I J fhYhš beh© o mo[®]J tyJ fhi y ca[®]aj nt© L«.
5. tyJ fhèš ĀĵJ K< dhš C< wĪ «
6. tyJ fhèš beh© o mo[®]J ml J fhi y ĀĵJ ca[®]aj nt© L«.
7. Ī I J fhi y j_i uæš C< wnt© L«.
8. Ī I J fhYhš beh© o mo[®]J tyJ fhi y ĀĵJ ca[®]aj nt© L«. gæ%Ái a 16 v© â_i j_i f brĚaĪ «.

kd k»æ éi sah£Lfÿ

1. FÂi urthç bj hl nuh£l « (Pony Express Relay)

khz t®fÿ v© â j i f i F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG i fshf ĀçªJ bfhÿsnt© L«. khz t®fi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçi ræš ã%f i t j f nt© L«. Jt j fnfhL x< W ti uªJ bfhÿs nt© L«. Jt j f nfh£oèUªJ 15Û JhuªĀš x> bthU tçi r i F neuhf xU fui s ffi l i a i t j f nt© L«. x> bthU FGéY« vi l Fi wthd khz ti d Kjëš ã%f i t j f nt© L«. MÁça® éi sah£L bj hl šfyh« v< W ffi l i s ĩ ffi ĩ l < vi l Fi wthd khz ti d tçi ræš cÿs ĩ u© lhtJ khz t< KJ»š RkªJ bfh© L fui s ffi l ti u br< W ĀU«Ā tªJ tçi ræš _< whtJ khz ti d bj h£L é£L tçi ræš fi l Āæš ā< W bfhÿs nt© L«. ĩ ¥bghGJ _< whtJ khz t< vi l Fi wthd khz ti d RkªJbfh© L éi sah£i l bj hlu nt© L«. mªj FG Kj èš Ko j »wnj hmªj FG bt%ç bg%wJ hf fUj ¥gL«.

P9 -5

Maªj ¥gæ%Ā

i ffi s¥ g j fth£oš Ú£o KHš i ffi s kl j » Ú£Lj š kâ ffi l j fi s nkY« ŃG« mi rªj š

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 9 Mu«gāi y - ne®āš

1. i ffi s K< g j fkhf Ú£o cÿsš i f x< i wbah< W ghªĀU¥gJ nghy éušfi s nrªJ « FĀªJ ĩ l J fhi y K< g j fkhfĪ «, tyJ fhi y Ā< g j fkhfĪ « i tªJ ã%fĪ «.
2. Mu«gāi y i F tuĪ «.
3. FĀªJ tyJ fhi y K< g j fkhfĪ «, ĩ l J fhi y Ā< g j fkhfĪ « i tªJ i ffi s K< g j f« Ú£o ã%fĪ «.
4. Mu«gāi y i F tuĪ «

gæ%Ā -10 Mu«gāi y - ne®āš

1. i ffi s K< g_i fkhf úfo cÿsSi f thd_{ai} j neh_i » ĩ U_i fĪ «
KHŠfhšfi s kl_i » eh%fhèæš cĕfhU« āi yæš ĩ U_i fĪ «.
2. KHŠi fi a kl_i » nj hÿgfi l i a i ffshš bj hl Ī «.
3. Kj š āi y_i F tuĪ «
4. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Á - 11 Mu«gāi y - ne[®]āš

1. ĩ uz L i ffi sĪ « g_i fthfoš úfo cÿsSi f thd_{ai} j neh_i » ĩ UÿgJ nghš
i t_{ai}J KHŠi fi a kl_i » éušfshš j i y i a bj hl Ī «.
2. mnj āi yæš K< g_i f« F ā aĪ «
3. Kj š āi y_i F tuĪ «
4. Mu«g āi y_i F tuĪ «.

Áw[®]ðÿ gæ%Á

vè a cgfuz ÿ gæ%Áfÿ

bfoÿgæ%Á (Flag drill)

Mu«gāi y

fhšfS_i F ĩ i l æš mi u mo ĩ i l btë éĕL ā%fĪ « . ĩ u© L
KHŠi ffi sĪ « kh[®]ð_i F neuhf kl_i » ĩ u© L i ffë Y« bfoi a Āo_{ai}J ā%fĪ «.

gæ%Á - 1

1. i ffi s nj hÿgfi l_i F ĩ i z ahf g_i fthfoš úfo bfhofÿ brŠF_{ai} hf
ĩ UÿgJ nghš Āo_{ai}J ā%fĪ «.
2. i ffi s j i y_i F nkš fhJ_i F ĩ i z ahf ca[®]Ā bfhofi s brŠF_{ai} hf
ĩ UÿgJ nghy Āo_{ai}J ā%fĪ «.

3. Kĵ š ěi yĵ F tuĵ «.
4. Mu«g ěi yĵ F tuĵ «.

gæ%Á - 2

1. i ffi s nj hÿgěi lĵ F ĩ i z ahf úěo bfhofÿ brŞF ěj hf ĩ UÿgJ nghš
 Āoĵ ě%fĪ «.
2. tyJ i fi a bfhó lĵ nkšnehĵ » ĩ lJ i fi F ĩ i z ahf bfh© L tuĵ «.
3. Kĵ š ěi yĵ F tuĵ «
4. Mu«g ěi yĵ F tuĵ «

(Ī nj gæ%Ái a ĩ lJ i fahY« brĚa nt© L«. gæ%Ái a 16 v© â ĵ i fi F
 brĚaĪ «)

kd k»æ éi sahĚLfÿ

3. KJnfhL KJF bj hl nuhĚl « (Back to Back Relay)

khz t®fi s v© â ĵ i fi F ĵ i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FGĵ fshf Āçĵ
 bfhÿs nt© L«. x> bthU FGéY« KJnfhL KJF i tĵ i ffi s nfh®ĵ
 ĩ u© L ĩ u© L ngu hf tĵi ræš ě%f nt© L«. Jtĵ f nfhL x< W ti uªJ bfhÿs
 nt© L«. Jtĵ fnfhĚèUªJ 20Ū ĩ i lbtëæš x> bthU tĵi rĵ F neu hf fui s
 ffi l i a i tĵ f nt© L«. MÁçª® éi sahĚi l bj hl Şfyh« v< W ffi l i s
 ĩ Ěl Ī lĵ FGéYÿs Kĵ š ĩ u© L khz t®fëš xU khz tª < KJ»š k%bwhU
 khz ti d Jhĵ » bfh© L fui s ffi l ti u XI nt© L«. fui s ffi l æèUªJ
 ĀU«Ā tU« nghJ Kĵ èš KJ»š Rkªj khz ti d k%bwhU khz t< RkªJ bfh© L
 Jtĵ f ĩ l ě%F tªJ ĩ u© l htJ khz t®fi s bj hĚLÉĚL tĵi ræ< fi l Áæš
 tªJ ě%f nt© L«. ĩ u© l htJ khz t®fÿ éi sahĚi l bj hl u nt© L«. vªj FG
 Kĵ èš Koĵ » wnj h mªj FG bt%ĵ bg%wj hf fUj ŸgL«.

P9 -6

Maĵ Ÿgæ%Á

1. tyJ fhi y C< ĵ ĩ lJ fhi y ĩ LŸo msé%F KHŞfhi y klĵ » öĵ Fĵ š
2. ā< w ĩ l ě%š beh© o moĵ š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á - 1 Mu«g ěi y - ne®āš

5. i ffY Ĩ u© i l l « fhJ fi sxfoj i y_i F nkš ca[®]Ā cŸsŠi f
x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ i t[®]J ā_‰fĪ «.
6. i ffY Ĩ u© i l l « nj hŸgĒi l_i F rkkhf neuhf Ūfo cŸsŠi f
x< i wbah< W gh[®]ĀU_i F khW éušfi s nr[®]ĀJ ā_‰fĪ «,
7. x< wh< āi y_i F tuĪ «
8. Mu«g āi y_i F tuĪ «

gæ%Ā – 2 Mu«g āi y – ne[®]āš

5. i ffi s g_i fthfoš Ūfo cŸsŠi f thd[®]ĵ gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s
nr[®]ĀJ ā_‰fĪ «.
6. KHŠi fi a kl_i » cŸsŠi f nj hŸgĒi l_i a bj hLtJ nghy ā_‰fĪ «.
7. x< wh< āi y_i F tuĪ «
8. Mu«g āi y_i F ĀU«gĪ « tuĪ «

gæ%Ā – 3 Mu«gāi y – ne[®]āš

5. i ffi s nj hŸgĒi l_i F rkkhf KŸ g_i f« Ūfo cŸsŠi f x< i wbah< W
gh[®]ĀU_i F «go éušfi s nr[®]ĀJ « tyJ fhi y K< g_i f« xUj Ÿgo K< g_i f«
i t[®]J ā_‰fĪ «.
6. i ffi s nj hŸgĒi l_i F rkkhf g_i fthfoš Ūfo cŸsŠi f j_i ui a
gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ ā_‰fĪ «.
7. Kj š āi y_i F tuĪ «
8. Mu«g āi y_i F tuĪ «

(Ī l J fhi y K< i t[®]J Ÿ gæ%Āi a 16 v© â_i i f_i F khw‰ khw‰ brĒant © L«)

ĀwŸo gæ%Ā

gæ%Ā – 3

1. tyJ fhi y 45⁰ tyJ g_i fg K< òkhhf i t[®]J tyJ i fi a tyJ fhY_i F
Ī i z ahf i t[®]J bfhoæi d brŠF[®]ĵ hf Āo[®]J ā_‰fĪ «.
2. mnj āi yæš tyJ KHŠfhi y ĀĶJ K< g_i fkhf ti s[®]J bfhoĪ l< ā_‰fĪ «.
3. Kj š āi y_i F tuĪ «.

4. Mu«g āi y_i F tuī «.

(Ī nj gæ%Ái a ĩ l J fhyhY« brĒa nt © L«. gæ%Ái a bj hl ®Āæhf 16 v© â ĩ i f_i F brĒaĪ «)

gæ%Á - 4

1. i ffi s nj hÿgĒi l_i F ĩ i z ahf ŪĒo bfhofÿ brŞF ɹj hf ĩ UÿgJ nghš ĀoɹJ ā%fĪ «.
2. tyJ i fi a j_i y_i F nkš fhJ_i F ĩ i z ahf ca®Ā bfhofi s brŞF ɹj hf ĩ UÿgJ nghš ā%f nt © L«.
3. Kj š āi y_i F tuī «.
4. Mu«g āi y_i F tuī «.

(Ī ɹj gæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F brĒaĪ « āi y 2< nghJ ĩ l J i fi a nkny ca®Ā kh%ĵ kh%ĵ brĒayh«)

kd k»æ é i sahĒLfÿ

1. "fhš ĩ i l na XL« bj hl nuhĒl «" (Tunnel Relay)

khz t®fë< v© â ĩ i f_i F j_i fthW 2,3(mšyJ)4 rk v© â ĩ i flÿs FG_i fshf ĀçɹJ bfhyš nt © L«. J t_i f nfheoèU^ɹJ 20Ū ĩ i l btëæš cUi sfĒi l fi s khz t®fs ā%F« tç_i r_i F neuhf i t_i f nt © L«. khz t®fÿ fhšfi s Ko^ɹ ti u mfykhf i tɹJ xUt_i ubahUt[®] xĒoā%f nt © L«. MĀça[®] é i sahĒL bj hl Şfyh« v< W flĒi s æĒl Ī l< tç_i ræš ā%»< w Kj š khz t®fÿ tç_i ræš ā%»< w khz t®fë< fhšfS_i F ĩ i l æš òF^ɹJ Xo cUi s fĒi l i a R%ĵ t^ɹJ ĩ u© l htJ khz ti d bj hĒléĒL tç_i ræ< fi l Áæš fhšfi s mfykhf i tɹJ ā%f nt © L«. ĩ u© l htJ khz t< é i sahĒl l bj hl u nt © L«. ĩ > thwhf mi dɹJ khz t®fS « Xo Kj èš tU»< w FG bt%ĵ bg%wj hf fUj ŸgL«.

P9 -7

Maɹj Ÿgæ%Á

1. é rhykhf mŞF« ĩ ŞF« XLj š ā< w ĩ l ɹĀš XLj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 4 Mu«gāi y – ne@āš

5. i ffi s nj hÿgËi l i F rkkhf g_i fthËoš ÚËo cÿsŠi f j i ui a gh®«ÂUÿgJ nghy cÿsŠi fi a nr®«J « ĩ l J fhi y ĩ l J g_i f« Rkh® xU mo vL«J i t«J ā%fĪ «.
6. i ffi s nj hÿgËi l i F rkkhf K< g_i f«ÚËo cÿsŠi f x< i wbah< W gh®«ÂUÿgJ nghy éušfi s nr®«J « ĩ l J fhi y K< g_i f«1 mo vL«J i t«J ā%fĪ «.
7. Kj š āi y_i F tuĪ «
8. Mu«gāi y_i F tuĪ «

(ĩ l J tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F kh%« ĩ kh%« brĒa nt © L«)

gæ%Á – 5 Mu«gāi y – ne@āš

5. i ffi s nj hÿgËi l i F rkkhf g_i fthËoš ÚËo cÿsŠi f j i ui a gh®«ÂUÿgJ nghy éušfi s nr®«J « ĩ l J fhi y ĩ l J g_i f« X® mo vL«J i t«J ā%fĪ «.
6. i ffi s ĩ u© i l ĩ « fhJ fi s xËoj i y_i F nkš ca®«Â cÿsŠi f x< i bah< W gh®«ÂUÿgJ nghy éušfi s nr®«J « ĩ l J fhi y tyJ fhYI < nr®«J i t«J ā%fĪ «.
7. Kj š āi y_i F tuĪ «
8. Mu«gāi y_i F tuĪ «

(tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F kh%« ĩ kh%« brĒa nt © L«.

gæ%Á – 6 Mu«gāi y – ne@āš

5. i ffi s nj hÿgËi l i F rkkhf K< g_i f« ÚËo cÿsŠi f x< i wbah< W gh®«ÂUÿgJ nghy éušfi s nr®«J « ĩ l J fhi y 45⁰ K< g_i fkhf i t«J ā%fĪ «.
6. KHŠfhšfi s nyrhf kl ĩ » i ffÿ ĩ u© i l ĩ « fhJ ĩ F ĩ i z ahf j i y_i F nkš ca®«Â cÿsŠi f x< i wbah< W gh®«ÂUÿgJ nghy ā%fĪ «.
7. Kj š āi y_i F tuĪ «. (tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F kh%« ĩ kh%« brĒa nt © L«)

8. Mu«g āi y_i F tuī «.

gæ%Á - 7 Mu«gāi y - ne[®]āš

5. i ffi s K< g_i fkhf ūfo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]āUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « tyJ fhi y xU mo K< g_i f« i t αJ ā%fĪ «.
6. i ffi s fhJ fS_i F Ī i z ahf j i y_i F nkš ca[®]ā cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]āUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « Ī I J fhi y tyJ fhYl< nr[®]αJ K< i t αJ ā%fĪ «.
7. i ffi s K< g_i f« ūfo cŸsŠi f x< i wbahdW gh[®]āUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL αJ i t αJ ā%fĪ «.
8. Ī I J fhi y tyJ fhYl< nr[®]αJ i t αJ i ffŸ Mu«g āi yæš Ī UŸgJ nghy ā%fĪ «.

ÁwŸò gæ%Á

gæ%Á - 1 (nj h Mth{ - Do Awaj)

3. Áĵa ku_i fĕi I i a tyJ i fahš Ñæneh_i » ĀÇ_i fĪ «.\
4. ĀÇ_{αj} Áĵa kufĕi I i a Mu«gāi y_i F bfh© L tuī «. (bj hl [®]čÁahf 16 v© â_i i f_i F Ī Ÿgæ%Ái a brĒaĪ «)

gæ%Á - 2 (#h[®] Mth{ - Char Awaj)

5. Áĵa ku_i fĕi I i a Ñæneh_i » ĀÇ_{αj} thnw byÁi k Ī I J Ī LŸòŸ gF Ā_i f bfh© L tuī «.
6. Áĵa ku_i fĕi I i a bgça ku_i fĕi I æ< ÑnHFW_i fhf i t_i fĪ «.
7. Áĵa ku_i fĕi I i a Ñæneh_i » ĀÇ_{αj} thnw byÁi k tyJ Ī LŸòŸ gF Ā_i F bfh© L tuī «.
8. Áĵa ku_i fĕi I i a bgça ku_i fĕi I æ< ÑnHFW_i fhf bfh© L tuī « (gæ%Ái a bj hl [®]čÁahf 16 v© â_i i f_i F brĒaĪ «)

gæ%Á - 3 (m^α Mth{ - Ath Awaj)

1-4 #h[®] Mth{ gæ%Ái a (gæ%Á -2) brĒa nt © L«. bj hl [®]čÁahf.....

5 byÁä< Áç a kufëi li a Āçaj thnw ji yi F nkš tēl khf RH%ç bgça kuji fëi lji u; F ĩ iz ahf ĩ U; F «goi t; f nt© L».

6 Áç a kuji fëi li a bgça kuji fëi lĭl< ĩ l J f© gi fkhf ĩ iz i f nt© L».

7 Áç a kufëi li a Āçaj byÁi k ĩ l J ĩ LðgFĀ; F bfh© L tuĭ «.

8 Áç a kufëi li a bgça kuji fëi læ< Ñæ FW; fhf tyJ ĩ Lð gFĀ; F bfh© L t^aJ nr^o; fĭ « (gæ%Ái a bj hl ^oçÁahf 16 v© â i fi F br(Eaĭ «)

kd k»æ éi sah£Lfÿ

1. »o »o bj hl nuhēl « (Giddy Giddy Relay)

khz t^ofë< v© â i fi F j i fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â i fi F j i fthW Āçaj bfhÿs nt© L». Jt; f nfhēoèU^aJ 15Ū ĩ i lbtëæš 4 mo cau^aĀš fēfi s e£L i t; f nt© L». MÁçá^o éi sah£L bj hl šfyh« v< W fēli s ĩ ēl ĩ l< FG; fēYÿs Kj š khz t< Xo 4 mo cauKÿs fēæ< ŪJ ĩ l J cÿsš; fi ai t^aJ mj< ŪJ tyJ cÿsš; fi ai t; f nt© L». mj< ŪJ F^a ^aJ be%ç; i ai t^aJ l^aJ Ki w fēi a R%w nt© L». ĀwF Xo t^aJ j< FGéYÿs ĩ u© lhtJ khz ti d bj h£L é£L FGé< fi lĀæš br< W mk^o^aJ bfhÿs nt© L», FGé< 2 tJ khz t< éi sahēi l bj hl u nt© L». v^aj FG Kj èš Ko; »< wnj hm^aj FG bt%ç; bg%w; hf fUj ¥gL».

P9 -8

Ma^aj ¥gæ%Á

1. K< , Ā< gi fthēoš XLj š
2. ĩ LÿĀš i fi t^aJ; bfh© L F^a ^aJ ää^oj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á - 8 Mu«gāi y - ne^oāš

5. i ffi s K< gi fkhf ūfo cÿsš; f x< i wbah< W gh^o^aĀU¥gJ nghy éušfi s nr^o^aJ « tyJ fhi y xU mo K< gi fi t^aJ ā%fĭ «.
6. ĩ l J fhi y tyJ fhYl< nr^o^aJ i ffi s gi fthēoš ūfo cÿsš; fji ui a gh^o¥gJ nghy éušfi s nr^o^aJ ā%fĭ «.

7. i ffi s K< g_i fkhf úĚo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vL_ᵃJ i t_i fĪ «.
8. Ī l J fhi y tyJ fhYl< nr^ᵃJ i ffÿ Mu«gāi yæš Ī UḡgJ nghy ā%fĪ «.

gæ%Ā – 9 Mu«gāi y – ne^ᵃš

5. i ffi s K< g_i fkhf úĚo cÿsŠi f x< i wbah< W gh^ᵃĀUḡgJ nghy éušfi s nr^ᵃJ « FĀ_ᵃJ Ī l J fhi y K< g_i fkhfĪ «, tyJ fhi y Ā< g_i fkhfĪ « i t_ᵃJ ā%fĪ «.
6. Mu«gāi y_i F tuĪ «.
7. FĀ_ᵃJ tyJ fhi y K< g_i fkhfĪ «, Ī l J fhi y Ā< g_i fkhfĪ « i t_ᵃJ i ffi s K< g_i f« úĚo ā%fĪ «.
8. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Ā – 10 Mu«gāi y – ne^ᵃš

5. i ffi s K< g_i fkhf úĚo cÿsŠi f thd_ᵃi j neh_i » Ī U_i fĪ « KHŠfhšfi s kl_i » eh%fhèæš cĚfhU« āi yæš Ī U_i fĪ «.
6. KHŠi fi a kl_i » nj hÿgĚi l i a i ffshš bj hl Ī «.
7. K_j š āi y_i F tuĪ «
8. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Ā – 11 Mu«gāi y – ne^ᵃš

5. Ī uz L i ffi s Ī « g_i fthĚoš úĚo cÿsŠi f thd_ᵃi j neh_i » Ī UḡgJ nghš i t_ᵃJ KHŠi fi a kl_i » éušfshšj i y_i a bj hl Ī «.
6. mnj āi yæš K< g_i f« Fā aĪ «
7. K_j š āi y_i F tuĪ «
8. Mu«gāi y_i F tuĪ «.

Áwḡò gæ%Ā

gæ%Ā – 3

5. tyJ fhi y ⁴⁵tyJ g_i fg K< òwkhf i t_ᵃJ tyJ i fi a tyJ fhY_i F Ī i z ahf i t_ᵃJ bfhoæi d brŠF_ᵃj hf Āo_ᵃJ ā%fĪ «.
6. mnj āi yæš tyJ KHŠfhi y Á_ᵃJ K< g_i fkhf ti s_ᵃJ bfhoĪ l< ā%fĪ «.

7. Kĵ š Āi yĵ F tuĵ «.

8. Mu«g āi yĵ F tuĵ «.

(Ī nj gæ%Āi a Ī Ī J fhyhY « brĒa nt © L«. gæ%Āi a bj hl ©ĒĀæhf 16

v© â ĵ ĵ fĵ F brĒaĪ «)

gæ%Ā - 4

5. ĵ fĵ s nj hÿgĒi Ī ĵ F Ī ĵ z ahf ŪĒo bfhofÿ brŞF ĵj hf Ī ŪÿgJ nghş
ĀoĵJ ā%ĒĪ «.

6. tyJ ĵ fĵ ĵ ĵ yĵ F nkş fhJ ĵ F Ī ĵ z ahf ca®ĀĀ bfhofi s brŞF ĵj hf
Ī ŪÿgJ nghş ā%Ē nt © L«.

7. Kĵ š Āi yĵ F tuĵ «.

8. Mu«g āi yĵ F tuĵ «.

(Ī ĵ gæ%Āi a 16 v© â ĵ ĵ fĵ F brĒaĪ « āi y 2< nghJ Ī Ī J ĵ fĵ a nkny

ca®ĀĀ kh%Ē kh%Ē brĒayh«)

kd k»æ éi sahĒLfÿ

1. fê j h© L« bj hl nuhĒI « (Jump the stick relay)

khz t®ĒĒ< v© â ĵ ĵ fĵ F ĵ ĵ fthW 2,3 (mşyJ) 4 rk v© â ĵ ĵ fĪ Ūs
FGĵ fshĒ ĀçĵJ bfhÿs nt © L«. khz t®Ēi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçĵ ræş
ā%Ē nt © L«. J tĵ f nfhl x< W ti uĵJ bfhÿs nt © L«. J tĵ f nfhl oèUĵ 15Ū
JhuĀĀş x> bthU tçĵ rĵ F neuhf xU fui s fĒi Ī ĵ a ĵ tĵ fĪ «, 3 mo ŪsKÿs
xU fêi a Kĵ š khz tā Ī « bfhlĵ f nt © L«. MĀç® éi sahĒL bj hl Şfyh«
v< W fĒi Ī s Ī Ēi Ī Ī < FGĵ fĒYÿs Kĵ š khz t< vĀnuĪ Ūs fui s fĒi Ī ĵ a
R%Ē Xo tĵJ FGéYÿs Ī u© Ī htJ khz ti d fêæ< k%bwhU gĵ fĵ ĵ
ĀoĵJ ĵ bfhÿs brhşy nt © L«. Kĵ š k%W« Ī u© Ī htJ khz t®Ēÿ fêi a
Ūæòwkhf ĀoĵJ ĵ bfh© L ĵ < FGé< fi Ī Āĵ F brşy nt © L«. FGéYÿs
mi dĵJ khz t®ĒS « fê j < ā Ī « tU« nghJ FĀĵJ fhşfi s nkny ca®ĀĀ
bfhÿs nt © L«. Kĵ š khz t< tçĵ ræ< fi Ī Āæş tĵJ ā< W bfhÿs nt © L«. Ī u© Ī htJ
khz t< fui s fĒi Ī ti u Xorbr< W ĀU«Ā tĵJ 3 tJ khz ti d
FĒĀi a ĀoĵJ bfhÿs brhşy nt © L«. Ī > thwhf MĒi ĵ ĵ bj hl u brĒa
nt © L«. mĵJ FG Kĵ èş Koĵ »wnj hmĵJ FG bt%Ē bg%Wj hf fUj ÿgL«.

P9 -9

MaĵJ ÿgæ%Ā

P8 – 9 gæ%Ái a nk%bfhÿsš

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 1 Mu«g āi y – ne®āš

9. i ffÿ Ĩ u© i l í « fhJ fi sxfoj i yj F nkš ca®ā cÿsš i f
x< i wbah< W gh®ā ŨŷgJ nghy éušfi s nr®āJ i t αJ ā%fĭ «.
10. i ffÿ Ĩ u© i l í « nj hÿgfi l j F rkkhf neuhf úfo cÿsš i f
x< i wbah< W gh®ā Ũj F khW éušfi s nr®āJ ā%fĭ «,
11. x< wh« āi yj F tuĭ «
12. Mu«g āi yj F tuĭ «

gæ%Á – 2 Mu«g āi y – ne®āš

9. i ffi s gj fthfoš úfo cÿsš i f thd αi j gh®ā ŨŷgJ nghy éušfi s
nr®āJ ā%fĭ «.
10. KHŠi fi a kl j » cÿsš i f nj hÿgfi l i a bj hLtJ nghy ā%fĭ «.
11. x< wh« āi yj F tuĭ «
12. Mu«g āi yj F ŨU«gĭ « tuĭ «

Áw%ò gæ%Á

t y%òw« rç brĕj š (Right Dress)

khz t®fÿ tçi rfë š ā%F «bghGJ ne®āš āi yæš ā%f nt© L«. fĕl i s
»i l αj Ĩ l < tçi ræ< tyJnfhoæš ā%gti u αj éu k%wt®fÿ mi dtU«
j i yi a kĕL« ty%òwkhf® Ũŷgnt© L«. i f éušfÿ _oa āi yæš tyj i fi a
ty%òwkhf ca®ā ty%òw« ā%gt® nj hi s α bj hL«go ā< W gh®i ti α j < i d
mL αJ ā%gt® kh®Ā< ŨJ brY αĀ K< D« Ā< D« ef®αJ tçi ri a rçbrĕa
nt© L«.

K< gh®(Eyes Front) v< w fĕl i s »i l αj Ĩ l < mi dtU« xnu rka®Āš
tyj i fi a j ĨnHj hœ®Ā j i yi aĭ « gh®i ti aĭ « K< òw« Ũŷg nt© L«.

mā fÿ Ũwαj āi yj F tUj š (Open Order March)

khz t®fÿ ne®āš āi yæš ā%f nt© L«. fĕl i s »i l αj Ĩ l < K j š
tçi ræš cÿs khz t®fÿ Ĩ u© ĩ j ŷgo K< dhš tunt© L«. mnj rka«
_< whtJ tçi ræš cÿs khz t®fÿ Ĩ u© L j ŷgo Ā< dhš bršy nt© L«.

eLéšcŸs tçi r khz t®fŸmi rahkšã%fnt©L«. Kj èšĭIJfhi y vLªJ i tªJ, mLªJ tyJfhi y vLªJ i tªJ ĩIJfhi y tyJ fhYI < nr®ªJ i tªJ ã%fnt©L«.

mâ fŸ_oa âi y_i F tUj š (Close Order March)

fĕli s »i lªĭĭ < Kj š tçi r khz t®fŸĭ u© Lj Ÿgo K < ndhi »ĭ « fi l Á tçi r khz t®fŸĭ u© Lj Ÿgo Ā < ndhi »ĭ « vLªJ i tªJ ã%fnt©L«. eLéšcŸs tçi r khz t®fŸmi rahkšã%fnt©L«.

kd k»æ éi sahĕLfŸ

1. »o »o bj hl nuhĕl « (Giddy Giddy Relay)

khz t®fë < v© â ĭ i f_i F ĭ ĭ fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â ĭ i f_i F ĭ ĭ fthW ĀªJ bfhŸs nt©L«. Jt_i f nfhĕoèUªJ 15Ū ĩ ĩ lbtëæš 4 mo cauªĀš fĕfi s eĕL i t_i f nt©L«. MĀça® éi sahĕL bj hl šfyh < v < W fĕli s ĩ ĕlĭĭ < FG_i fëYŸs Kj š khz t < Xo 4 mo cauKŸs fĕæ < ŪJ ĩ ĩ J cŸsš_i fi ai tªJ mj < ŪJ tyJ cŸsš_i fi ai t_i f nt©L«. mj < ŪJ FâªJ be%ĭi a i tªJ lªJ Ki w fĕi a R%w nt©L«. ĀwF Xo tªJ j < FGéYŸs ĩ u© lhtJ khz ti d bj hĕL éĕL FGé < fi l Áæš br < W mk®ªJ bfhŸs nt©L«, FGé < 2 tJ khz t < éi sahĕl l bj hl u nt©L«. vªJ FG Kj èšKoi » < wnj hmªj FG bt%ĭ bg%wĭ hf fUj ŸgL«.

P9 -10

MaªJ Ÿgæ%Ā

1. ā < w ĩ l ĩ Āš FĀªJ š
2. FĀªJ tyJ, ĩ ĩ J ĭ ĭ f « bršyš

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 3 Mu«gĕi y - ne®āš

9. i ffi s nj hŸĕi l ĭ F rkkhf KŸ ĭ ĭ f « Ūĕo cŸsš_i f x < i wbah < W gh®ªĀU ĭ F «go éušfi s nr®ªJ « tyJ fhi y K < ĭ ĭ f « xUj Ÿgo K < ĭ ĭ f « i tªJ ã%fĭ «.
10. i ffi s nj hŸĕi l ĭ F rkkhf ĭ ĭ f thĕoš Ūĕo cŸsš_i f ĭ ĭ ui a gh®ªĀU Ÿĭ nghy éušfi s nr®ªJ ã%fĭ «.

11. Kĵ š Āi yĵ F tuĴ «

12. Mu«g āi yĵ F tuĴ «

(Ĵ Ĵ J fhi y K< i t Ą J ų gæ%Ái a 16 v© â ĵ i fĵ F khw% khw% brĒant © L«)

gæ%Á - 4 Mu«gāi y - ne®āš

9. i ffi s nj hŸgĒi Ĵ Ĵ F rkkhf gĵ fthĒoš ŰĒo cŸsŠi fĵ i ui a
gh®ĀUųgJ nghy cŸsŠi fi a nr®ĄJ « Ĵ Ĵ J fhi y Ĵ Ĵ J gĵ f« Rkh® xU mo
vLĄJ i t Ą J ā%fĴ «.

10. i ffi s nj hŸgĒi Ĵ Ĵ F rkkhf K< gĵ f«ŰĒo cŸsŠi f x< i wbah< W
gh®ĀUųgJ nghy éušfi s nr®ĄJ « Ĵ Ĵ J fhi y K< gĵ f« 1 mo vLĄJ
i t Ą J ā%fĴ «.

11. Kĵ š Āi yĵ F tuĴ «

12. Mu«gāi yĵ F tuĴ «

(Ĵ Ĵ J tyJ fhèY« Ĵ ų gæ%Ái a 16 v© â ĵ i fĵ F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt © L«)

Áwųò gæ%Á

ā< w Ĵ Ĵ ĄŠel Ąj Š (Mark Time March)

fĒi Ĵ s »i Ĵ Ą Ĵ Ĵ Ĵ < ne®āš (Attention) āi yæš Ĵ UªJ cl š k%W« i ffi s
mi rĵ fhkš Kĵ èš Ĵ Ĵ J fhi y Rkh® 12 mŠFy« ca®Ąj nt © L«. Ą< d® Ĵ Ĵ « (Left)
v< w fĒi Ĵ sĵ »i Ĵ Ą Ĵ Ĵ Ĵ Ĵ < Ĵ Ĵ J fhi yĵ i uæš C< wnt © L«. m> thW
C< W«bghGJ K< ghj « Kĵ èš ĵ i ui a Ą bj hl , Ą< d® FĀŠfhi yĵ i uæš
C< wnt © L«. mĵ rka« tyJ (Right) fhi y 12 mŠFy« ca®ĄĀ ty« v< w fĒi Ĵ s
»i Ĵ Ą Ĵ Ĵ Ĵ Ĵ < tyJ fhi yĵ i uæš C< wnt © L«. Ĵ nj nghy, Ĵ Ĵ «, ty« (Left, Right)
v< w fĒi Ĵ sĵ F V%g fhšfi s kh%ĵ kh%ĵ Ą ĵ i uæš C< wnt © L«.

āWĄj «

t Fųò āš (Class Halt) v< w fĒi Ĵ si a Ĵ Ĵ J fhš ĵ i uæš gĀĴ «bghGJ
Kof khW T wnt © L«. cl nd tyJ fhš ĵ i uæš C< W« bghGJ ĵ i Ĵ (Check)
v< W«, Ĵ Ĵ Ĵ fhi yĵ i uæš C< w«nghGJ x< W (One) v< W cųrĳĄJ mi rahkš
i tĵ fnt © L«. ĄWF Ĵ u© L (Two) v< W cųrĳĄJ tyJ fhi y ca®ĄĀ Ĵ Ĵ Ĵ
fhYĴ < nr®ĄJ ne®āš āi yæš ā%fnt © L«.

kd k»æ éi sahĒLfŸ

1. KJnfhL KJF bj hl nuhÉl « (Back to Back Relay)

khz t®fi s v© â j i f i F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG i fshf Āç¤J
bfhÿs nt© L«. x> bthU FGéY« KJnfhL KJF i t¤J i ffi s nfh®¤J
İ u© L İ u© L ngu hf tçi ræš ā% f nt© L«. J t i f nfhL x< W ti uªJ bfhÿs
nt© L«. J t i f nfhÉèUªJ 20Û İ i l btëæš x> bthU tçi r i F neuhf fui s
fÉi li a i t i f nt© L«. MÁça® é i sahÉi l bj hl Šfyh« v< W fÉi l s
İ ÉI İ l < FGéYÿs K j š İ u© L khz t®fëš xU khz tã < KJ»š k%bwhU
khz ti d Jh i » bfh© L fui s fÉi l ti u XI nt© L«. fui s fÉi l æèUªJ
ĀU«Ā tU« nghJ K j èš KJ»š Rkªj khz ti d k%bwhU khz t< RkªJ bfh© L
J t i f İ l ¤Ā%F tªJ İ u© l htJ khz t®fi s bj hÉLÉÉL tçi ræ< fi l Áæš
tªJ ā% f nt© L«. İ u© l htJ khz t®fÿ é i sahÉi l bj hl u nt© L«. vªj FG
K j èš K o i » wnj h mªj FG bt%ç bg%w j hf fUj ¥g L«.

P9 -11

Ma¤j ¥gæ%Ā

1. FĀ¤J K< g i f« bršyš
2. FĀ¤J ¥ Ā< g i f« bršyš

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā – 5 Mu«gāi y – ne®āš

9. i ffi s nj hÿgÉi l i F rkkhf g i fthÉoš ÚÉo cÿsŠi f j i ui a
gh®¤ĀU¥gJ nghy éušfi s nr®¤J « İ l J fhi y İ l J g i f« X® mo vL¤J
i t¤J ā%fĪ «.
10. i ffi s İ u© i l l « fhJ fi s xÉo j i y i F nkš ca®¤Ā cÿsŠi f
x< i bah< W gh®¤ĀU¥gJ nghy éušfi s nr®¤J « İ l J fhi y tyJ fhYI <
nr®¤J i t¤J ā%fĪ «.
11. K j š āi y i F tuĪ «
12. Mu«gāi y i F tuĪ «

(tyJ fhèY« İ ¥gæ%Āi a 16 v© â j i f i F kh%ç kh%ç brÉa nt© L«.

gæ%Ā – 6 Mu«gāi y – ne®āš

9. i ffi s nj hÿgfi l j f rkkhf K< gj f« Úfo cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅU¥gJ nghy éušfi s nr®J« ĩ l J fhi y 45° K< gj fkhf i t J ā%fĪ «.
10. KHŠfhšfi s nyrhf kl j » i ffÿ ĩ u© i l ĩ « fhJ j f ĩ i z ahf j i y j F nkš ca®Å cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅU¥gJ nghy ā%fĪ «.
11. K j š āi y j F tuĪ «. (tyJ fhèY« ĩ ¥gæ%Ái a 16 v© â j i f j F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt © L«)
12. Mu«g āi y j F tuĪ «.

Áw¥ò gæ%Á

éi uªJ el ĵj š (Quick March)

éi uªJ brš v< wfĒl i s » i l ĵj Ī l < ĩ l J fhi y KHŠfhš kl j fhkš K< dhš Úfo F Āfhš j i uæš gLkhW i t j f nt © L«. mnj neuªĀš ty j i fi a KHŠi f kl j fhJ nj hÿgfi l msé š K< ndh j » Ār nt © L«. ĩ l j i fi a Ā< ndh j » Ār nt © L«.

mLªJ ĩ l j fhi y j i uæš e< whf¥ gĀªJ ty j fhi y K< ndh j » vLªJ i t j f nt © L«. mnj rka« ĩ l j i fi a K< ndh j » ĩ « ty j i fi a Ā< ndh j » ĩ « Ār nt © L«.

ĩ > thW j hsªJ l < khĵ khĵ j ¥go vLªJ el j f nt © L«. ĩ l « v< wfĒl i s j f ĩ l J fhi y ĩ « ty« v< wfĒl i s j f tyJ fhi y ĩ « j i uæš gĀ j f nt © L«.

el j F «bghGJ ĀU«òj š (Turning on the March)

ty¥òwkhf ĀU«òj š (Right Turn)

ĩ l J fhš j i uæš C < W«bghGJ fĒl i s KoĪ khW T wnt © L«. cl nd tyJ fhyhš Āĵ a j ¥go vLªJ i tªJ ĩ l J fhi y ĩ l J gj fkhfª ĀU¥Ā i t j f nt © L«. cl i y ĩ l ¥gj fkhfª ĀU¥Ā bj hl ®eJ el j f nt © L«.

Ā< òwkhfª ĀU«òj š (About Turn)

About Turn: v< wfĒl i s ĩ l J fhš j i uæš gĀ ĩ « bghGJ KoĪ khW bfhL j f¥gl nt © L«. Ā< òwkhf ĀU«òt J ĩæf © l Ki wæš brĒa¥gl nt © L«.

Check : tyJ fhyhš Āĵ a j ¥go vLªJ K< ndh j » el ¥gi j āWªj nt © L«.

1. ĩ l J fhi y tyJ fhY j F K< dhš FW j fhf i t j f nt © L«.

2. cli y tyřòwkhfª ÂUřÃ tyJ fhi y vLªJ tyJgĭ fkhfª ÂUřÃ ĩ I J fhYI < nrªJ i tĭ fĪ «.
3. cli y nkYª tyJòwkhfª ÂUřÃ ĩ I J fhi y ÁĵJ caªªÂ neªš ģi yĭ F tunt© L«. ĩ řbghGJ cl š Ā< òwª ÂUªĀ ĩ Uĭ fnt© L«.

Up: tyJ fhi y caªªÂ ģ< w ĩ IªªAnyaj i uæšgĀĭ fnt© L«.

ĩ > thW ÂUªòbghGJ i ffi s mi rĭ fhkš cl nyhL nrªJ i tªĀUĭ fnt© L«.

ĀwF ĩ I J fhi y K< i tªJ bj hlªªJ el ĭ fnt© L«.

kd kªæ éi sah£LfŸ

1. "fhš ĩ i I na XLª bj hl nuh£I «"' (Tunnel Relay)

khz tªfë< v© â ĭ i fĭ F ĭ ĭ fthW 2,3(mšyJ)4 rk v© â ĭ i fĪ Ÿs FGĭ fshf ĀçªJ bfhŸs nt© L«. Jtĭ f nfh£oèUªJ 20Ū ĩ i I btëæš cUi sf£i I fi s khz tªfs ā%ªª« tĉi rĭ F neuhf i tĭ fnt© L«. khz tªfŸ fhšfi s Koªj ti u mfykhf i tªJ xUti ubahUtª x£oā%ªª fnt© L«. MĀçaª éi sah£L bj hl řfyhª v< W f£i s æ£I ĩ I < tĉi ræš ā%ªª« w Kĭ š khz tªfŸ tĉi ræš ā%ªª« w khz tªfë< fhšfS ĭ F ĩ i I æš òFªJ Xo cUi s f£i I i a R%ªĵ tªJ ĩ u© I htJ khz ti d bj h£Lé£L tĉi ræ< fi I Áæš fhšfi s mfykhf i tªJ ā%ªª fnt© L«. ĩ u© I htJ khz t< éi sah£i I bj hl u nt© L«. ĩ > thwhf mi dªJ khz tªfsªª Xo Kĭ èš tUªª w FG bt%ªĵ bg%ªªwj hf fUĭ řgL«.

P9 -12

Maªj řgæªª

1. i ffi s řgĭ fth£oš Ū£o cli y tyJ, ĩ I J gĭ fªª ÂUªòĭ š
2. i ffi s ĭ i yĭ F nkš caªªJ š, ĀwF F āªJ i ffshš fhš bgU éui y bj hLĭ š

Ki wahd gæªª

gæªª - 7 Muªģāi y - neªš

9. i ffi s K< gĭ fkhf Ū£o cŸs ĭ f x< i wbah< W ghªªÂUřgJ nghy éušfi s nrªJªª tyJ fhi y xU mo K< gĭ fªª i tªJ ā%ªª fĪ «.

10. i ffi s fhJ fS j F ĩ i z ahfj i yj F nkš ca[®]Ā cŸsŠi f
x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ « ĩ I J fhi y tyJ
fhYI < nr[®]ĀJ K< i t[®]J ā%^fĪ «.
11. i ffi s K< gj f« ÚĚo cŸsŠi f x< i wbahdW gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s
nr[®]ĀJ « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL[®]J i t[®]J ā%^fĪ «.
12. ĩ I J fhi y tyJ fhYI < nr[®]ĀJ i t[®]J i ffŸ Mu«g āi yæš ĩ UŸgJ nghy
ā%^fĪ «.

gæ%Ā - 8 Mu«gāi y - ne[®]āš

9. i ffi s K< gj fkhf ÚĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy
éušfi s nr[®]ĀJ « tyJ fhi y xU mo K< gj f i t[®]J ā%^fĪ «.
10. ĩ I J fhi y tyJ fhYI < nr[®]ĀJ i ffi s gj fthĚoš ÚĚo cŸsŠi f j i ui a
gh[®]ŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ ā%^fĪ «.
11. i ffi s K< gj fkhf ÚĚo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vL[®]J i t[®]J fĪ «.
12. ĩ I J fhi y tyJ fhYI < nr[®]ĀJ i ffŸ Mu«gāi yæš ĩ UŸgJ nghy ā%^fĪ «.

ĀwŸò gæ%Ā

fhyo j ti wrçbrĚj š (Changing Ste on the March)

éi u^aJ el j F « bghGJ xUt[®]j hs[®]Ā%^F j twhf el j F « bghGJ fhyoi a
kh%^W (Change step) v< w fĚl i s bfhL_j fŸgL«. cl nd el Ÿgt[®] ĩ I j fhi y
ĩ u© LKi w bj hl [®]Āahf K< dhš vL[®]J i t[®]J fhyoi a rçbrĚa nt © L«. ĩ I J
v< W T W« bghGJ tyj fhi y ĩ I J FĀšfhYj F Ā< dhš i t[®]J ĩ I j fhi y
K< dhš i t[®]J j hs[®]Ā%^F V%^g el j f nt © L«.

kd k»æ éi sahĚLfŸ

1. »o »o bj hl nuhĚl « (Giddy Giddy Relay)

khz t[®]fè< v© â j i f i F j i fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â j i f i F
j i fthW Āç[®]J bfhŸs nt © L«. J t_j f nfhĚoèU^aJ 15Ū ĩ i lbtèæš 4 mo
cau[®]Āš fêfi s eĚL i t_j f nt © L«. MÁç[®] éi sahĚL bj hl šfyh« v< W
fĚl i s ĩ Ěl ĩ ĩ < FG_j fèYŸs Kj š khz t< Xo 4 mo cauKŸs fêæ< ŪJ
ĩ I J cŸsŠi fi ai t[®]J mj< ŪJ tyJ cŸsŠi fi ai t_j f nt © L«. mj< ŪJ
Fá^aJ be%^zi a i t[®]J I^aJ Ki w fêi a R%^w nt © L«. ĀwF Xo t^aJ j<
FGéYŸs ĩ u© lhtJ khz ti d bj hĚL éĚL FGé< fi lĀæš br< W mk[®]aJ

bfhÿs nt© L«, FGé< 2 tJ khz t< éi sahfi l bj hl u nt© L«. v^aj FG
Kj èš Ko_i »< wnj hm^aj FG bt%₀č bg%₀wj hf fUj ¥gL«.

P9 -13

Ma^αj ¥gæ%^Á

1. é rhykhf mSF« ĭ ŠF« XLj š
 2. ā< w ĭ l α^Áš XLj š
- K< , Ā< g_i fthfoš XLj š

Ki wahd gæ%^Á

gæ%^Á - 9 Mu«gāi y - ne^αš

9. i ffi s K< g_i fkhf úfo cÿsŠi f x< i wbah< W gh^αĀU¥gJ nghy
éušfi s nr^αJ « FĀ^αJ ĭ l J fhi y K< g_i fkhfĭ «, tyJ fhi y
Ā< g_i fkhfĭ « i t^αJ ā%^{fĭ} «.
10. Mu«gāi y_i F tuĭ «.
11. FĀ^αJ tyJ fhi y K< g_i fkhfĭ «, ĭ l J fhi y Ā< g_i fkhfĭ « i t^αJ
i ffi s K< g_i f« úfo ā%^{fĭ} «.
12. Mu«gāi y_i F tuĭ «

gæ%^Á -10 Mu«gāi y - ne^αš

9. i ffi s K< g_i fkhf úfo cÿsŠi f thd^αi j neh_i » ĭ U_i fĭ «
KHŠfhšfi s kl_i » eh%^{fhèæš} cĕfhU« āi yæš ĭ U_i fĭ «.
10. KHŠi fi a kl_i » nj hÿgĕi l i a i fshš bj hl ĭ «.
11. Kj š āi y_i F tuĭ «
12. Mu«gāi y_i F tuĭ «

gæ%^Á - 11 Mu«gāi y - ne^αš

9. ĭ uz L i ffi s ĭ « g_i fthfoš úfo cÿsŠi f thd^αi j neh_i » ĭ U¥gJ nghš
i t^αJ KHŠi fi a kl_i » éušfshšj i yi a bj hl ĭ «.
10. mnj āi yæš K< g_i f« Fā aĭ «
11. Kj š āi y_i F tuĭ «

12. Mu«g āi y_i F tuī «.

Áwÿò gæ%Á

gæ%Á – 5

1. i ffi s fh_J i F ĩ i z ahf j i y_i F nkš ca[®]Á bfhofÿ ĩ u© i l í «
x< w< nkš x< W F W_i fhf ĩ U_i F « go i t^ªJ F Ā fhšfi s ca[®]Á ã%fĪ «.
2. KHŠi ffi s kl_i » fG^ªJ i F ĩ i z ahf bfhofi s Āo^ªJ ĩ U_i f nt © L«. F Ā fhšfÿ j i uæš gL« go ã%fĪ «.
3. Kj š āi y_i F tuī «
4. Mu«g āi y_i F tuī «

(Ī^ª j gæ%Ái a 16 v© â_i i f_i F brĒaĪ «)

gæ%Á – 6

1. i ffi s nj hÿgĒi l_i F nkš Áĵ sĪ ca[®]Á bfhofi s brŠF^ª j hf Āo^ªJ ã%fĪ «.
2. tyJ i fi a j i y_i F nkš fh_J i F ĩ i z ahf ca[®]Á ã%fĪ «.
3. Kj š āi y_i F tuī «
4. Mu«g āi y_i F tuī «

(Ī l J i fi aĪ « ca[®]Á kh%ĵ kh%ĵ Ī^ª j gæ%Ái a 16 v© â_i i f_i F brĒaĪ «)

kd k»æ éi sahĒLfÿ

1. fê j h© L« bj hl nuhĒl « (Jump the stick relay)

khz t[®]fë< v© â_i i f_i F j_i fthW 2,3 (mšyJ) 4 rk v© â_i i fĪ Ÿs FG_i fshf Āç^ªJ bhÿŸs nt © L«. khz t[®]fi s xUt[®] Ā< xUtuhf 4 tç_i ræš ã%f nt © L«. J t_i f nfhL x< W t_i u^ªJ bhÿŸs nt © L«. J t_i f nfhĒoè U^ªJ 15Ū J hu^ªĀš x> bthU tç_i r_i F neuhf xU fui s fĒi l i a i t_i fĪ «, 3 mo ŸsKŸs xU fêi a Kj š khz tã l « bhL_i f nt © L«. MÁç[®] éi sahĒL bj hl Šfyh« v< W fĒi l i s ĩ ĒĪ Ī l < FG_i fëYŸs Kj š khz t< vĀnuĪ Ÿs fui s fĒi l i a R%ĵ Xo t^ªJ FGéYŸs ĩ u© l htJ khz t i d fêæ< k%bwhU g_i f_i j Āo^ªJ i bhÿŸs brhšy nt © L«. Kj š k%W« ĩ u© l htJ khz t[®]fÿ fêi a Ņæòwkhf Āo^ªJ i bh© L j < FGé< fi l Á_i F bršy nt © L«. FGéYŸs mi d^ªJ khz t[®]fS « fê j < å l « tU« nghJ F Ā^ªJ fhšfi s nkny ca[®]Á bhÿŸs nt © L«. Kj š khz t< tç_i ræ< fi l Áæš t^ªJ ã< W bhÿŸs nt © L«.

ĭ u© lhtJ khz t< fui s fĕi l ti u Xorbr< W ÂU«Ã t^aJ 3 tJ khz ti d
FĉÁi a Āo^αJ bfhŸs brhšy nt© L«. ĭ > thwhf Mĕl ěi j bj hl u brĒa
nt© L«. m^aj FG K_j ěš Ko_i »wnj h m^aj FG bt%_ĵ bg%_{wj} hf fUj ŸgL«.

P9 -14

Ma^αj Ÿgæ%^Á

1. el ^αj š, beh© o mo^αj š, XLj š ĀwF FĀ^αJ K< bršyš.
2. 2 ääl « ä%_{fhkš} XLj š

Ki wahd gæ%^Á

gæ%^Á – 1 Mu«g äi y – ne^αšš

13. i ffŸ ĭ u© i l ĭ « fhJ fi sxĕoj i y_i F nkš ca^αĀ cŸsŠi f
x< i wbah< W gh^αĀUŸgJ nghy éušfi s nr^αJ i t^αJ ä%_{fĭ} «.
14. i ffŸ ĭ u© i l ĭ « nj hŸgĕi l_i F rkkhf neuhf úĕo cŸsŠi f
x< i wbah< W gh^αĀU_i F khW éušfi s nr^αJ ä%_{fĭ} «,
15. x< wh« äi y_i F tuĭ «
16. Mu«g äi y_i F tuĭ «

gæ%^Á – 2 Mu«g äi y – ne^αšš

13. i ffi s g_i fthĕoš úĕo cŸsŠi f thd^α j gh^αĀUŸgJ nghy éušfi s
nr^αJ ä%_{fĭ} «.
14. KHŠi fi a kl_i » cŸsŠi f nj hŸgĕi l_i a bj hLtJ nghy ä%_{fĭ} «.
15. x< wh« äi y_i F tuĭ «
16. Mu«g äi y_i F ĀU«gĭ « tuĭ «

gæ%^Á – 3 Mu«gäi y – ne^αšš

13. i ffi s nj hŸgĕi l_i F rkkhf KŸ g_i f« úĕo cŸsŠi f x< i wbah< W
gh^αĀU_i F «go éušfi s nr^αJ « tyJ fhi y K< g_i f« xUj Ÿgo K< g_i f«
i t^αJ ä%_{fĭ} «.
14. i ffi s nj hŸgĕi l_i F rkkhf g_i fthĕoš úĕo cŸsŠi f j i ui a
gh^αĀUŸgJ nghy éušfi s nr^αJ ä%_{fĭ} «.

15. K j š ā i y i F t u ĩ «

16. M u « g ā i y i F t u ĩ «

(ĩ l j f h i y k < i t r j ŷ g æ % Ā i a 16 v © â j i f i F k h w % k h w % b r Ě a n t © L «)

Á w ÷ ò g æ % Á

g æ % Á – 7

1. i f f i s n j h Ÿ g ě i l j f ĩ i z a h f g j f t h ě o š ú ě o b f h o f Ÿ b r Ť F r j h f ĩ u j f « g o ã % f ĩ «.

2. m n j ā i y æ š ĩ l ÷ ò t i u ĩ l j g j f « Ā u « Ā g h % r j ã % f ĩ «.

3. K j š ā i y i F t u ĩ «.

4. M u « g ā i y i F t u ĩ «

(ĩ n j g æ % Ā i a t y j ò w k « k h % ě k h % ě 16 v © â j i f i F b r Ě a ĩ «)

g æ % Á – 8

1. i f f i s n j h Ÿ g ě i l j f ĩ i z a h f g j f t h ě o š ú ě o ĩ u © L K i w i f f i s n k y « Ń G « R H % w ĩ «.

2. i f f i s 45 ° K < g j f k h f ú ě o ĩ u © L K i w n k y « Ń G k h f R H % w ĩ «.

3. K j š ā i y i F t u ĩ «

4. M u « g ā i y i F t u ĩ «

g æ % Á – 9

1. i f f i s g j f t h ě o š ú ě o b f h o f i s b r Ť F r j h f Ā o j f ĩ «. ĩ l j f h i y ĩ l j g j f « 1 m o v L r j i t r j ã % f ĩ «.

2. ĩ l j K G Ť f h i y k l j » ĩ l j g j f « r h Ě a j ĩ l j i f i a n k š c a % r Ā ã % f ĩ «.

3. K j š ā i y i F t u ĩ «

4. M u « g ā i y i F t u ĩ «

(ĩ n j g æ % Á t y j f h y š t y j g j f k « b r Ě a ĩ «)

kd k»æ éi sah£Lfÿ

1. FÂi urthç bj hl nuh£l « (Pony Express Relay)

khz t®fÿ v© â j i f i F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG i fshf ĀçªJ
bfhÿsnt© L«. khz t®fi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçi ræš ā%fi t i f
nt© L«. Jt i f nfhL x< W ti uªJ bfhÿs nt© L«. Jt i f nfh£oèUªJ 15Ű
JhuªĀš x> bthU tçi r i F neuhf xU fui s f£i l i a i t i f nt© L«. x> bthU
FGéY« vi l Fi wthd khz ti d Kjëš ā%fi t i f nt© L«. MĀça®
éi sah£L bj hl šfyh« v< W f£i l i s ĩ £l Ī l < vi l Fi wthd khz ti d
tçi ræš cÿs ĩ u© lhtJ khz t< KJ»š RkªJ bfh© L fui s f£i l ti u
br< W ĀU«Ā tªJ tçi ræš _< whtJ khz ti d bj h£L é£L tçi ræš
fi l Āæš ā< W bfhÿs nt© L«. ĩ ¥bghGJ _< whtJ khz t< vi l Fi wthd
khz ti d RkªJbfh© L éi sah£i l bj hl u nt© L«. mªj FG Kj èš
Koj »wnj hmªj FG bt%¿ bg%Wj hf fUj ¥gL«.

P9 -15

Maªj ¥gæ%Ā

1. FĀªJ¥ Ā< òw« ĀU«òj š
2. FĀªJ fhšfi s kl i » bj hi l fshš kh®Āi dª bj hLj š

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā – 4 Mu«gāi y – ne®āš

13. i ffi s nj hÿg£i l i F rkkhf g i fth£oš Ű£o cÿsš i f j i ui a
gh®ªĀU¥gJ nghy cÿsš i fi a nr®ªJ « ĩ l J fhi y ĩ l J g i f « Rkh® xU mo
vLªJ i tªJ ā%fĪ «.
14. i ffi s nj hÿg£i l i F rkkhf K< g i f « Ű£o cÿsš i f x< i wba h< W
gh®ªĀU¥gJ nghy éušfi s nr®ªJ « ĩ l J fhi y K< g i f « 1 mo vLªJ
i tªJ ā%fĪ «.
15. Kj š āi y i F tuĪ «
16. Mu«gāi y i F tuĪ «

(ĩ l J tyJ fhèY« ĩ ¥gæ%Āi a 16 v© â j i f i F kh%¿ kh%¿ br£a nt© L«)

gæ%Ā – 5 Mu«gāi y – ne®āš

13. i ffi s nj hÿgEi l j F rkkhf gi fthEoš ÚEo cÿsSi f j i ui a gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĩ l J fhi y ĩ l J gi f« X® mo vL J i t J ã%fĪ «.
 14. i ffi s ĩ u© i l ĩ « fhJ fi s xEoj i y j F nkš ca®Å cÿsSi f x< i bah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®J i t J ã%fĪ «.
 15. Kj š ĩi y j F tuĪ «
 16. Mu«g ĩi y j F tuĪ «
- (tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Ái a 16 v© â j i f j F kh%ĵ kh%ĵ brEa nt © L«.

gæ%Á – 6 Mu«g ĩi y – ne®š

13. i ffi s nj hÿgEi l j F rkkhf K< gi f« ÚEo cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĩ l J fhi y 45⁰ K< gi fkhf i t J ã%fĪ «.
14. KHŠfhšfi s nyrhf kl j » i ffÿ ĩ u© i l ĩ « fhJ j F ĩ i z ahf j i y j F nkš ca®Å cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy ã%fĪ «.
15. Kj š ĩi y j F tuĪ «. (tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Ái a 16 v© â j i f j F kh%ĵ kh%ĵ brEa nt © L«)
16. Mu«g ĩi y j F tuĪ «.

gæ%Á – 7 Mu«g ĩi y – ne®š

13. i ffi s K< gi fkhf ÚEo cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « tyJ fhi y xU mo K< gi f« i t J ã%fĪ «.
14. i ffi s fhJ fS j F ĩ i z ahf j i y j F nkš ca®Å cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®J K< i t J ã%fĪ «.
15. i ffi s K< gi f« ÚEo cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL J i t J ã%fĪ «.
16. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®J i t J i ffÿ Mu«g ĩi y æš ĩ UÿgJ nghy ã%fĪ «.

Áwÿò gæ%Á

tyÿòw« rç brŒj š (Right Dress)

khz t®fÿ tçi rfè š ã%F «bghGJ ne®āš āi yæš ã%f nt © L«. fŒl i s »i l mj Î l < tçi ræ< tyJnfhoæš ã%gti uª j é u k%wt®fÿ mi dtU« j i y i a kŒL« tyÿòwkhfª ÅUÿgnt © L«. i f é u š fÿ _oa āi yæš ty i fi a tyÿòwkhf caª Å tyÿòw« ã%gt® nj hi sª bj hL«go ā< Wgh®i ti aª j < i d mLªJ ã%gt® kh®Å< ŪJ brYªÅ K< D« Å< D« efªJ tçi ri a rçbrŒa nt © L«.

K< gh®(Eyes Front) v< w fŒl i s »i l mj Î l < mi dtU« xnu rkaª Åš ty i fi a i ĤnHj hœª Å j i y i a l « gh®i ti a l « K< òw« ÅUÿg nt © L«.

mā fÿ Åwªj āi y i F tUj š (Open Order March)

khz t®fÿ ne®āš āi yæš ã%f nt © L«. fŒl i s »i l mj Î l < K j š tçi ræš cÿs khz t®fÿ ĩ u© ŵ l j ÿgo K< dhš tunt © L«. mnj rka« _< whtJ tçi ræš cÿs khz t®fÿ ĩ u© L j ÿgo Å< dhš bršy nt © L«.

eLéš cÿs tçi r khz t®fÿ mi rahkš ã%f nt © L«. K j è š ĩ l J fhi y vLªJ i tªJ, mLªJ tyJ fhi y vLªJ i tªJ ĩ l J fhi y tyJ fhY l < nrªJ i tªJ ã%f nt © L«.

mā fÿ _oa āi y i F tUj š (Close Order March)

fŒl i s »i l mj Î l < K j š tçi r khz t®fÿ ĩ u© L j ÿgo K< ndh j » l « fi l Á tçi r khz t®fÿ ĩ u© L j ÿgo Å< ndh j » l « vLªJ i tªJ ã%f nt © L«. eLéš cÿs tçi r khz t®fÿ mi rahkš ã%f nt © L«.

kd k»æ é i sahŒL fÿ

1. KJnfhL KJF bj hl nuhŒl « (Back to Back Relay)

khz t®fi s v© â j i fi F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG i fshf ÅçªJ bfhÿs nt © L«. x> bthU FGéY« KJnfhL KJF i tªJ i ffi s nfhªJ ĩ u© L ĩ u© L ngu hf tçi ræš ã%f nt © L«. J t j f nfhL x< W ti uªJ bfhÿs nt © L«. J t j f nfhŒèUªJ 20 Ū ĩ i l btèæš x> bthU tçi r i F neuhf fui s fŒl i a i t j f nt © L«. MÁça® é i sahŒl i bj hl šfyh« v< W fŒl i s ĩ Œl Î l < FGéYÿs K j š ĩ u© L khz t®fèš xU khz tã< KJ»š k%bwhU khz ti d Jh j » bfh© L fui s fŒl i ti u Xl nt © L«. fui s fŒl i æèUªJ ÅU« Å tU« nghJ K j èš KJ»š Rkªj khz ti d k%bwhU khz t< RkªJ bfh© L J t j f ĩ l ã%F tªJ ĩ u© l htJ khz t®fi s bj hŒLéŒL tçi ræ< fi l Áæš

t^aJ ã%f nt© L«. ĩ u© I htJ khz t®fÿ éi sahfi I bj hl unt© L«. v^aj FG
Kj èš Koi »wnj hm^aj FG bt%¿ bg%wj hf fUj ¥gL«.

P9 -16

Maᵛj Ƴgæ%Á

1. ghj ᵛÁš cĕfhᵛᵛ i ffi s ĩ LƳÁš i tᵛj; bfh© L FÁᵛJ bršYj š.
FÁᵛJ Ƴ gi fthĕoš ÁU«òj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 8 Mu«gāi y – neᵛšš

13. i ffi s K< gi fkhf úĕo cŸsš i f x< i wbah< W ghᵛᵛÁUƳgJ nghy
éušfi s nrᵛᵛJ « tyJ fhi y xU mo K< gi f i tᵛj ā%fĪ «.
14. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nrᵛᵛJ i ffi s gi fthĕoš úĕo cŸsš i f j i ui a
ghᵛᵛgJ nghy éušfi s nrᵛᵛJ ā%fĪ «.
15. i ffi s K< gi fkhf úĕo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vLᵛJ i t j fĪ «.
16. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nrᵛᵛJ i ffŸ Mu«gāi yæš ĩ UƳgJ nghy ā%fĪ «.

gæ%Á – 9 Mu«gāi y – neᵛšš

13. i ffi s K< gi fkhf úĕo cŸsš i f x< i wbah< W ghᵛᵛÁUƳgJ nghy
éušfi s nrᵛᵛJ « FÁᵛJ ĩ l J fhi y K< gi fkhfĪ «, tyJ fhi y
Ā< gi fkhfĪ « i tᵛj ā%fĪ «.
14. Mu«gāi y j F tuĪ «.
15. FÁᵛJ tyJ fhi y K< gi fkhfĪ «, ĩ l J fhi y Ā< gi fkhfĪ « i tᵛj
i ffi s K< gi f« úĕo ā%fĪ «.
16. Mu«gāi y j F tuĪ «

gæ%Á –10 Mu«gāi y – neᵛšš

13. i ffi s K< gi fkhf úĕo cŸsš i f thdᵛ i j neh j » ĩ U j fĪ «
KHšfhšfi s kl j » eh%fhèæš cĕfhU« āi yæš ĩ U j fĪ «.
14. KHš i fi a kl j » nj hŸgĕi l i a i ffshš bj hl Ī «.
15. Kj š āi y j F tuĪ «
16. Mu«gāi y j F tuĪ «

gæ%Á – 11 Mu«gāi y – neᵛšš

13. Ī uz L i ffi sÍ « gĭ fthĕoš Ūĕo cŸsŠi f thd ĩ j nehĭ » Ī UŷgJ nghš
i t ĩ J KHŠi fi a kl ĭ » éušfshšj i yi a bj hl Ī «.
14. mnj āi yæš K < gĭ f « F å aĪ «
15. Kj šāi yĭ F tuĪ «
16. Mu « g āi yĭ F tuĪ «.

Áwŷò gæ%Á

gæ%Á – 5

5. i ffi s fhJ ĭ F ĩ i z ahf j i yĭ F nkš ca® Ā bfhof Ÿ ĩ u © i l Ī «
x < w < nkš x < W F W ĭ fhf ĩ U ĭ F « go i t ĩ J F Ā fhš fi s ca® Ā ā% fĪ «.
 6. KHŠi ffi s kl ĭ » f G ĩ J ĭ F ĩ i z ahf bfhofi s Ā o ĩ J ĩ U ĭ f nt © L «.
F Ā fhš f Ÿ j i uæš g L « go ā% fĪ «.
 7. Kj šāi yĭ F tuĪ «
 8. Mu « g āi yĭ F tuĪ «
- (Ī ĩ j gæ%Ái a 16 v © ā ĭ i fĭ F brĕaĪ «)

gæ%Á – 6

5. i ffi s nj hŸgĕi l ĭ F nkš Á ĭ sĪ ca® Ā bfhofi s brŠ F ĩ j hf Ā o ĩ J
ā% fĪ «.
 6. tyJ i fi a j i yĭ F nkš fhJ ĭ F ĩ i z ahf ca® Ā ā% fĪ «.
 7. Kj šāi yĭ F tuĪ «
 8. Mu « g āi yĭ F tuĪ «
- (Ī l J i fi aĪ « ca® Ā kh% ĭ kh% ĭ ĩ ĩ j gæ%Ái a 16 v © ā ĭ i fĭ F brĕaĪ «)

kd k » æ é i sahĕL fŸ

1. "fhš Ī i l na XL « bj hl nuhĕl «" (Tunnel Relay)

khz t® fĕ < v © ā ĭ i fĭ F j ĭ fthW 2,3(mšyJ)4 rk v © ā ĭ i fĪ Ÿs
FG ĭ fshf Ā ĩ J bfhŸs nt © L «. J t ĭ f nfhĕoè U ĩ J 20Ū ĩ i l btĕæš
cUi sfĕi l fi s khz t® fs ā% F « tĕ ĭ r ĭ F neuhf i t ĭ f nt © L «. khz t® fŸ
fhš fi s Ko ĩ j ti u mfykhf i t ĩ J xUt i ubahUt® xĕoā% f nt © L «. MĀ ĩ a®
é i sahĕL bj hl šfyh « v < W fĕl i s æĕl Ī l < tĕ ĭ r æš ā% » < w Kj š
khz t® fŸ tĕ ĭ r æš ā% » < w khz t® fĕ < fhš f S ĭ F ĩ i l æš ò F ĩ J Xo cUi s

fĕi li a R%ċ t^aJ ĩ u© lhtJ khz ti d bj hĕLÉĕL tċi ræ< fi l Áæš fhšfi smfykhfi t^aJ ā%fn t© L«. ĩ u© lhtJ khz t< éi sahĕi l bj hl u nt© L«. ĩ > thwhf mi d^aJ khz t^ofS « Xo Kjëš tU»< w FG bt%ċ bg%wj hf fUj ŷg L«.

P9 -17

kĕi l ŷg^aJ tFŷgi w f%Ā^aj š

tuyhW, e%ċ F« āi y, kĕi li a Ā^oa^aj š, kĕi li a mo^aJ^a j hċ Fj š, Ā< òwkhf j L^aj hSj š, K< òw« j L^aj hSj š, btĕæš bršYkhW Ārŷg L« g^aJ, cŸns bršYkhW Ārŷg L« g^aJ, Mŷ ° Ā< , byċ ° Ā< , Tċ è, g^ai j Ā^oa^aj š, g^ai j vċj š

P9 -18

bghU^aj kh d Ma^aj ŷgæ%Ā

1. FĀ^aJ tyJ, ĩ l J ģi f« bršyš
2. tyJ fhèš FĀ^aJ bfh© L, ĩ l J fhi y ģi f thĕoš ca^o^aJ š. ĀwF kh%ċ ĩ l J fhèš FĀ^aJ bfh© L tyJ fhi y ģi f thĕoš ca^o^aJ š, ā%fhkš bj hl ^oa^aJ brĕa nt© L«.

moŷgi l ^aĀwi d f%Ā^aj š

ā%F« āi y

xU tyċi f Mĕlċ fhu^o j dJ ĩ lċ fhi y g^ai j moċ F« (PoPPing Crease) nfhĕo%F btĕnaĀ « tyċi fhi y nfhĕo%F cŸnsĀ « 6 mšFy ĩ lċ btĕæš i tċi f nt© L«. fhšfĕ< K< ghj « byċ ° l «Ā%F neuhf ĩ Uċ f nt© L«. cl è< vi li a ĩ U fhšfĕY« j hS» ĩ Uċ f nt© L«. ĩ l J nj hŷgĕi l g^aJ ĀRgti u nehċ » ĩ Uċ f nt© L«.

kĕi li aŷ Ā^oa^aj š

ĩ u© L i ffĕ< fĕi l éuYċ F« Mĕfhĕo éuYċ f« ĩ lċ æYŷs V ngh< w gFĀ kĕi l æ< btĕŷġi fkhf ĩ Uċ FkhW Ā^oi f nt© L«. tyJi fi a kĕi l æ< Ā^oæš ŃHhfĀ «, ĩ l J i fi a kĕi l æ< Ā^oæš nkyhfĀ « Ā^oi f nt© L«.

kĕi li a tyċi fhš K< ghj ^aĀ< mUnfĕL ° l «Ā%F neuhf^a j i uæš i t^aJ ŷ Ā^o^aJċ bfhŷs nt© L«.

kĕi li a mo^aJ^a j hċ fj š

ĩ lċ i fahš kĕi li aŷ Ā< dhš Jhċ f nt© L«. ĩ l J KHš i fkl š» ĩ Uċ f, tyċi f Ā< òwkhf^a j ŷsŷgl nt© L«. kĕi li aŷ Ā< òwkhf^a Jhċ F« bghGJ ĩ u© L KHš i ffs« cli y xĕo ĩ Uċ f nt© L«.

Ã< òwkhf j Lmj hLj® (Back Defensive Stroke)

g^aJ moŷgt® g^aÃ< Āi r k%W« cauŷi j j fz j »fL tyj fhi y mj %nf%g
Ã< dhš mo vLmj i t j f nt© L«. Ā< ò ĩ I J fhi y vLmj i t mj tyJ fhYI <
nr®mj j bfhŷs nt© L«.

g^ai j j Lmj hL«bghGJ ĩ I J KHŠi f nkšnehj »Í« tyJ KHŠi f
Ñewš»Í« ĩ Uj f nt© L«.

K< òw« j Lmj hLj Š (Forward Defensive Play)

g^aJ K< òw« j i uæš éG« bghGJ, g^aJ moŷgt® ĩ I J fhi y g^aÃ%F mU»Š
K< òwkhf vLmj i t j F« bghGJ cl Y« K< ndh j »Ŧ bršy nt© L«. kfi li a
ĩ I J fhYj F K< dhš i t mj ŷ g^ai j mj Lmj hl nt© L«. ĩ I J i f r%W
K< ndh j »Í« kfi l K< òw« rç^aj āi yæY« ĩ Uj f nt© L«. ĩ I J KHŠi f
nkšnehj » ĩ Uj f nt© L«. tyJ fhš K< ghj « kfL« j i ui a mj bhfoUj f
nt© L«.

moŷgi l mj Āwi d gHFj š

tYñfL«gæ%Á

P9 -19

bghUmj khd Ma mj ŷgæ%Á

1. Vnj D« eh< F gæ%Ái a vLmj j bfh© L khz t®i s eh< F FGthfŷ Āçmj bfh© L
eh< F _i yfè š ā< W 30 éehofŷ xU gæ%Ái aŦ brEa nt© L«. ĩ l « khwyh« v< W
MÁça® fli s ĩ l ĩ l < khz t®fŷ tyJ òwkhf mLmj _i yj FŦ br< W mšF
v< d gæ%Á brEj h®fnsh m mj gæ%Ái a Ū© L« 30 éehofŷ brEa nt© L«. ĩ > thW
eh< F _i yfS j F« br< W khz khz gæ%Á brEa nt© L«.

moŷgi l mj Āwi d f%Āmj š

nt fŷg^aJ ĀŦR (Fast Bowling)

xU nt fŷg^aJ ĀŦrhsUj F e< F nt fkhf j i l æšyhkš XL« Āw< ĩ Uj f
nt© L«. kâ j fi l nt fkhfŦ RH%ĵ i fi a nt fkhf ĀR« Āwi kÍ« nt© L«.

bt èæš bršYkhW ĀrŷgL« g^aJ

g^aJ ĀR« i fæ< Mēfhfo éuY«, eLéuY« g^aÃ< i j aYj F ĩ u© L gi fK«
ĩ Uj FkhW Āo mj j bfhŷs nt© L«. fli l éuš i j aYj F nkš g^aÃ<
moŷgFĀi a Āo mj ĀUj f nt© L«. g^aJ ĀRŷgL«bghGJ i j ašghf« K j š ° èŷi g
nehj » ĩ Uj f khW Āo j f nt© L«.

ĩ I J fhi y tyJ fhYj Fj Fw j fhj »j bfh© L cl è< ĩ I J ghf mj j
byj ° l «Ã%F neuhfj bfh© Lt u nt© L«. g^aJ ĀR« i fi a cl Yj fj Fw j fhf

ĭ l ĩg; f« tU«go nt fkhfi Ćæneh; » Ār nt© L«. g^aJ j i uæš gēL Mŷi rē neh; » nt fbkL_i F«.

cŸns bršYkhW ĀrŷgL« g^aJ (Inswing Bowling)

g^aĀ< i jaš gFĀi a fēi l éuY_i F« eL éuY_i F« FW_i fhf eLéš ĭ U_i FkhW Āo^αJ_i bfhŸs nt© L«. fēi l éuš g^aĀ< moæš i jaY_i Fnkš ĭ U_i FkhW Āo^αJ_i bfhŸs nt© L«. g^aJ ĀrŷgL«bghGJ i jaš gFĀ by_i i ri l ŷ gh^αJ ĭ U_i FkhW i t^αJ_i bfhŸs nt© L«.

ĭ l J fhi y Ā_zJ ĭ l ĩg; fkhf i t^αJ g^ai j tyJg_i fkhf nkèU^aJ ĆHhf ty_i i fahš Ārnt© L«.

g^aJ j i uæš gēl ĭ l < g^aj oŷgti uneh; » nt fbkL_i f«.

moŷgi l ĩ Āwi d gHFj š

tYñēL«gæ%Ā

P9 -20

bghU^αj khd Ma^αj ŷgæ%Ā

1. āä^αaJ XLj š, Ā< Fā^aJ XLj š

ghj ĩ Āš cēfh^αaJ i ffi sŷ g_i fthēoš C< ĭ ĭ u© L fhšfi sí « Ā< g_i f« ūēo c l i y ĭ Lŷò ti uĀ< g_i f« ti s^αj š

moŷgi l ĩ Āwi d f%Ā^αj š

ah^α; f^α (Yorker)

ah^α; f^α v< gJ nt fŷg^aJ ĀčĀ< xU ti fahF«. ĭ Āš ĀrŷgL« g^aJ rçahfŷ g^aJ ĀR«nfhēo< nkY« ° l «òfè< nkY« éH^αj j f éj ĩ Āš ĀrŷgL«.

NHš g^aJ ĀčR (SPIN BOWLING)

Mŷ ° Ā< (Off SPIN)

g^aĀ< i jaš gFĀæ< nkš g^aJ ĀR« i fæ< RēLéuš mG^αĀŷ Āo_i f nt© L«. ĭ u© l htJ k%W« _< whtJ éušfŷ g^aĀ< g_i fthēi l ŷ Āo^αJ_i bfhŸs nt© L«. fēi l éui yŷ g^aĀ< moŷgFĀæš i jaš gFĀnkš Āo_i f nt© L«.

ĭ l J fhš ghj ĩ j g^aJ ĀR« nfhēo%F ĭ i z ahf i t^αJ ĭ l J nj hŷgēi l i aŷ g^aJ moŷgti uneh; » i t_i f nt© L«.

g^ai j ĀR«bghGJ éušfŷ g^ai j ĭ l J òw^αĀèU^aJ tyJ òwkhfč RH%ĭ éēL g^aJ Mŷ ° l «Ā%F btèæš éG^aJ by_i ° l «i gneh; » ĩ ĀU«g nt© L«.

by_i ° Ā< (Leg SPin)

g^aĀ< i j aš gFĀi F_i FW_i fhf K_j š _< W éušfS « ĩ U_i FkhW g^ai j ¥
Āo^αJ_i bfhŸs nt© L«. fĕi l éušMj uthf¥ Āo^αĀU_i f nt© L«.

i fæ< Ā< g_i f« nkšneh_i » ĩ U_i fkhW i t^αJ_i bfhŸs nt© L«. kâ_i fĕi l Ć Ā_i J j s^αĀ i t^αJ_i bfh© L _< whtJ éuyhš ty¥g_i f^αĀèU^aJ ĩ l ¥g_i fkhf RH^w nt© L«. g^ai j ĀĀdhš by_i ° l «Ā^wF neuhf éG^aJ M¥° l «i gneh_i » mJ ĀU«g nt© L«.

T_i è (Googly)

T_i è v< gJ by_i ° Ā< ĀR« EQ_i f^αi j cgnah»^αJ M¥° Ā< ĀRtJ MF«. g^ai j ĀR«K< g^ai j ¥ Āo^αĀU_i F « cŸsŸi f g^aJ ĀRgtU_i F vĀ^αĀi ri a neh_i » ĩ U_i FkhW i t^αJ_i bfhŸs nt© L«.

g^ai j ¥ Āo^αj š (Catching)

g^aJ tU« Āi r_i F neuhf ā< WbfhŸs nt© L«. ĩ u© L i ffi s l « x< W nr^αJ éušfi s »© z toth_i »_i bfhŸs nt© L«. éušfS « cŸsŸi f l « j s^αthf ĩ U_i f nt© L«. j i y_i F mUnf g^ai j ¥ Āo^αJ éušfshš _oa l l < i ffi s cl nd Ñæneh_i » ĩ G^αJ g^aJ beŠR_i fU»š tUkhW bfh© L tunt© L«.

g^ai j v_iž š (Throwing)

tyJfhi y, v_iž l « Āi r_i F tyJg_i fkhf ĀU«Ā^α j i uæš i t_i f nt© L«. tyJi fi a g^aJ l < Ā< òw« bfh© Lbršy nt© L«. g^aJ, nj hŸgĕi l, mséš ĩ U_i f nt© L«. ĩ l J i f, ĩ l J fhš k^w« ĩ l J nj hŸgĕi l M»at^w i w g^ai j v_iž l « ĩ y_i F_i F neuhf i t^αJ_i bfhŸs nt© L«. tyJi fi a Ā< dhèU^aJ K< ndh_i » ĩ y_i j i f neh_i » Ār nt© L«. v_iž l « bghGJ cl è< vi l ĩ l J fhY_i F khwnt© L«.

mo¥gi l ^α Āwi d gHFj š

tYñ£L«gæ%Ā

P9 -21

P9 - 17,18 š cŸsgo

P9 -22

P9 - 19,20 š cŸsgo

Ī u© I h« gUt «

P9 -23

MaᵛJ ¥gæ%Á

1. ghj ᵛÁŠ cÉfhᵛᵛJ i ffi s¥ gi fthÉoš C< ĵ Kĵ èš Ī I J fhi y Ā< gi f« ÚÉLĵ Š. ĀwF Ī I J fhi y gi Ha āi yĵ F bfh© L tU« nghJ tyJ fhi y Ā< gi f« ÚÉI nt © L«. kh%ĵ kh%ĵ¢ brÉant © L«.

FĀᵛJ K< gi f« bršyš

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 1 Mu«g āi y – neᵛāš

1. i ffY Ī u© i I Ī « fhJ fi sxÉoj i yĵ F nkš caᵛᵛÁ cYsŠi f x< i wbah< W ghᵛᵛÁU¥gJ nghy éušfi s nrᵛᵛJ i tᵛJ ā%fĪ «.
2. i ffY Ī u© i I Ī « nj hYgÉi I ĵ F rkkhf neuhf ÚÉo cYsŠi f x< i wbah< W ghᵛᵛÁUĵ F khW éušfi s nrᵛᵛJ ā%fĪ «,
3. x< wh« āi yĵ F tuĪ «
4. Mu«g āi yĵ F tuĪ «

gæ%Á – 2 Mu«g āi y – neᵛāš

1. i ffi s gi fthÉoš ÚÉo cYsŠi f thdᵛi j ghᵛᵛÁU¥gJ nghy éušfi s nrᵛᵛJ ā%fĪ «.
2. KHŠi fi a kl ĵ » cYsŠi f nj hYgÉi I i a bj hLtJ nghy ā%fĪ «.
3. x< wh« āi yĵ F tuĪ «
4. Mu«g āi yĵ F ĀU«gĪ « tuĪ «

Áw¥ò gæ%Á

vèa cgfuz ¥ gæ%Á

ti sa¥ gæ%Á (HOOPS DRILL)

āi y

1. fhšfi s mi u mo mfykhf i tᵛJ ā%fĪ «
2. cl Yĵ F Ī i z ahf khᵛòĵ F K< òw« ti saᵛi j ĀᵛᵛÁUĵ f nt © L«.

gæ%Á - 1

1. i ffi s j i y_i F nkš ca[®]Á ti sa« brŠF ɱj hf ĩ UŷgJ nghy
 ÃoɱJ ã%fĪ «.
2. KHŠfhi y kl_i » ti saɱi j brŠF ɱj hf ÃoɱJ ã%fĪ «.
3. Kj š āi y_i F ÂU«gĪ «
4. Mu«g āi y_i F ÂU«gĪ «

(Ī ŷgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F brĚaĪ «)

gæ%Á - 2

1. KHŠi fi a kl_i fhkš i ffi s nj hŸgĚi l_i F rkkhf K< gi f« ÚĚo
 ti saɱi j brŠF ɱj hf ÃoɱJ ã%Ī «.
2. KHŠi ffi s kl_i » ti sa« brŠF ɱj hf ĩ UŷgJ nghy ĩ l J
 nj hŸgĚi l_i fU» š ti saɱi j i tɱJ ã%fĪ «.
3. Kj š āi y_i F ÂU«gĪ «
4. Mu«g āi y_i F ÂU«gĪ «

(Ī ŷgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F brĚaĪ «)

gæ%Á - 3

1. tyJfhi y K< òw« vLɱJ i tɱJ i ffi s nj hŸgĚi l_i F rkkhf K< òw« ÚĚo
 ti saɱi j brŠF ɱj hf ÃoɱJ ã%fĪ «.
2. tyJ KHŠfhi y kl_i » ti saɱi j j i y_i F nkš ca[®]Á ti sa« brŠF ɱj hf
 ĩ UŷgJ nghš ÃoɱJ ã%fĪ «.
3. Kj š āi y_i F ÂU«gĪ «
4. Mu«gāi y_i F ÂU«gĪ «

(Ī ŷgæ%Ái a ĩ l Jfhi y K< i tɱJ kh%ĵ kh%ĵ 16 v© â ĩ i f_i F brĚayh«)

kdk»æ éi sahĚL

1. "fhš ĩ i l na XL« bj hl nuhĚl «" (Tunnel Relay)

khz t[®]fë< v© â ĩ i f_i F j i fthW 2,3(mšyJ)4 rk v© â ĩ i fĪ Ÿs
FG_i fshf ÃçɱJ bfhŸs nt© L«. J t_i f nfhĚoèU^ɱJ 20Ū ĩ i lbtëæš

cUi sfēi l fi s khz t[®]fs ā[%]F « tçi r_i F neuhf i t_j f nt© L«. khz t[®]fÿ fhšfi s Ko^aj ti u mfykhf i t[®]J xUti ubahUt[®] xfoā[%]f nt© L«. MĀça[®] éi sahēL bjhl šfyh« v< W fēli sēlĪl< tçi ræš ā[%]»< w Kjš khz t[®]fÿ tçi ræš ā[%]»< w khz t[®]fë< fhšfS_iF ĩ i l æš òF^aJ Xo cUi s fēi li a R[%]ĵ t^aJ ĩ u© lhtJ khz ti d bjhÉLéÉL tçi ræ< fi l Áæš fhšfi s mfykhf i t[®]J ā[%]f nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t< éi sahēi l bjhl u nt© L«. ĩ > thwhf mi d[®]J khz t[®]fS « Xo Kj èš tU»< w FG bt[%]ĵ bg[%]wj hf fUj ŸgL«.

P9 -24

Ma[®]j Ÿgæ[%]Ā

1. FĀ[®]J Ā< g_i f« bršyš
- FĀ[®]J tyJ, ĩ l J g_i f« bršyš

Ki wahd gæ[%]Ā

gæ[%]Ā – 3 Mu«gāi y – ne[®]āš

17. i ffi s nj hÿgēi l_i F rkkhf Kÿ g_i f« Ūfo cÿsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀU_i F «go éušfi s nr[®]ĀJ « tyJ fhi y K< g_i f« xUj Ÿgo K< g_i f« i t[®]J ā[%]fĪ «.
18. i ffi s nj hÿgēi l_i F rkkhf g_i fthfoš Ūfo cÿsŠi f j i ui a gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ ā[%]fĪ «.
19. Kj š āi y_i F tuĪ «
20. Mu«g āi y_i F tuĪ «

(ĩ l J fhi y K< i t[®]J Ÿgæ[%]Āi a 16 v© â_i i f_i F khw[%] khw[%] brĒant © L«)

gæ[%]Ā – 4 Mu«gāi y – ne[®]āš

17. i ffi s nj hÿgēi l_i F rkkhf g_i fthfoš Ūfo cÿsŠi f j i ui a gh[®]ĀUŸgJ nghy cÿsŠi fi a nr[®]ĀJ « ĩ l J fhi y ĩ l J g_i f« Rkh[®] xU mo vL[®]J i t[®]J ā[%]fĪ «.
18. i ffi s nj hÿgēi l_i F rkkhf K< g_i f« Ūfo cÿsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ « ĩ l J fhi y K< g_i f« 1 mo vL[®]J i t[®]J ā[%]fĪ «.

1. »o »o bj hl nuhEI « (Giddy Giddy Relay)

khz t[®]fë< v© â j i f i F j i fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â j i f i F j i fthW ĀçJ bfhÿs nt© L«. Jt i f nfhfoèU^aJ 15Ū ĩ i lbtëæš 4 mo cau^αĀš fëfi s eĒL i t i f nt© L«. MÁça[®] éi sahĒL bj hl šfyh« v< W fĒl i s ĩ Ēl Ī l < FG i fëYÿs K j š khz t< Xo 4 mo cauKÿs fêæ< ŪJ ĩ l J cÿsŠi fi ai t^αJ mj < ŪJ tyJ cÿsŠi fi ai t i f nt© L«. mj < ŪJ Fâ^aJ be^o i a i t^αJ l^aJ Ki w fëi a R^ow nt© L«. ĀwF Xo t^aJ j < FGéYÿs ĩ u© lhtJ khz ti d bj hĒL éĒL FGé< fi l Āæš br< W mk^oJ bfhÿs nt© L«, FGé< 2 tJ khz t< éi sahĒi l bj hl u nt© L«. v^aj FG K j èš Ko i » < wnj h m^aj FG bt^o b g^owj hf fUj Ÿg L«.

P9 -25

Ma^αj Ÿgæ^Á

1. Vnj D« eh< F gæ^Ái a vL^αJ i bfh© L khz t[®]i s eh< F FGthfŸ ĀçJ bfh© L eh< F _i yfëš ā< W 30 é dhofÿ xU gæ^Ái a brĒa nt© L«. ĩ l « khwyh« v< W MÁça[®] fĒl i s ĩ Ēl Ī l < khz t[®]fÿ tyJ òwkhf mL^αj _i y i F br< W mŠF v< d gæ^Á brĒj h[®]f nsh m^aj gæ^Ái a Ū© L« 30 é hofÿ brĒa nt© L«. ĩ > thW eh< F _i yfS j F« br< W kh^o kh^o Ÿ gæ^Á brĒa nt© L«.

tyJ fhèš FĀ^αJ bfh© L, ĩ l J fhi y g i fthfoš ca[®]αJ j š. ĀwF kh^o ĩ l J fhèš FĀ^αJ bfh© L tyJ fhi y Ÿ g i fthfoš ca[®]αJ j š, ā^of h k š bj hl ^oa J brĒa nt© L«.

Ki wahd gæ^Á

gæ^Á - 5 Mu«gāi y - ne[®]āš

17. i ffi s nj hÿgĒi l i F rkkhf g i fthfoš Ūfo cÿsŠi f j i ui a gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « ĩ l J fhi y ĩ l J g i f « X[®] mo vL^αJ i t^αJ ā^of Ī «.
18. i ffi s ĩ u© i l Ī « fhJ fi s xfoj i y i F nkš ca[®]Ā cÿsŠi f x< i bah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr[®]αJ i t^αJ ā^of Ī «.

19. Kǰ š āi y_i F tuī «

20. Mu«gāi y_i F tuī «

(tyJ fhèY« ĩ Ƴgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt © L«.

gæ%Á – 6 Mu«gāi y – ne[®]āš

17. i ffi s nj hÿgĒi l_i F rkkhf K< g_i f« ÚĒo cÿsŠi f x< i wbah< W
gh[®]ĀUƳgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ« ĩ l J fhi y 45⁰ K< g_i fkhf i t^ĀJ
ā%fĪ «.

18. KHŠfhšfi s nyrhf kl_i » i ffÿ ĩ u© i l Ī « fhJ_i F ĩ i z ahf j i y_i F
nkš ca[®]Ā cÿsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUƳgJ nghy ā%fĪ «.

19. Kǰ š āi y_i F tuī «. (tyJ fhèY« ĩ Ƴgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F kh%ĵ
kh%ĵ brĒa nt © L«)

20. Mu«g āi y_i F tuī «.

Áwÿò gæ%Á

gæ%Á – 7

1. ĩ l J fhi y ĩ l J g_i f« xU mo vL^ĀJ i t_i fĪ «. i ffi s j i y_i F nkš
ca[®]Ā ti sa« brŠF^Ā ħf ĩ UƳgJ nghy ā%fĪ «.

2. ĩ l J KHŠfhi y ti s^ĀJ ĩ l J g_i f« rç^ĀJ ā%fĪ «. ti sa^Āi j tyJ òw«
brŠF^Ā ħf Āo^ĀJ ā%fĪ «.

3. Kǰ š āi y_i F ĀU«gĪ «

4. Mu«g āi y_i F ĀU«gĪ «

(ĩ Ƴgæ%Ái a tyJ fhèš 16 v© â ĩ i f_i F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt © L«.)

gæ%Á – 8

1. i ffi s j i y_i F nkš ca[®]Ā ti sa^Āi j brŠF^Ā ħf Āo^ĀJ ā%fĪ «.

2. ĩ Lÿi g ĩ l J òw« ti s^ĀJ ti sa^Āi j brŠF^Ā ħf Āo^ĀJ ā%fĪ «.

3. Kǰ š āi y_i F ĀU«gĪ «

4. Mu«g āi y_i F ĀU«gĪ «

(ĩ nj gæ%Ái a tyJ òw« kh%ĵ kh%ĵ 16 v© â ĩ i f_i F brĒa Ī «)

gæ%Á - 9

1. i ffi s j i y i F nkš ca®Á ti sa xi j bršF ɱj hf ĀoɱJ ā%fĪ «.
2. KHŠi fi a kl i » ti sa« j i y i F Ā< òw« Ī U i F «go bršF ɱj hf i t ɱJ ā%fĪ «.
3. K j š āi y i F ĀU«gĪ «
4. Mu«g āi y i F ĀU«gĪ «

kdk»æ éi sahĒL

1. fê j h© L« bj hl nuhĒl « (Jump the stick relay)

khz t®fë< v© â j i f i F j j fthW 2,3 (mšyJ) 4 rk v© â j i fĪ Ÿs FG i fshf ĀçɱJ bfhŸs nt© L«. khz t®fi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçi ræš ā%f nt© L«. J t j f nfhL x< W ti uªJ bfhŸsnt© L«. J t j f nfhĒoè UªJ 15Ū JhuªĀš x> bthU tçi r i F neuhf xU fui s fĒi l i a i t j fĪ «, 3 mo úsKŸs xU fĒi a K j š khz tã l « bfhL j f nt© L«. MĀça® éi sahĒL bj hl šfyh« v< W fĒi l i s Ī Ēl Ī l < FG i fĒYŸs K j š khz t< vĀnuĪ Ÿs fui s fĒi l i a R%ĵ Xo tªJ FGéYŸs Ī u© lhtJ khz ti d fêæ< k%bwhU g i f ɱi j ĀoɱJ j bfhŸs brhšy nt© L«. K j š k%W« Ī u© lhtJ khz t®fŸ fĒi a Īæòwkhf ĀoɱJ j bfh© L j < FGé< fi l Ā j F bršy nt© L«. FGéYŸs mi d ɱJ khz t®fS « fê j < â l « tU« nghJ FĀɱJ fhšfi s nkny ca®Á bfhŸsnt© L«. K j š khz t< tçi ræ< fi l Āæš tªJ ā< W bfhŸs nt© L«. Ī u© lhtJ khz t< fui s fĒi l ti u Xorbr< W ĀU«Ā tªJ 3 tJ khz ti d FçĀi a ĀoɱJ bfhŸs brhšy nt© L«. Ī > thwhf MĒl ɱi j bj hl u brĒa nt© L«. mªj FG K j èš Ko j »wnj h mªj FG bt%ĵ bg%wj hf fUj ŸgL«.

P9 -26

bghUɱj khd Maɱj Ÿ gæ%Á

1. é rhykhf mšF« Ī šF« XLj š
2. ā< w Ī l Āš XLj š

moŸgi l ɱ Āwi d f%Āɱj š

ti saŸgªJ

Mu«g vĵ (Service)

tYthd fhi yç r%W K< dhš i tɱJ cl è< vi l i a ɱ j hš» Ī U i FkhW ā< WbfhŸs nt© L«. Ā< dhš cŸs fhš K< ghj « kĒL« j i uæš i tɱJ, K< fhš r%W kl š» a āi yæš Ī U i f nt© L«. vĵĪ « i fæš ti saŸgª j ne®KfkhfŸ

ĀoꝛJ;bfhŸsnt©L«. i fi a; NêU^aJ nkšneh;» ca^oꝛj nt©L«. kâ ;fℓL;F ntf«bfhLꝛJ ti saꝛi j nkšneh;» vĀ^o mâ Mℓi;fhuU;F rçahd gFĀ;Fç bršYkhW Ār nt©L«. ĀĀĀĪĪ< MLfsꝛĀ%FŸ j ꝥgo vLꝛJç bršynt©L«.

ti saꝛi j ꝥĀo; F«Āw<

ti saꝥg^aJ MLfsꝛĀ%FŸ tU«bghGJ i ffŸ éç^aj āi yæš Ī U;f nt©L«. fℓi l éui y xUòwK« k%w eh< F éušfS « kWòwK« Ī u© L;F« Ī i l æš V ngh< w mi kꝥi g cUth;» j;bfhŸs nt©L«. g^aJ tU«Āi r neh;» j i ffi s K< Ā< g; fthℓošbfh©L br< Wg^aJ i ffëšgℓĪĪ< Āo;f nt©L«. g^aJ ntfkhf tU«bghGJ g^ai j mj< tU«āi yænyna i ffshš Ī GꝛJꝥ Āo;f nt©L«.

mogꝥgi l ꝛĀwi d gHFj š

tYñℓL«éi sahℓL

P9 -27

bghUꝛj khcl Maꝛj ꝥgæ%Ā

1. Ú©Ī j ꝥgo i tꝛJ XLj š
2. āä^oaJ XLj š, Ā< Fā^aJ XLj š

moꝥgi l ꝛĀwi d f%Āꝛj š

ti saꝥg^aJ

ti saꝛi j ꝥĀo; F«Āw<

ti saꝥg^aJ MLfsꝛĀ%FŸ tU«bghGJ i ffŸ éç^aj āi yæš Ī U;f nt©L«. fℓi l éui y xUòwK« k%w eh< F éušfS « kWòwK« Ī u© L;F« Ī i l æš V ngh< w mi kꝥi g cUth;» j;bfhŸs nt©L«. g^aJ tU«Āi r neh;» j i ffi s K< Ā< g; fthℓošbfh©L br< Wg^aJ i ffëšgℓĪĪ< Āo;f nt©L«. g^aJ ntfkhf tU«bghGJ g^ai j mj< tU«āi yænyna i ffshš Ī GꝛJꝥ Āo;f nt©L«.

ti saꝥg^ai j ĀUꝥĀ mDꝥo«EQ;f«

g^ai j ꝥ ĀoꝛjĪĪ< jhkj äšyhkš clnd ĀUꝥĀ mDꝥg nt©L«. kâ ;fℓL;f ntf«bfhLꝛJ g^aJ Fi w^aj J 6 mšFy«nkbyG«Āç bršYkhW vç a nt©L«. g^ai j vçĪ«nghJ FĀꝥgnjh, el ꝥgnjh TĪhJ. vdnt ntfkhf Ār nt©L«. g^aJ g; fthℓoš mi r^aj honah,nKY« NĠkhfç RH< nwh bršy; TĪhJ.

mogŷgi l ² Āwi d gHFj š

tYñ£L« éi sah£L

P9 - 28

tFŷgi wj f%Ā²j š

ti sg^aJ

MLfs«, éi sah£L é ĀfŸ

P9 -29

P9 -23 šcŸsgo

P9 - 30

P9 -27 šcŸsgo

P9 - 31

Ma²j ŷgæ%Ā

1. Vnj D« eh< F gæ%Āi a vL²j j bfh© L khz t[®]i s eh< F FGthfŷ Āç²j bfh© L eh< F _i yfè š ā< W 30 é dhofŸ xU gæ%Āi ač br£ač nt © L«. Ī l « khwyh< v< W MĀça[®] f£l i s Ī £l Ī l < khz t[®]fŸ tyJ òwkhf mL²j _i yj Fč br< W mšF v< d gæ%Ā br£j h[®]fns h m²j gæ%Āi a Ū© L« 30 é ehofŸ br£a nt © L«. Ī > thW eh< F _i yfS j F« br< W kh¿ kh¿ gæ%Ā br£a nt © L«.

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 7 Mu«gāi y - ne[®]āš

17. i ffi s K< gj fkhf Ūfo cŸsš i f x< i wbah< W gh[®]²ĀUŷgJ nghy éušfi s nr[®]²j « tyJ fhi y xU mo K< gj f« i t²j ā%fĪ «.

18. i ffi s fhJ fS j F ĩ i z ahf j i yj F nkš ca[®]Ā cŸsŠi f
x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ « ĩ l J fhi y tyJ
fhYl < nr[®]ĀJ K< i t[®]J ā%fĪ «.
19. i ffi s K< gj f« ÚĚo cŸsŠi f x< i wbahdW gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s
nr[®]ĀJ « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL[®]J i t[®]J ā%fĪ «.
20. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr[®]ĀJ i t[®]J i ffŸ Mu«g āi yæš ĩ UŸgJ nghy
ā%fĪ «.

gæ%Ā - 8 Mu«gāi y - ne[®]āš

17. i ffi s K< gj fkhf ÚĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy
éušfi s nr[®]ĀJ « tyJ fhi y xU mo K< gj f i t[®]J ā%fĪ «.
18. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr[®]ĀJ i ffi s gj fthĚoš ÚĚo cŸsŠi f j i ui a
gh[®]ŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĀJ ā%fĪ «.
19. i ffi s K< gj fkhf ÚĚo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vL[®]J i t[®]J fĪ «.
20. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr[®]ĀJ i ffŸ Mu«gāi yæš ĩ UŸgJ nghy ā%fĪ «.

ÁwŸò gæ%Ā

vèa cgfuz «

fêŸgæ%Ā WANDS DRILL

Mu«gāi y

fhšfi s xU mo mi lbtè éĚL ā%fĪ «. fêi a xU mo mi lbtè éĚL
ĩ u© L i ffshY« Āo[®]J bfh© L bj hi l j F ĩ i z ahf i tfj Ī «.

gæ%Ā - 1

1. fêĪ l < i ffi s nkš ca[®]Ā nj hŸgĚi l j F ĩ i z ahf ÚĚl Ī «.
2. fêĪ l < i ffi s j i yj F nkš ca[®]Ā ā%fĪ «.
3. Kj š āi yj F tuĪ «
4. Mu«g āi yj F tuĪ «

gæ%Ā - 2

1. fêĪ l < i ffi s nkš ca[®]Ā nj hŸgĚi l j F ĩ i z ahf ÚĚl Ī «. ĩ l J fhi y
K< gj f« l mo vL[®]J i t[®]J ā%fĪ «.

2. Ī Ī J KHSfhi y kl ĭ » K< rhĒ^aJ fêĪ Ī < ĭ ffi s j ĭ y ĭ F nkš ca[®]Ā
ā%^fĪ «.
3. K j š ā ĭ y ĭ F tuĪ «
4. Mu«g ā ĭ y ĭ F tuĪ «

(Ī nj gæ%^Ā Ā ĭ a ty J fhè Y « kh%^ĭ kh%^ĭ brĒEaĪ «)

gæ%^Ā – 3

1. ĭ ffi s fêĪ Ī < j ĭ y ĭ F nkš ca[®]Ā ā%^fĪ «.
2. K< g ĭ f « F ā^a J fê ĭ a j ĭ u ĭ F Ī ĭ z ahf ĭ t^a J ā%^fĪ «.
3. K j š ā ĭ y ĭ F tuĪ «.
4. Mu«g ā ĭ y ĭ f tuĪ «

kdk»æ é ĭ sahĒL

1. FĀ ĭ u r thç bj hl nuhĒ Ī « (Pony Express Relay)

khz t[®]fŸ v© ā ĭ ĭ f ĭ F j ĭ f thW 2,3 (mšyJ) 4 FG ĭ f shf Āç^aJ
bfhŸs nt© L«. khz t[®]f ĭ s xUt[®] Ā< xUtuhf 4 tç ĭ ræš ā%^f ĭ t ĭ f
nt© L«. J t ĭ f nfhL x< W t ĭ u^aJ bfhŸs nt© L«. J t ĭ f nfhĒoèU^aJ 15Ū
J hu^aĀš x> bthU tç ĭ r ĭ F neuhf xU f ĭ s f Ē ĭ ĭ a ĭ t ĭ f nt© L«. x> bthU
FG é Y « v ĭ Ī F ĭ w thd khz t ĭ d K j è š ā%^f ĭ t ĭ f nt© L«. MĀç^a
é ĭ sahĒL bj hl š fyh « v< W f Ē ĭ ĭ s Ī Ē Ī Ī Ī < v ĭ Ī F ĭ w thd khz t ĭ d
tç ĭ ræš cŸs Ī u© Ī htJ khz t< K J » š Rk^aJ bfh© L f ĭ s f Ē ĭ ĭ t ĭ u
br< W ĀU«Ā t^aJ tç ĭ ræš _< whtJ khz t ĭ d bj hĒL é ĒL tç ĭ ræš
f ĭ Ī Áæš ā< W bfhŸs nt© L«. Ī Ÿ bghGJ _< whtJ khz t< v ĭ Ī F ĭ w thd
khz t ĭ d Rk^aJ bfh© L é ĭ sahĒ ĭ Ī bj hl u nt© L«. m^aj FG K j è š
K o ĭ » wnj h m^aj FG bt%^ĭ bg%^wj hf fUj Ÿg L «.

P9 -32

Ma^aj Ÿgæ%^Ā

1. FĀ^aJ K< g ĭ f « bršyš
FĀ^aJ Ā< g ĭ f « bršyš

K ĭ wahd gæ%^Ā

gæ%^Ā – 9 Mu«g ā ĭ y – ne[®]āš

17. i ffi s K< g_i fkhf ũŁo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy
 éušfi s nr[®]ĀJ « FĀ[®]J ĩ l J fhi y K< g_i fkhfĪ «, tyJ fhi y
 Ā< g_i fkhfĪ « i t[®]J ā[%]fĪ «.
18. Mu«gāi y_i F tuĪ «.
19. FĀ[®]J tyJ fhi y K< g_i fkhfĪ «, ĩ l J fhi y Ā< g_i fkhfĪ « i t[®]J
 i ffi s K< g_i f« ũŁo ā[%]fĪ «.
20. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Ā -10 Mu«gāi y - ne[®]āš

17. i ffi s K< g_i fkhf ũŁo cŸsŠi f thd[®]i j neh_i » ĩ U_i fĪ «
 KHŠfhšfi s kl_i » eh[%]fhèæš cĒfhU« āi yæš ĩ U_i fĪ «.
18. KHŠi fi a kl_i » nj hŸgĒi l i a i ffshš bj hl Ī «.
19. Kj š āi y_i F tuĪ «
20. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Ā - 11 Mu«gāi y - ne[®]āš

17. ĩ uz L i ffi s l « g_i fthŁoš ũŁo cŸsŠi f thd[®]i j neh_i » ĩ UŸgJ nghš
 i t[®]J KHŠi fi a kl_i » éušfshšj i yi a bj hl Ī «.
18. mnj āi yæš K< g_i f« Fā aĪ «
19. Kj š āi y_i F tuĪ «
20. Mu«g āi y_i F tuĪ «.

ĀwŸò gæ%Ā

gæ%Ā - 4

1. fĒl l < i ffi s kh[®]ò_i F ĩ i z ahfi t[®]J ā[%]fĪ «.
2. fĒl l < i ffi s j i y_i F nkš ca[®]Ā FĀfhšfi s ca[®]Ā ā[%]fĪ «.
3. Kj š āi y_i F tuĪ «
4. Mu«g āi y_i F tuĪ «

gæ%Ā - 5

1. Ī l J fhi y 1mo K< g_i f« vL^αJ i t^αJ fêl l < i ffi s nj hÿ
gfi l_i F Ī i z ahfi t^αJ ã%^fĪ «
2. Ī l J fhi y Ī l J g_i f« 1mo i t_i fĪ «, fêl l < i ffi s Ī l J nj hÿ
gfi l_i F Ī i z ahf i t^αJ ã%^fĪ «.
3. K_j š āi y_i F tuĪ «
4. Mu«g āi y_i F tuĪ «

(Ī nj gæ%^Ái a tyJ òwK« kh%^ž kh%^ž brĒaĪ «

kdk»æ éi sahĒL

1. KJnfhL KJF bj hl nuhĒl « (Back to Back Relay)

khz t^ofi s v© â_i f_i F j_i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG_i fshf Āç^αJ
bfhÿs nt© L«. x> bthU FGéY« KJnfhL KJF i t^αJ i ffi s nfh^αJ
Ī u© L Ī u© L ngu hf tç_i ræš ã%^f nt© L«. J t_i f nfhL x< W t_i u^αJ bfhÿs
nt© L«. J t_i f nfhĒèU^αJ 20Ū Ī i l btèæš x> bthU tç_i r_i F neu hf fui s
fĒi l i a i t_i f nt© L«. MÁça^o éi sahĒi l bj hl šfyh« v< W fĒi l i s
Ī Ēl Ī l < FGéYÿs K_j š Ī u© L khz t^ofëš xU khz t_ā < KJ»š k%^{bwh}U
khz t_i d Jh_i » bfh© L fui s fĒi l t_i u XI nt© L«. fui s fĒi l æèU^αJ
ĀU«Ā tU« nghJ K_j èš KJ»š Rk^αj khz t_i d k%^{bwh}U khz t< Rk^αJ bfh© L
J t_i f Ī l α^Á%^F t^αJ Ī u© l htJ khz t^ofi s bj hĒLÉĒL tç_i ræ< fi l Áæš
t^αJ ã%^f nt© L«. Ī u© l htJ khz t^ofÿ éi sahĒi l bj hl u nt© L«. v^αj FG
K_j èš Ko_i » wnj h m^αj FG bt%^ž bg%^{wj} hf fUj ŸgL«.

P9 - 33

Ma^αj Ÿgæ%^Á

1. ghj α^Áš cĒfh^αJ i ffi s g_i fthĒoš C< ž Ī u© L fhšfi sĪ « Ā< g_i f« ÚĒo
cli yĪ Lžò t_i u Ā< g_i f« t_i s^αj š

ghj α^Áš cĒfh^αJ i ffi s Ÿ g_i fthĒoš C< ž K_j èš Ī l J fhi y Ā< g_i f« ÚĒLj š. ĀwF
Ī l J fhi y gi Ha āi y_i F_i bfh© L tU« nghJ tyJ fhi y Ā< g_i f« ÚĒl nt© L«. kh%^ž
kh%^ž brĒa nt© L«.

Ki wahd gæ%^Á

gæ%^Á - 1 Mu«g āi y - ne^oāš

17. i ffÿ Ī u© i l l « fhJ fi sxĒoj i y_i F nkš ca^oĀ cÿsš_i f
x< i wbah< W gh^oĀUŸgJ nghy éušfi s nr^oαJ i t^αJ ã%^fĪ «.

18. i ffÿ Ĩ u© i l í « nj hÿgËi l j f rkkhf neuhf úËo cÿsš i f
x< i wbah< W gh®ĀUj F khW éušfi s nr®ĀJ ā%fĪ «,
19. x< wh< āi yj F tuĪ «
20. Mu«g āi yj F tuĪ «

gæ%Ā – 2 Mu«g āi y – ne®āš

17. i ffi s gj fthËoš úËo cÿsš i f thd ĩ j gh®ĀUžgJ nghy éušfi s
nr®ĀJ ā%fĪ «.
18. KHš i fi a kl j » cÿsš i f nj hÿgËi l i a bj hLtJ nghy ā%fĪ «.
19. x< wh< āi yj F tuĪ «
20. Mu«g āi yj F ĀU«gĪ « tuĪ «

gæ%Ā – 3 Mu«gāi y – ne®āš

21. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf Kÿ gj f« úËo cÿsš i f x< i wbah< W
gh®ĀUj F«go éušfi s nr®ĀJ « tyJ fhi y K< gj f« xUj žgo K< gj f«
i t ĩJ ā%fĪ «.
 22. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf gj fthËoš úËo cÿsš i f j i ui a
gh®ĀUžgJ nghy éušfi s nr®ĀJ ā%fĪ «.
 23. Kj š āi yj F tuĪ «
 24. Mu«g āi yj F tuĪ «
- (Ī l J fhi y K< i t ĩJ ž gæ%Āi a 16 v© â j i f j F khw% khw% brĒant © L«)

gæ%Ā – 4 Mu«gāi y – ne®āš

21. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf gj fthËoš úËo cÿsš i f j i ui a
gh®ĀUžgJ nghy cÿsš i fi a nr®ĀJ « Ī l J fhi y Ī l J gj f« Rkh® xU mo
vL ĩJ i t ĩJ ā%fĪ «.
22. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf K< gj f« úËo cÿsš i f x< i wbah< W
gh®ĀUžgJ nghy éušfi s nr®ĀJ « Ī l J fhi y K< gj f« 1 mo vL ĩJ
i t ĩJ ā%fĪ «.
23. Kj š āi yj F tuĪ «
24. Mu«gāi yj F tuĪ «

(ĭ l J tyJ fhèY« ĭ Ƴgæ%Ái a 16 v© â ĭ i fĭ F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt© L«)

ÁwƳò gæ%Á

gæ%Á - 6

1. tyJ fhi y 1mo K< gĭ f« vLªJ i tĭ fĪ «. fêÍl< i ffi s ĭ l J nj hÿ gĒi l ĭ F ĩ i z ahf i tªJ ä%fĪ «.
2. ĭ l J i f nkš gĭ fK« tyJ Ñæ gĭ fK« ĭ Uĭ F«go fêi a ĀoªJ ĭ bfh© L tyJ fhi y ĭ l J fhYĭ F K< ghf FWĭ fhf i tĭ fĪ «,
3. Kĭ š āi yĭ F tuĪ «
4. Mu«g āi yĭ F tuĪ «

(ĭ nj gæ%Ái a tyJ òwK« kh%ĵ kh%ĵ brĒaĪ «

gæ%Á - 7

Mu«g āi y

eh%fhèæš cĒfhU« āi y (Squat position)

1. fêÍl< i ffi s nj hÿ gĒi l ĭ F ĩ i z ahf K< gĭ f« ÚĒo ä%fĪ «.
2. fêi a tyJ i fahš kĒL« ĀoªJ ĭ bfh© L tyJ gĭ f« fê bršFªj hf ĭ Uĭ F«go ĀoªJ ĭ bfh© L ĭ l J i fi a ĩ LƳ Āš i tªJ ä%fĪ «
3. Kĭ š āi yĭ F tuĪ «
4. Mu«g āi yĭ F tuĪ «

(ĭ nj gæ%Ái a kh%ĵ kh%ĵ brĒaĪ «)

kdk»æ éi sahĒL

1. "fhš ĭ i l na XL« bj hl nuhĒl «" (Tunnel Relay)

khz t®fè< v© â ĭ i fĭ F j ĭ fthW 2,3(mšyJ)4 rk v© â ĭ i fĪ Ÿs FGĭ fshf ĀçªJ bfhÿs nt© L«. J tĭ f nfhĒoèUªJ 20Ū ĭ i l btèæš cUi sfĒi l fi s khz t®fs ä%F« tĉi rĭ F neuhf i tĭ f nt© L«. khz t®fÿ fhšfi s Koªj ti u mfykhf i tªJ xUtĭ ubahUt® xĒoä%f nt© L«. MÁça® éi sahĒL bj hl šfyh« v< W fĒi l sæĒl Ī l< tĉi ræš ä%»< w Kĭ š khz t®fÿ tĉi ræš ä%»< w khz t®fè< fhšfS ĭ F ĩ i l æš òFªJ Xo cUi s fĒi l i a R%ĵ tªJ ĩ u© l htJ khz ti d bj hĒLéĒL tĉi ræ< fi l Áæš fhšfi s mfykhf i tªJ ä%f nt© L«. ĩ u© l htJ khz t< éi sahĒi l bj hl u

nt© L«. ĩ > thwhf mi dªJ khz t®fS « Xo Kj èš tU»< w FG bt%¸
bg%¸wj hf fUj ¥gL«.

P9 -34

Maªj ¥gæ%Á

1. Ú© ĩªj ¥go ĩ tªJ XLj š
2. ääªªJ XLj š, Ā< FåªªJ XLj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 5 Mu«gāi y – neªš

21. ĩ ffi s nj hÿgÿi ĩ ĩ F rkkhf gĭ fthÿoš Úÿo cÿsšĭ f ĩ ĩ ui a
ghªªÁU¥gJ nghy éušfi s nrªªJ « ĩ ĩ J fhi y ĩ ĩ J gĭ f« Xª mo vLªJ
ĩ tªJ ä%fĪ «.
22. ĩ ffi s ĩ u© ĩ ĩ ĩ « fhJ fi s xÿoj ĩ yĭ F nkš caªªÁ cÿsšĭ f
x< ĩ bah< W ghªªÁU¥gJ nghy éušfi s nrªªJ « ĩ ĩ J fhi y tyJ fhYI <
nrªªJ ĩ tªJ ä%fĪ «.
23. Kj š āi yĭ F tuĪ «
24. Mu«gāi yĭ F tuĪ «

(tyJ fhèY« ĩ ¥gæ%Ái a 16 v© â ĩ ĩ fĭ F kh%¸ kh%¸ brĒa nt© L«.

gæ%Á – 6 Mu«gāi y – neªš

21. ĩ ffi s nj hÿgÿi ĩ ĩ F rkkhf K< gĭ f« Úÿo cÿsšĭ f x< ĩ wbah< W
ghªªÁU¥gJ nghy éušfi s nrªªJ « ĩ ĩ J fhi y 45⁰ K< gĭ fkhf ĩ tªJ
ä%fĪ «.
22. KHšfhšfi s nyrhf kl ĩ ĩ » ĩ ffÿ ĩ u© ĩ ĩ ĩ « fhJ ĩ F ĩ ĩ z ahf ĩ ĩ yĭ F
nkš caªªÁ cÿsšĭ f x< ĩ wbah< W ghªªÁU¥gJ nghy ä%fĪ «.
23. Kj š āi yĭ F tuĪ «. (tyJ fhèY« ĩ ¥gæ%Ái a 16 v© â ĩ ĩ fĭ F kh%¸
kh%¸ brĒa nt© L«)

24. Mu«g āi y_i F tuī «.

gæ%Á – 7 Mu«gāi y – ne@āš

21. i ffi s K< g_i fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®āĀUŸgJ nghy éušfi s nr®āJ « tyJ fhi y xU mo K< g_i f« i t āJ ā%fĪ «.
22. i ffi s fhJ fS_i F Ī i z ahf j i y_i F nkš ca®āĀ cŸsŠi f x< i wbah< W gh®āĀUŸgJ nghy éušfi s nr®āJ « Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr®āJ K< i t āJ ā%fĪ «.
23. i ffi s K< g_i f« úĚo cŸsŠi f x< i wbahdW gh®āĀUŸgJ nghy éušfi s nr®āJ « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL āJ i t āJ ā%fĪ «.
24. Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr®āJ i t āJ i ffŸ Mu«g āi yæš Ī UŸgJ nghy ā%fĪ «.

gæ%Á – 8 Mu«gāi y – ne@āš

21. i ffi s K< g_i fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®āĀUŸgJ nghy éušfi s nr®āJ « tyJ fhi y xU mo K< g_i f i t āJ ā%fĪ «.
22. Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr®āJ i ffi s g_i fthĚoš úĚo cŸsŠi f j i ui a gh®ŸgJ nghy éušfi s nr®āJ ā%fĪ «.
23. i ffi s K< g_i fkhf úĚo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vL āJ i t_j fĪ «.
24. Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr®āJ i ffŸ Mu«gāi yæš Ī UŸgJ nghy ā%fĪ «.

ÁwŸò gæ%Á

Ī yF fUéŸ gæ%Á

cUi s fĪi I (Dumbbells Drill)

Mu«g āi y

fhšfi s xU mo Ī i lbtë i t āJ ā%fĪ «. Ī u© L i ffë Y« cUi s_i fĪi I i a Āo āJ bfh© L i ffŸ cI Y_i F Ī i z ahf i t āJ ā%fĪ «.

gæ%Á - 1

1. cUi s_i fĕi l í l < i ffi s nj hÿgĕi l_i F ĩ i z ahf g_i fthĕoš i t^αJ ā%fĭ «.
2. i ffi s j_i y_i F nkš ca^αĀ cUi s_i fĕi l i a x< nwhL x< W ĩ o^αJ xèi a vGÿgĭ «.
3. K_j š āi y_i F tuĭ «
4. Mu«g āi y_i F tuĭ «

gæ%Á - 2

1. i ffi s g_i fthĕoš j_i y_i F nkš ca^αĀ cUi s_i fĕi l i a ĩ o^αJ xèi a vGÿgĭ «.
2. i ffi s g_i fthĕoš ĩ nH ĩ w_i » c l Y_i F Ā< òwkhf cUi s_i fĕi l i a ĩ o^αJ xè%ò vGÿgĭ «.
3. K_j š āi y_i F tuĭ «
4. Mu«g āi y_i F tuĭ «

kdk»æ éi sahĕL

1. »o »o bj hl nuhĕl « (Giddy Giddy Relay)

khz t^αfĕ< v© â j_i f_i F j_i fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â j_i f_i F j_i fthW Āç^αJ bfhÿs nt© L«. J t_i f nfhĕoèU^αJ 15Ū ĩ i l btĕæš 4 mo cau^αĀš fĕfi s eĕL i t_i f nt© L«. MĀça^α éi sahĕL bj hl šfyh« v< W fĕl i s ĩ ĕl ĩ l < FG_i fĕYÿs K_j š khz t< Xo 4 mo cauKÿs fĕæ< ŪJ ĩ l J cÿsš_i fi a i t^αJ mj< ŪJ tyJ cÿsš_i fi a i t_i f nt© L«. mj< ŪJ F ā^αJ be%ĵ i a i t^αJ l^αJ Ki w fĕi a R%w nt© L«. ĀwF Xo t^αJ j< FGéYÿs ĩ u© l htJ khz ti d bj hĕL éĕL FGé< fi l Āæš br< W mk^αJ bfhÿs nt© L«, FGé< 2 tJ khz t< éi sahĕl l bj hl u nt© L«. v^αj FG K_j èš Ko_i »< wn_j h m^αj FG bt%ĵ bg%w_j hf fU_j ÿgL«.

P9 -35

Ma^αj ÿgæ%Á

1. ā< w ĩ l^αĀš FĀ^αJ fhšfi s K< g_i f« Ā< g_i f« ŪĕLj š i ffi s^α j_i y_i F nkš ca^αĀ^α bfh© L XLj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á - 9 Mu«gāi y - ne@āš

21. i ffi s K< gi fkhf úfo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ÁUŸgJ nghy
éušfi s nr®J « FÁJ Ĩ I J fhi y K< gi fkhfĪ «, tyJ fhi y
Ā< gi fkhfĪ « i t®J ā%fĪ «.
22. Mu«gāi y_i F tuĪ «.
23. FÁJ tyJ fhi y K< gi fkhfĪ «, Ĩ I J fhi y Ā< gi fkhfĪ « i t®J
i ffi s K< gi f« úfo ā%fĪ «.
24. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Á -10 Mu«gāi y - ne@āš

21. i ffi s K< gi fkhf úfo cŸsŠi f thd®i j neh_i » Ĩ U_i fĪ «
KHŠfhšfi s kl_i » eh%fhèæš cĚfhU« āi yæš Ĩ U_i fĪ «.
22. KHŠi fi a kl_i » nj hŸgĚi I i a i ffshš bj hl Ī «.
23. K_j š āi y_i F tuĪ «
24. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Á - 11 Mu«gāi y - ne@āš

21. Ĩ uz L i ffi s l « gi fthfoš úfo cŸsŠi f thd®i j neh_i » Ĩ UŸgJ nghš
i t®J KHŠi fi a kl_i » éušfshšj i y_i a bj hl Ī «.
22. m_{nj} āi yæš K< gi f« Fā aĪ «
23. K_j š āi y_i F tuĪ «
24. Mu«gāi y_i F tuĪ «.

Áwÿò gæ%Á

gæ%Á – 3

1. i ffi s nj hÿgfi l j f ĩ i z ahf K< òw« ca®Á cUi s j ffi l i a ĩ oªJ xèÿgĪ «.
2. i ffi s ÑnHĪ w i » cl Y j F Ā< òwkhf cUi s j ffi l i a ĩ oªJ xèi a vGÿgĪ «.
3. K j š āi y i F tuĪ «
4. Mu«g āi y i F tuĪ «

gæ%Á – 4

1. i ffi s g j fthĚoš j i y i F nkš ca®Á cUi s j ffi l i a ĩ oªJ xèi a vGÿgĪ «.
2. K< g j fkhf F åªJ ghj ŠfS i f ĩ i z ahf cUi s j ffi l i a ĩ oªJ xèi a vGÿgĪ «.
3. K j š āi y i F tuĪ «
4. Mu«g āi y i F tuĪ «

gæ%Á – 5

1. i ffi s g j fthĚoš j i y i F nkš ca®Á cUi s j ffi l i a ĩ oªJ xèi a vGÿgĪ «.
2. i ffi s ÑnH neh i » bfh© L tªJ ĩ l J KHŠfhi y kl j » ĩ Lÿò ti u ca®Á bj hi l j F ÑnH cUi s j ffi l i a ĩ oªJ xèi a vGÿgĪ «.
3. K j š āi y i F tuĪ «
4. Mu«g āi y i F tuĪ «

(Ī nj gæ%Ái a tyJ òwKk kh%Ĳ kh%Ĳ brĚayh«)

kdk»æ éi sahĚL

1. fê j h© L« bj hl nuhĚl « (Jump the stick relay)

khz t®fë< v© â j i f i F j j fthW 2,3 (mšyJ) 4 rk v© â j i fĪ Ÿs FG j fshf ĀçªJ bfhŸs nt© L«. khz t®fi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçi ræš ā% f nt© L«. J t j f nfhL x< W ti uªJ bfhŸsnt© L«. J t j f nfhĚoè UªJ 15Ū JhuªĀš x> bthU tçi r j F neuhf xU fui s ffi l i a i t j fĪ «, 3 mo ŪsKŸs xU fêi a K j š khz tã l « bfhL j f nt© L«. MÁçª® éi sahĚL bj hl Šfyh« v< W ffi l i s ĩ ĚĪ Ī l < FG j fëYŸs K j š khz t< vĀnuĪ Ÿs fui s ffi l i a R%Ĳ Xo tªJ FGéYŸs ĩ u© lhtJ khz ti d fêæ< k%bwhU g j fªi j ĀoªJ j bfhŸs brhšy nt© L«. K j š k%W« ĩ u© lhtJ khz t®fŸ fêi a

Ñæðwkhf ÆoꝛJ; bfh© L j< FGé< fi l Á; F bršy nt© L«. FGéYŸs mi dꝛJ khz t®fS « fê j< å l « tU« nghJ FÂꝛJ fhšfi s nkny ca®ꝛÂ bfhŸsnt© L«. Kj š khz t< tçi ræ< fi l Áæš tªJ ā< W bfhŸs nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t< fui s fēi l ti u Xorbr< W ÂU«Ā tªJ 3 tJ khz ti d FĀi a ÆoꝛJ bfhŸs brhšy nt© L«. ĩ > thwhf Mēi ꝛi j bj hl u brĒa nt© L«. mªJ FG Kj èš Ko; »wnj h mªJ FG bt%ĵ bg%wj hf fUj ¥gL«.

P9 - 36

Maꝛj ¥gæ%Ā

1. ā< w ĩ l ꝛĀš FĀꝛj š
ā< w ĩ l ꝛĀš FĀꝛJ Ā< gi f« ti sj š

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 1 Mu«g āi y - ne®āš

21. i ffŸ ĩ u© i l l « fhJ fi sxfoj i y; F nkš ca®ꝛĀ cŸsSi f
x< i wbah< W gh®ꝛĀU¥gJ nghy éušfi s nr®ꝛJ i tꝛJ ā%fĪ «.
22. i ffŸ ĩ u© i l l « nj hŸgēi l ; F rkkhf neuhf úfo cŸsSi f
x< i wbah< W gh®ꝛĀU; F khW éušfi s nr®ꝛJ ā%fĪ «,
23. x< wh« āi y; F tuĪ «
24. Mu«g āi y; F tuĪ «

gæ%Ā - 2 Mu«g āi y - ne®āš

21. i ffi s gi fthfoš úfo cŸsSi f thd ꝛi j gh®ꝛĀU¥gJ nghy éušfi s
nr®ꝛJ ā%fĪ «.
22. KHŠi fi a kl ; » cŸsSi f nj hŸgēi l i a bj hLtJ nghy ā%fĪ «.
23. x< wh« āi y; F tuĪ «
24. Mu«g āi y; F ĀU«gĪ « tuĪ «

gæ%Ā - 3 Mu«gāi y - ne®āš

25. i ffi s nj hŸgēi l ; F rkkhf KŸ gi f« úfo cŸsSi f x< i wbah< W
gh®ꝛĀU; F «go éušfi s nr®ꝛJ « tyJ fhi y K< gi f« xUj ¥go K< gi f«
i tꝛJ ā%fĪ «.

26. i ffi s nj hÿgÿi l j F rkkhf gi fthÿoš úÿo cÿsš i f j i ui a
gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J ā%fĭ «.

27. Kj š āi y i F tuĭ «

28. Mu«g āi y i F tuĭ «

(ĭ l j fhi y K< i t®J ÿ gæ%Āi a 16 v© ā j i f i F khw% khw% brĒant © L«)

gæ%Ā – 4 Mu«gāi y – ne®āš

25. i ffi s nj hÿgÿi l j F rkkhf gi fthÿoš úÿo cÿsš i f j i ui a
gh®ÅUÿgJ nghy cÿsš i fi a nr®J « ĭ l j fhi y ĭ l j gi f« Rkh® xU mo
vL®J i t®J ā%fĭ «.

26. i ffi s nj hÿgÿi l j F rkkhf K< gi f«úÿo cÿsš i f x< i wbah< W
gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĭ l j fhi y K< gi f«1 mo vL®J
i t®J ā%fĭ «.

27. Kj š āi y i F tuĭ «

28. Mu«gāi y i F tuĭ «

(ĭ l j tyJ fhèY« ĭ ÿ gæ%Āi a 16 v© ā j i f i F kh% ė kh% ė brĒa nt © L«)

Áwÿò gæ%Ā

gæ%Ā – 6

1. fhšfS j F ĭ i l æš1 mo ĭ i l btè ĭ U j F« go FĀ®J bfh© nl i ffi s
gi fthÿoš j i y i F nkš ca®Ā cUi s i fĕi l i a x< nwhbl h< W ĭ o®J
xèi a vGÿgĭ «.

2. FĀ®J fhšfi s nr®J go i ffi s Ñæòwkhf gi fthÿoš bfh© L t®J
cUi s i fĕi l i a bj hi l j F K< ghf j ĕl nt © L«.

3. Kj š āi y i F tuĭ «

4. Mu«g āi y i F tuĭ «

gæ%Ā – 7

1. ĭ l j fhi y ĭ l j gi f«1 mo vL®J i t®J i ffi s gi fthÿoš j i y i F nkš
ca®Ā cUi s fĕi l i a ĭ o®J xèi a vGÿgĭ «.

2. tyJ fhi y ĭ l j fhYl< nr®J i t®J i ffi s gi fthÿoš Ñæòwkhf
bfh© L t®J bj hi l j F K< ghf cUi s fĕi l i a j ĕl nt © L«.

3. Kj š āi y i F tuĭ «

4. Mu«g āi y i F tuĭ «

(ĭ nj gæ%Ā tyJ òwK« kh% ė kh% ė brĒa nt © L«)

gæ%Ā – 8

1. Ī Ī J fhi y K< gi fkhf1mo vLαJ i tαJ i ffi s nj hŸgfi Ī Ī F
Ī Ī z ahf K< gi f« Űfo cUi s Ī ffi Ī Ī a x< nwhbl h< W Ī oαJ xèi a
vGŸgĪ «.
2. tyJ fhi y Ī Ī J fhYĪ < K< gi fkhf nr^αJ i ffi s cl Y Ī F Ā< òwkhf
ŊnHbfh© L t^aJ cUi s ffi Ī Ī a Ī oαJ xèi a vGŸgĪ «.
3. K j š ā Ī y Ī F tuĪ «
4. Mu«g ā Ī y Ī F tuĪ «

(Ī nj gæ%Āi a tyJ fhi y kh%ĵ kh%ĵ br(EaĪ «)

kdk»æ éi sahĒL

1. FĀi u rthç bj hl nuhĒI « (Pony Express Relay)

khz t^αfŸ v© â Ī Ī f Ī F Ī Ī fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG Ī fshf ĀçαJ
bfhŸsnt© L«. khz t^αfi s xUt^α Ā< xUtuhf 4 tç Ī ræš ā%fi t Ī f
nt© L«. J t Ī fnfhL x< W ti u^aJ bfhŸs nt© L«. J t Ī f nfhfoèU^aJ 15Ű
Jhu^αĀš x> bthU tç Ī r Ī F neuhf xU fui s ffi Ī Ī a Ī t Ī f nt© L«. x> bthU
FGéY« vi Ī Fi wthd khz ti d K j èš ā%fi t Ī f nt© L«. MĀça^α
éi sahĒL bj hl šfyh« v< W ffi Ī s Ī ĒĪĪ< vi Ī Fi wthd khz ti d
tç Ī ræš cŸs Ī u© Ī htJ khz t< K J»š Rk^aJ bfh© L fui s ffi Ī ti u
br< W ĀU«Ā t^aJ tç Ī ræš _< whtJ khz ti d bj hĒL éĒL tç Ī ræš
fi Ī Āæš ā< W bfhŸs nt© L«. Ī ŸbghGJ _< whtJ khz t< vi Ī Fi wthd
khz ti d Rk^aJbfh© L éi sahĒi Ī bj hl u nt© L«. m^aj FG K j èš
Ko Ī »wnj h m^aj FG bt%ĵ bg%wĵ hf fUj ŸgL«.

P9 – 37

P9 – 31š cŸsgo

P9 – 38

P9 – 35š cŸsgo

P9 – 39

.....

P9 – 40

P9 – 5š cŸsgo

P9 – 41

P9 – 39š cŸsgo

P9 – 42

P9 - 40ŠcŸsgo

P9 – 43

Maŕj Ÿgæ%Á

1. fhšfi s mfykhf i tŕJ Fâ^aJ fhšfS ; f K< òw«, fhšfS ; F Ĩ i l æš, fhšfS ; F Ā< òw« bj hLj š
2. fhšfi s mfykhf i tŕJ i ffi s K< g; f« nj hŸgfi l ; F rkkhf úŕo Kj èš tyJ fhèš cŕfhunt © L«. ĀwF vG^aJ Ĩ l J fhèš cŕfhunt © L«. tyJ fhš KHŠfhš kl šfhkš úŕo Ĩ U; f nt © L«.

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 5 Mu«gāi y - ne[®]āš

25. i ffi s nj hŸgfi l ; F rkkhf g; fthŕoš úŕo cŸsŠi f j i ui a gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ŕJ « Ĩ l J fhi y Ĩ l J g; f« X[®] mo vLŕJ i tŕJ ā%fĪ «.
26. i ffi s Ĩ u© i l Ĩ « fhJ fi s xŕoj i y; F nkš ca[®]Ā cŸsŠi f x< i bah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ŕJ « Ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr[®]ŕJ i tŕJ ā%fĪ «.
27. Kj š āi y; F tuĪ «
28. Mu«gāi y; F tuĪ «

(tyJ fhèY« Ĩ Ÿgæ%Ái a 16 v© â ; i f; F kh%ĵ kh%ĵ brŕEa nt © L«.

gæ%Á – 6 Mu«gāi y - ne[®]āš

25. i ffi s nj hŸgfi l ; F rkkhf K< g; f« úŕo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ŕJ « Ĩ l J fhi y 45⁰ K< g; fkhf i tŕJ ā%fĪ «.

26. KHŠfhšfi s nyrhf kl i » i ffŸ ĩ u© i l í « fhJ i F ĩ i z ahf j i y i F nkš ca®Ā cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ĀUŸgJ nghy ā%fĪ «.
27. Kj š āi y i F tuĪ «. (tyJ fhèY« ĩ Ÿgæ%Āi a 16 v© â ĩ i f i F kh%ĵ
kh%ĵ brĒa nt © L«)
28. Mu«g āi y i F tuĪ «.

gæ%Ā – 7 Mu«gāi y – ne®āš

25. i ffi s K< g i fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ĀUŸgJ nghy éušfi s nr®ĀJ « tyJ fhi y xU mo K< g i f « i t ĀJ ā%fĪ «.
26. i ffi s fhJ fS ĩ F ĩ i z ahf j i y i F nkš ca®Ā cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ĀUŸgJ nghy éušfi s nr®ĀJ « ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ĀJ K< i t ĀJ ā%fĪ «.
27. i ffi s K< g i f « úĚo cŸsŠi f x< i wba hd W gh®ĀUŸgJ nghy éušfi s nr®ĀJ « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vLĀJ i t ĀJ ā%fĪ «.
28. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ĀJ i t ĀJ i ffŸ Mu«g āi y æš ĩ UŸgJ nghy ā%fĪ «.

gæ%Ā – 8 Mu«gāi y – ne®āš

25. i ffi s K< g i fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ĀUŸgJ nghy éušfi s nr®ĀJ « tyJ fhi y xU mo K< g i f i t ĀJ ā%fĪ «.
26. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ĀJ i ffi s g i f thĚoš úĚo cŸsŠi f j i u i a gh®ŸgJ nghy éušfi s nr®ĀJ ā%fĪ «.
27. i ffi s K< g i fkhf úĚo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vLĀJ i t ĩ fĪ «.
28. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ĀJ i ffŸ Mu«gāi y æš ĩ UŸgJ nghy ā%fĪ «.

ĀwŸò gæ%Ā

**f®yh ĩ fĒi l gæ%Ā
Indian Club Drill**

Mu«gāi y – fhšfS ĩ F ĩ i l æš xU mo ĩ i l btè éĒL ā%fĪ «. i ffèš x< whf ĩ u© L f®yh ĩ fĒi l fi s brŠF Āj hf kh®ò ĩ F mU» š ĀoĀJ ā%fĪ «.

gæ%Ā – 1

1-2 tyJ i fæYÿs fui s fëi li a ĩ I J òwkhf RH%ċ gi Ha ãi yj F tuĭ «.

3-4 ĩ I J i fæYÿs fui s fëi li a tyJ òwkhf RH%ċ gi Ha ãi yj F tuĭ «.

(gæ%Ái a 16 v© â ĵi fi F brĒaĪ «)

gæ%Á – 2

1-2 tyJ i fæYÿs fui s fëi li a tyJ òw«ji yi a R%ċ gi Ha ãi yj F ÂU«gĪ «.

3-4 ĩ I J i fæYÿs fui s fëi li a ĩ I J òw«ji yi a R%ċ gi Ha ãi yj F ÂUƳgĪ «.

(gæ%Ái a 16 v© â ĵi fi F brĒaĪ «)

gæ%Á – 3

1-2 ĩ u© L i ffi sĪ « ĩ I J òwkhf fofhu RH%ċÁĵ vÂ®òwkhf R%ċ gi Ha ãi yj F ÂU«gĪ «.

3-4 ĩ u© L i ffi sĪ « tyJ òwkhf fofhu RH%ċÁæ< go R%ċ gi Ha ãi yj F ÂU«gĪ «.

(gæ%Ái a 16 v© â ĵi fi F brĒaĪ «)

kdk»æ éi sahĒL

1. "fhš ĩ i l na XL« bj hl nuhĒl «"' (Tunnel Relay)

khz t®fë< v© â ĵi fi F ĵi fthW 2,3(mšyJ)4 rk v© â ĵi flĪÿs FGĵ fshf ĀçªJ bfhÿs nt© L«. Jtĵ f nfhĒoèUªJ 20Ū ĩ i lbtëæš cUi sfi lfi s khz t®fs ā%F« tçi rĵ F neuhf i tĵ f nt© L«. khz t®fÿ fhšfi s Koªj ti u mfykhf i tªJ xUti ubahUt® xĒoā%f nt© L«. MÁça® éi sahĒL bj hl šfyh« v< W fĒli sæĒlĪĪ< tçi ræš ā%»< w Kjš khz t®fÿ tçi ræš ā%»< w khz t®fë< fhšfSĵ F ĩ i læš òFªJ Xo cUi s fĒi li a R%ċ tªJ ĩ u© lhtJ khz ti d bj hĒLéĒL tçi ræ< fi lÁæš fhšfi s mfykhf i tªJ ā%f nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t< éi sahĒl i bj hl u nt© L«. ĩ > thwhf mi dªJ khz t®fs « Xo Kjš èš tU»< w FG bt%ċ bg%wj hf fUj ƳgL«.

P9 -44

Maᵛj Ƴgæ%Á

1. i ffi sᵛ j i yᵢ F nkš caᵛJ š, ĀwF Fâ ᵃJ i ffshš fhš bgU éui yᵛ bj hLj š
fhšfi smfykhfi tᵛJ tyJ i fahš Ĩ I J fhi yÍ «, Ĩ I J i fahš tyJ fhi yÍ « kh%ع
kh%ع bj hLj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 9 Mu«gāi y – neᵃš

25. i ffi s K< gᵢ fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W ghᵃĀUƳgJ nghy
éušfi s nrᵃJ « FĀᵃJ Ĩ I J fhi y K< gᵢ fkhfĪ «, tyJ fhi y
Ā< gᵢ fkhfĪ « i tᵛJ ā%fĪ «.
26. Mu«gāi yᵢ F tuĪ «.
27. FĀᵃJ tyJ fhi y K< gᵢ fkhfĪ «, Ĩ I J fhi y Ā< gᵢ fkhfĪ « i tᵛJ
i ffi s K< gᵢ f « úĚo ā%fĪ «.
28. Mu«gāi yᵢ F tuĪ «

gæ%Á –10 Mu«gāi y – neᵃš

25. i ffi s K< gᵢ fkhf úĚo cŸsŠi f thdᵃi j nehᵢ » Ĩ Uᵢ fĪ «
KHŠfhšfi s kl ᵢ » eh%fhèæš cĚfhU« āi yæš Ĩ Uᵢ fĪ «.
26. KHŠi fi a kl ᵢ » nj hŸgĚi I i a i ffshš bj hl Ī «.
27. Kj š āi yᵢ F tuĪ «
28. Mu«gāi yᵢ F tuĪ «

gæ%Á – 11 Mu«gāi y – neᵃš

25. Ĩ uz L i ffi sÍ « gᵢ fthĚoš úĚo cŸsŠi f thdᵃi j nehᵢ » Ĩ UƳgJ nghš
i tᵛJ KHŠi fi a kl ᵢ » éušfshš j i yᵢ a bj hl Ī «.
26. mnj āi yæš K< gᵢ f « Fâ aĪ «
27. Kj š āi yᵢ F tuĪ «
28. Mu«g āi yᵢ F tuĪ «.

ĀwƳò gæ%Á

gæ%Á - 3

1-2 ĩ u© L i ffi sÍ « ĩ I J òwkhf fofhu RH%ĀĀĵ F vĀ®òwkhf R%ĵ gi Ha
āi yĵ F ĀU«gĪ «.

3-4 ĩ u© L i ffi sÍ « tyJ òwkhf fofhu RH%ĀĀæ< go R%ĵ gi Ha āi yĵ F
ĀU«gĪ «.

(gæ%Āi a 16 v© â ĵ i fĵ F brĒaĪ «)

gæ%Á - 4

1. fui s fĒi I Ī I < ĩ I J i fi a Āĵ J K < gĵ f « ÚĒo KHŞi fi a kl ĵ » agona
Ī Uĵ f nt© L «.
2. fui s fĒi I Ī I < xU ĩ I J i fi a nj hŸgĒi I ĵ F Ā < òw « fui s fĒi I
Ńæòw « bj hŞF tJ nghy ĀoªJ ā%fĪ «.
3. Kĵ š āi yĵ F tuĪ «
4. Mu « g āi yĵ F tuĪ «

(Ī nj gæ%Āi a tyJ i fæY « kh%ĵ kh%ĵ 16 v© â ĵ i fĵ F brĒaĪ «)

gæ%Á - 5

1. fui s fĒi I Ī I < ĩ u© L i ffi sÍ « KHŞi f kl Şfhkš nj hŸgĒi I ĵ F
rkkhf K < gĵ f « ÚĒo ā%fĪ «. fui s fĒi I brŞFªĵ hf ĀoªĀUĵ f nt© L «.
2. fui s fĒi I Ī I < ĩ u© L i ffi sÍ « nj hŸgĒi I ĵ F Ā < òw « fui s fĒi I
Ńæòw « bj hŞF tJ nghy ĀoªJ ā%fĪ «.
3. Kĵ š āi yĵ F tuĪ «
4. Mu « g āi yĵ F tuĪ «

(Ī Ÿgæ%Āi a 16 v© â ĵ i fĵ F kh%ĵ kh%ĵ brĒaĪ «)

kdk»æ éi sahĒL

1. »o »o bj hl nuhĒI « (Giddy Giddy Relay)

khz t*fë< v© â ĵ i fĵ F ĵ ĵ fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â ĵ i fĵ F
ĵ ĵ fthW ĀçªJ bfhŸs nt© L «. J tĵ f nfhĒoèUªJ 15Ū ĩ i lbtèæš 4 mo

cau^αĀš fêfi s eĤL i t_i f nt© L«. MĀça[®] éi sahĤL bj hl Šfyh« v< W fĤli s Ĩ ĤĬ Ĩ Ĩ < FG_i fëYŸs K_j š khz t< Xo 4 mo cauKŸs fêæ< ŪJ Ĩ Ĩ J cŸsŠi fi ai t^αJ mj< ŪJ tyJ cŸsŠi fi ai t_i f nt© L«. mj< ŪJ Fâ^αJ be^αĵi a i t^αJ Ĩ^αJ Ki w fêi a R^αw nt© L«. ĀwF Xo t^αJ j< FGéYŸs Ĩ u© Ĩ htJ khz ti d bj hĤL éĤL FGé< fi Ĩ Āæš br< W mk^αJ bfhŸs nt© L«, FGé< 2 t_J khz t< éi sahĤi Ĩ bj hl u nt© L«. v^αj FG K_j èš Koi »< wnj h m^αj FG bt^αĵ bg^αwj hf fUj ŸgL«.

P9 -45

Ma^αj Ÿgæ^αĀ

1. FĀ^αJ K< g_i f« bršyš

FĀ^αJ Ā< g_i f« bršyš

Ki wahd gæ^αĀ

gæ^αĀ – 1 Mu«g āi y – ne^αāš

25. i ffŸ Ĩ u© Ĩ Ĩ Ĩ « fhJ fi sxĤoj i y_i F nkš ca^αĀ cŸsŠi f

x< Ĩ wbah< W gh^αĀUŸgJ nghy éušfi s nr^αJ Ĩ t^αJ ā^αfĬ «.

26. i ffŸ Ĩ u© Ĩ Ĩ Ĩ « nj hŸgĤi Ĩ Ĩ F rkkhf neuhf ŪĤo cŸsŠi f

x< Ĩ wbah< W gh^αĀU_i F khW éušfi s nr^αJ ā^αfĬ «,

27. x< wh« āi y_i F tuĬ «

28. Mu«g āi y_i F tuĬ «

gæ^αĀ – 2 Mu«g āi y – ne^αāš

25. i ffi s g_i f thĤoš ŪĤo cŸsŠi f thd^α Ĩ j gh^αĀUŸgJ nghy éušfi s

nr^αJ ā^αfĬ «.

26. KHŠi fi a kl_i » cŸsŠi f nj hŸgĤi Ĩ Ĩ a bj hLtJ nghy ā^αfĬ «.

27. x< wh« āi y_i F tuĬ «

28. Mu«g āi y_i F ĀU«gĬ « tuĬ «

gæ^αĀ – 3 Mu«gāi y – ne^αāš

29. i ffi s nj hŸgĤi Ĩ Ĩ F rkkhf KŸ g_i f« ŪĤo cŸsŠi f x< Ĩ wbah< W

gh^αĀU_i F «go éušfi s nr^αJ « tyJ fhi y K< g_i f« xUj Ÿgo K< g_i f«

Ĩ t^αJ ā^αfĬ «.

30. i ffi s nj hÿgÿi l j f rkkhf gi fthÿoš úÿo cÿsš i f j i ui a
gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®ÅJ ã%fÎ «.

31. K j š ãi y i F tuÎ «

32. Mu«g ãi y i F tuÎ «

(Í l J fhi y K < i t Å J ÿ gæ%Ái a 16 v© â j i f i F khw% khw% brÿant © L «)

Áwÿò gæ%Á

gæ%Á – 6

1-2 Ĩ u© L i ffi s Í « F W j fhf c l Y i F K < g i f « R H%ĸ gi Ha ãi y i F
tuÎ «.

(Í a j gæ%Ái a 16 v© â j i f i F brÿaÍ «)

gæ%Á – 7

1-2 Ĩ l J fhi y Ĩ l J g i f « x U mo v L Å J i t j f Î «. Ĩ u© L i ffi s Í «
Ĩ l J g i f « f o f h u R H%Á j F v Å ® ð k h f R H%ĸ Í « t y J f h i y Ĩ l J f h Y l < n r ® Å J
i t j f Î «.

3-4 gi Ha ãi y i F Å U « g Î «.

5-8 Ĩ nj gæ%Ái a t y J g i f « brÿaÍ «.

gæ%Á – 8

1. Ĩ u© L i fi s Í « n j hÿgÿi l j f rkkhf úÿo fui s fÿi l brŠF Å j hf
Í UÿgJ nghy Å o Å J ã%fÎ «.

2. Mu«g ãi y i F Å U « g Î «. (16 v© â j i f i F gæ%Ái a brÿaÍ «)

kdk»æ éi sahÿL

1. fê j h© L « b j h l nuhÿl « (Jump the stick relay)

khz t®fë < v© â j i f i F j i f thW 2,3 (mšyJ) 4 rk v© â j i f Í Ÿ s
F G j f shf Å ĸ Å J b fh Ÿ s n t © L «. khz t®fi s x U t ® Å < x U t u h f 4 t ĸ i r æ š
ã%f n t © L «. J t j f n f h L x < W t i u Å J b fh Ÿ s n t © L «. J t j f n f h ÿ o è U Å J 15 Ÿ
J h u Å š x > b t h U t ĸ i r i F n e u h f x U f u i s f ÿ i l i a i t j f Î «, 3 mo ú s K Ÿ s
x U f è i a K j š khz t á l « b f h L j f n t © L «. M Á ĸ a ® é i s a h ÿ L b j h l š f y h «
v < W f ÿ l i s Ĩ ÿ l Î l < F G j f è Y Ÿ s K j š khz t < v Å n ú Ÿ s f u i s f ÿ i l i a
R%ĸ X o t Å J F G é Y Ÿ s Ĩ u © l h t J khz t i d f ê æ < k%b w h U g i f Å j
Å o Å J j b f h Ÿ s b r h š y n t © L «. K j š k%W « Ĩ u © l h t J khz t®fÿ f è i a
Ñ æ ð w k h f Å o Å J j b f h © L j < F G é < f i l Á j F b r š y n t © L «. F G é Y Ÿ s

mi d^αJ khz t[®]fS « fê j < å l « tU« nghJ F^ÂαJ fhšfi s nkny ca[®]α^Â
bfhÿsnt© L«. KJ š khz t< tçi ræ< fi l Áæš t^αJ ā< W bfhÿs nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t< fui s fēi l ti u Xorbr< W ^ÂU«^Â t^αJ 3 tJ khz ti d
FčÁi a ^ÂαJ bfhÿs brhšy nt© L«. ĩ > thwhf Mēi αi j bj hl u brĒa
nt© L«. m^αj FG KJ èš Ko_i »wnj h m^αj FG bt_‰ bg_‰wj hf fUj ¥gL«.

P9 -46

Ma^αj ¥gæ[‰]Á

1. ā< w ĩ l ^Âš F^Âαj š
ā< w ĩ l ^Âš F^ÂαJ ¥^Â Ā< g_i f« ti sj š

Ki wahd gæ[‰]Á

gæ[‰]Á – 4 Mu«gāi y – ne[®]āš

29. i ffi s nj hÿgēi l_i F rkkhf g_i fthēoš ūēo cÿsŠi f j i ui a
gh[®]α^ÂU¥gJ nghy cÿsŠi fi a nr[®]αJ « ĩ l J fhi y ĩ l J g_i f« Rkh[®] xU mo
vL^αJ i t^αJ ā_‰fĪ «.
 30. i ffi s nj hÿgēi l_i F rkkhf K< g_i f« ūēo cÿsŠi f x< i wbaK W
gh[®]α^ÂU¥gJ nghy éušfi s nr[®]αJ « ĩ l J fhi y K< g_i f« 1 mo vL^αJ
i t^αJ ā_‰fĪ «.
 31. KJ š āi y_i F tuĪ «
 32. Mu«gāi y_i F tuĪ «
- (ĩ l J tyJ fhèY« ĩ ¥gæ[‰]Ái a 16 v© â_i f_i F kh_‰ kh_‰ brĒa nt© L«)

gæ[‰]Á – 5 Mu«gāi y – ne[®]āš

29. i ffi s nj hÿgēi l_i F rkkhf g_i fthēoš ūēo cÿsŠi f j i ui a
gh[®]α^ÂU¥gJ nghy éušfi s nr[®]αJ « ĩ l J fhi y ĩ l J g_i f« X[®] mo vL^αJ
i t^αJ ā_‰fĪ «.
30. i ffi s ĩ u© i l Í « fhJ fi s xēoj i y_i F nkš ca[®]α^Â cÿsŠi f
x< i bah< W gh[®]α^ÂU¥gJ nghy éušfi s nr[®]αJ « ĩ l J fhi y tyJ fhYI <
nr[®]αJ i t^αJ ā_‰fĪ «.

31. Kǰ š āi y_i F tuī «

32. Mu«gāi y_i F tuī «

(tyJ fhèY« Ĩ Ÿgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F kh%ĵ kh%ĵ brĚa nt© L«.

gæ%Á – 6 Mu«gāi y – ne[®]āš

29. i ffi s nj hŸgĚi l_i F rkkhf K< g_i f« ÚĚo cŸsŠi f x< i wbah< W
gh[®]ÁUŸgJ nghy éušfi s nr[®]ĲJ « Ĩ l J fhi y 45⁰ K< g_i fkhfi t^ĲJ
ā%fĪ «.

30. KHŠfhšfi s nyrhf kl_i » i ffŸ Ĩ u© i l Ĩ « fhJ_i F Ĩ i z ahfj_i y_i F
nkš ca[®]Á cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ÁUŸgJ nghy ā%fĪ «.

31. Kǰ š āi y_i F tuī «. (tyJ fhèY« Ĩ Ÿgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f_i F kh%ĵ
kh%ĵ brĚa nt© L«)

32. Mu«g āi y_i F tuī «.

ÁwŸò gæ%Á

nfhšgæ%Á (Pole Dril)

Mu«gāi y

khz t[®]fŸ 4 mšyJ 5 ng[®]fshf xU tĉi ræš ā< W bfh© L Ú© l nfhèi d
bj hi l_i F K< ghf Āo[®]J ā%fĪ «.

gæ%Á – 1

1. mi d^ĲJ khz t[®]fS « KHŠi fi a kl_i » nfhèi d nj hŸgĚi l_i F mU» š
bfh© L tuī «.

2. i ffi s j_i y_i F nkš ca[®]Á nfhèi dg Āo[®]ĀU_i fnt© L«.

3. Kǰ š āi y_i F tuī «

4. Mu«g āi y_i F tuī «

(bj hl[®]ĈÁahf 16 v© â ĩ i f_i F brĚa nt© L«)

gæ%Á – 2

1. i ffi s nj hŸgĚi l_i F rkkhf ca[®]Á nfhèi dŸ Āo[®]J ā%f nt© L«.

2. i ffi s j_i y_i F nkš ca[®]Á nfhèi dŸ Āo[®]ĀU_i fnt© L«.

3. Kǰ š āi y_i F tuī «

4. Mu«g āi y_i F tuī «

(Í nj gæ%Ái a bj hl ©Áahf 16 v© â j i f i F brÉant © L«)

gæ%Á - 3

1. K< gj fkhf ti s^aJ nfhèi d ghj ð^Å%F Ì i z ahf Å^oªJ ã%^f nt © L«.
2. ä^äªJ nj hÿgfi l i F rkkhf i ffi s ca^oªÅ nfhèi d Å^oªJ KHŠfhi y kl j » (eh%fhèi a nghy) ã%^f nt © L«.
3. Kj š äi y i F tuí «
4. Mu«g äi y i F tuí «

(Í nj gæ%Ái a bj hl ©Áahf 16 v© â j i f i F brÉa nt © L«.)

gæ%Á - 4

Mu«gäi y

khz t^ofÿ 4 mšyJ 5 ng^ofshf xUt^o Å< xUtuhf (File Formation) tçi ræš ä%^fl «. xU nfhèi dÿ tyJ i fæY« k%^{bwhU} ú© l nfhèi dÿ Ì l J i fæY« Å^oªJ nj hèš i tªJ ä%^fl «.i

1. Ì u© L i ffi s l « nfhèi dª j i y i F nkš ca^oªÅ ä%^fl «.
2. Mu«g äi y i F tuí «.
3. i ffi s gj fthfoš nj hÿgfi l msé%^F ca^oªÅ fêi a Å^oªJ ä%^fl «.
4. Mu«g äi y i F tuí «. (16 v© â j i f i F bj hl ©Áahf brÉa l «)

kdk»æ éi sahÉL

1. FÁi u rthç bj hl nuhÉl « (Pony Express Relay)

khz t^ofÿ v© â j i f i F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG i fshf ÅçªJ bfhÿsnt© L«. khz t^ofi s xUt^o Å< xUtuhf 4 tçi ræš ä%^f i t i f nt© L«. J t i f nfhL x< W ti uªJ bfhÿs nt© L«. J t i f nfhfoèUªJ 15Û JhuªÅš x> bthU tçi r i F neuhf xU fui s ffi l i a i t i f nt© L«. x> bthU FGéY« vi l Fi wthd khz ti d Kj èš ä%^f i t i f nt© L«. MÁça^o éi sahÉL bj hl šfyh« v< W fÉl i s Ì É l Î l < vi l Fi wthd khz ti d tçi ræš cÿs Ì u© l htJ khz t< KJ»š RkªJ bfh© L fui s ffi l ti u br< W ÅU«Å tªJ tçi ræš _< whtJ khz ti d bj hÉL éÉL tçi ræš fi l Áæš ä< W bfhÿs nt© L«. Ì ðbghGJ _< whtJ khz t< vi l Fi wthd khz ti d RkªJbfh© L éi sahÉl i bj hlu nt© L«. mªJ FG Kj èš Koj »wnj h mªJ FG bt%^z bg%^{wj} hf fUj ÿgL«.

P9 -47

MaªJ ÿgæ%Á

1. ā< wĭ l ɹ̥Āš FĀɹJ Ā< gĭ f« ti sj š
ā< wĭ l ɹ̥Āš FĀɹJ fhšfi s gĭ fthfoš ūɛLj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 7 Mu«gāi y – ne@āš

29. i ffi s K< gĭ fkhf ūɛo cŸsSi f x< i wbah< W gh®ĀUɣgJ nghy éušfi s nr®ɹJ « tyJ fhi y xU mo K< gĭ f« i tɹJ ā%fĭ «.
30. i ffi s fhJ fS ĭ F ĭ i z ahf ĭ i yĭ F nkš ca®Ā cŸsSi f x< i wbah< W gh®ĀUɣgJ nghy éušfi s nr®ɹJ « ĭ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ɹJ K< i tɹJ ā%fĭ «.
31. i ffi s K< gĭ f« ūɛo cŸsSi f x< i wbahdW gh®ĀUɣgJ nghy éušfi s nr®ɹJ « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vLɹJ i tɹJ ā%fĭ «.
32. ĭ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ɹJ i tɹJ i ffŸ Mu«gāi yæš ĭ UɣgJ nghy ā%fĭ «.

gæ%Á – 8 Mu«gāi y – ne@āš

29. i ffi s K< gĭ fkhf ūɛo cŸsSi f x< i wbah< W gh®ĀUɣgJ nghy éušfi s nr®ɹJ « tyJ fhi y xU mo K< gĭ f i tɹJ ā%fĭ «.
30. ĭ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ɹJ i ffi s gĭ fthfoš ūɛo cŸsSi f ĭ i ui a gh®ɣgJ nghy éušfi s nr®ɹJ ā%fĭ «.
31. i ffi s K< gĭ fkhf ūɛo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vLɹJ i tĭ fĭ «.
32. ĭ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ɹJ i ffŸ Mu«gāi yæš ĭ UɣgJ nghy ā%fĭ «.

gæ%Á – 9 Mu«gāi y – ne@āš

29. i ffi s K< gĭ fkhf ūɛo cŸsSi f x< i wbah< W gh®ĀUɣgJ nghy éušfi s nr®ɹJ « FĀɹJ ĭ l J fhi y K< gĭ fkhfĭ «, tyJ fhi y Ā< gĭ fkhfĭ « i tɹJ ā%fĭ «.
30. Mu«gāi yĭ F tuĭ «.
31. FĀɹJ tyJ fhi y K< gĭ fkhfĭ «, ĭ l J fhi y Ā< gĭ fkhfĭ « i tɹJ i ffi s K< gĭ f« ūɛo ā%fĭ «.
32. Mu«gāi yĭ F tuĭ «

Áwÿò gæ%Á

gæ%Á – 5

1. ĩ u© L i ffi sÍ « nfhYI < j i y_i F nkš ca®ªÁ ã%ŕĪ «.
2. ĩ Lÿi gĭ I Jg_i f« ti sªJ i ffi s ĩ I Jg_i f« bfh© L tuĭ «.
3. K j š ăi y_i F tuĭ «
4. Mu«g ăi y_i F tuĭ «

(ĭ nj gæ%Ái a tyJ g_i fK« 16 v© â ĩ i f_i F kh%¸ kh%¸ brĒayh«.)

gæ%Á – 6

1. ĩ u© L i ffi sÍ « nfhYI < j i y_i F nkš ca®ªÁ ã%ŕĪ «.
2. K < g_i fkhf ti sªJ i ffi s K < g_i f« bfh© L tuĭ «.
3. K j š ăi y_i F tuĭ «
4. Mu«g ăi y_i F tuĭ «

(ĭ nj gæ%Ái a bj hl hªJ 16 v© â ĩ i f_i F brĒaĪ «)

gæ%Á – 7

1. ĩ I J i fi a nfhYI < j i y_i F nkš ca®ªÁ ã%ŕĪ «.
2. Mu«g ăi y_i F tuĭ «
3. tyJ i fi a nfhYI < j i y_i F nkš ca®ªÁ ã%ŕĪ «.
4. Mu«g ăi y_i F tuĭ «

(ĭ nj gæ%Ái a bj hl ®ªJ 16 v© â ĩ i f_i F brĒaĪ «)

kdk»æ éi sah£L

1. KJnfhL KJF bj hl nuh£l « (Back to Back Relay)

khz t®fi s v© â j i f i F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FGj fshf ĀçªJ
bfhŸs nt© L«. x> bthU FGéY« KJnfhL KJF i tªJ i ffi s nfh®ªJ
ĩ u© L ĩ u© L ngu hf tçi ræš ā% f nt© L«. Jtj f nfhL x< W ti uªJ bfhŸs
nt© L«. Jtj fnfh£èUªJ 20Ū ĩ i lbtëæš x> bthU tçi rj F neuhf fui s
f£i li a i t j f nt© L«. MÁçª® éi sah£i l bj hl šfyh« v< W f£i l i s
ĩ £l Ĩ l < FGéYŸs K j š ĩ u© L khz t®fëš xU khz tã < KJ»š k%bwhU
khz ti d Jh j » bfh© L fui s f£i l ti u XI nt© L«. fui s f£i l æèUªJ
ĀU«Ā tU« nghJ K j èš KJ»š Rkªj khz ti d k%bwhU khz t< RkªJ bfh© L
Jtj f ĩ l ĩ Ā%F tªJ ĩ u© l htJ khz t®fi s bj h£Lé£L tçi ræ< fi l Áæš
tªJ ā% f nt© L«. ĩ u© l htJ khz t®fŸ éi sah£i l bj hl u nt© L«. vªj FG
K j èš Koj » wnj h mªj FG bt%ç bg%Wj hf fUj ¥gL«.

P9 -48

Maªj ¥gæ%Á

1. ā< w ĩ l ĩ Āš FĀªj š
2. ā< w ĩ l ĩ Āš FĀªJ fhšfi s K< g j f« Ā< g j f« Ú£Lj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á - 2 Mu«g āi y - ne®āš

29. i ffi s g j fth£oš Ú£o cŸsŠi f thdªi j gh®ªĀU¥gJ nghy é ušfi s
nr®ªJ ā%fĪ «.
30. KHŠi fi a kl j » cŸsŠi f nj hŸg£i l i a bj hLtJ nghy ā%fĪ «.
31. x< wh« āi y j F tuĪ «
32. Mu«g āi y j F ĀU«gĪ « tuĪ «

gæ%Á - 4 Mu«gāi y - ne®āš

33. i ffi s nj hŸg£i l j F rkkhf g j fth£oš Ú£o cŸsŠi f j i ui a
gh®ªĀU¥gJ nghy cŸsŠi fi a nr®ªJ « ĩ l J fhi y ĩ l J g j f« Rkh® xU mo
vLªJ i tªJ ā%fĪ «.

34. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf K< gj f«ÚËo cÿsÿi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J« ĩ l J fhi y K< gj f«1 mo vLªJ i tªJ ã%fĪ «.

35. Kj š āi yj F tuĪ «

36. Mu«gāi yj F tuĪ «

(Ī l J tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Ái a 16 v© â j i f j F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt © L«)

gæ%Á - 6 Mu«gāi y - ne®āš

33. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf K< gj f« ÚËo cÿsÿi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J« ĩ l J fhi y 45⁰ K< gj fkhf i tªJ ã%fĪ «.

34. KHŠfhšfi s nyrhf kl j » i ffÿ ĩ u© i l ĩ « fhJ j F ĩ i z ahf j i yj F nkš ca®Å cÿsÿi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy ã%fĪ «.

35. Kj š āi yj F tuĪ «. (tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Ái a 16 v© â j i f j F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt © L«)

36. Mu«g āi yj F tuĪ «.

Áwÿò gæ%Á

fuz gæ%Áfÿ - bra%fsÿ gæ%Á (GYMNASTICS)

fuz gæ%Áfÿ v< gJ cgfuz šfnshnl h (mšyJ) cgfuz šfÿ ĩ šyhknyh brĒa j T oa gæ%Áfÿ, ĩ ÿgæ%Áæ< _y« j ā egç< cl èa j f MS i k Âwi d btè ÿgLªJ tj hF«.

1. i ffshš ã%wš (Hand Stand)

khz t®fÿ K< gj f« FåªJ i ffi s j i uæš C< wnt © L«. cl š vi l KGti j ĩ « i ffS j F bfh© L tªJ fhi y cª nkš vG« Ā j i yŃHhf ã%f nt © L«.

(Fĵ ÿò ĩ ÿgæ%Ái a cj éahsUl < nr®J brĒa nt © L«.)

2. t© o r j fu« nghy cUS j š (Cart Wheel)

khz t®fÿ fhšfi s mf%ĵ i ffi s j i yj F nkš ca®Å gj fthĒoš gh®J ã%f nt © L«. ĩ l J gj fkhf FåªJ ĩ l J i fi a Kj èš j i uæš C< ĵ fhšfi s nkny ca®Å tyJ i fi a C< ĵ j i yŃHhf ã< W ĩ l J fhi y ĩ l J gj fkhf ŃnH bfh© L tªJ tyJ fhi y C< ĵ cli y nkšnehj » ti sªJ mu«g āi yj F tunt © L«.

kdk»æ éi sahÉL

1. KJnfhL KJF bj hl nuhÉL « (Back to Back Relay)

khz t^ofi s v© â j i f i F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG i fshf Āç^oJ bfhÿs nt© L«. x> bthU FGÉY« KJnfhL KJF i t^oJ i ffi s nfh^oJ ĩ u© L ĩ u© L ngu hf tç i ræš ā^of nt© L«. Jt i f nfhL x< W ti u^aJ bfhÿs nt© L«. Jt i f nfhÉèU^aJ 20Ū ĩ i lbtëæš x> bthU tç i r i F neu hf fui s fÉi li a i t i f nt© L«. MÁç^a éi sahÉi l bj hl Šfyh« v< W fÉi s ĩ ÉI Ĩ l < FGÉYÿs K j š ĩ u© L khz t^ofëš xU khz t^a < KJ»š k^obwhU khz ti d Jh i » bfh© L fui s fÉi l ti u XI nt© L«. fui s fÉi l æèU^aJ ĀU«Ā tU« nghJ K j èš KJ»š Rk^aj khz ti d k^obwhU khz t< Rk^aJ bfh© L Jt i f ĩ l ā^oF t^aJ ĩ u© lhtJ khz t^ofi s bj hÉLÉÉL tç i ræ< fi l Áæš t^aJ ā^of nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t^ofÿ éi sahÉi l bj hl u nt© L«. v^aJ FG K j èš Ko i » wnj h m^aj FG bt^oç bg^owj hf fUj ŸgL«.

P9 -49

bghU^oj khc Ma^oj Ÿ gæ^oĀ

1. fhšfi s mfykhf i t^oJ Fā^aJ fhšfS i f K< òw«, fhšfS i F ĩ i l æš, fhšfS i F Ÿ Ā< òw« bj hLj š
2. fhšfi s mfykhf i t^oJ i ffi s K< g i f« nj hÿgÉi l i Fç rkkhf úÉo K j èš tyJ fhèš cÉfhunt© L«.

ĀwF vG^aJ ĩ l J fhèš cÉfhunt© L«. tyJ fhš KHŠfhš kl Šfhkš úÉo ĩ U i f nt© L«.

moŸgi l ā Āwi d f^oĀ^oj š

gæ^oĀ - 2

1-2 tyJ i fæYÿs fui s fÉi li a tyJ òw« j i yi a R^oç gi Ha āi y i F ĀU«gĪ «.

3-4 ĩ l J i fæYÿs fui s fÉi li a ĩ l J òw« j i yi a R^oç gi Ha āi y i F ĀUŸgĪ «.

(gæ^oĀi a 16 v© â j i f i F brÉaĪ «)

gæ^oĀ - 4

1. fui s fÉi l ĩ l < ĩ l J i fi a ĀçJ K< g i f« úÉo KHŠi fi a kl i » agona ĩ U i f nt© L«.

2. fui s fĕi l í l < xU ĭ l J i fi a nj hÿgĕi l j F Ā < òw « fui s fĕi l Ĥæòw « bj hŞF tJ nghy ĀoꝛJ ã%fĪ «.
3. K j š āi y i F tuĭ «
4. Mu « g āi y i F tuĭ «

(ĭ nj gæ%Ái a tyJ i fæY « kh%ĵ kh%ĵ 16 v © â j i f i F brĒaĪ «)

gæ%Á – 6

1-2 ĭ u © L i ffi sĪ « FW i fhf cl Y i F K < g i f « RH%ĵ gi Ha āi y i F tuĭ «.

(ĭ aj gæ%Ái a 16 v © â j i f i F brĒaĪ «)

mogŷgi l ꝛ Āwi d gHFj š

tYñĕL « éi sahĕL

P9 -50

P9 -47š cÿsgo

P9 -51

Maꝛj ŷgæ%Á

1. é rhykhf mŞF « ĭ ŞF « XLj š
ã < w ĭ l ꝛ Āš XLj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 3 Mu « g āi y – ne@ãš

33. i ffi s nj hÿgĕi l j F rkkhf Kÿ gi f « Úĕo cÿsŞi f x < i wbah < W gh@ꝛĀU j F « go é ušfi s nr@ꝛJ « tyJ fhi y K < g i f « xU j ŷgo K < g i f « i t ꝛJ ã%fĪ «.
34. i ffi s nj hÿgĕi l j F rkkhf gi f thĕoš Úĕo cÿsŞi f j i ui a gh@ꝛĀU ŷgJ nghy é ušfi s nr@ꝛJ ã%fĪ «.
35. K j š āi y i F tuĭ «
36. Mu « g āi y i F tuĭ «

(Í I J fhi y K< i t^αJ ¥ gæ%Ái a 16 v© â j i f_i F khw%₀₀ khw%₀₀ brEant © L«)

gæ%Á – 5 Mu«gāi y – ne^αš

33. i ffi s nj hÿgfi I_i F rkkhf g_i fthfoš úfo cÿsŠi f j i ui a
gh^αÁU¥gJ nghy éušfi s nr^αJ « Í I J fhi y Í I J g_i f« X^α mo vL^αJ
i t^αJ ā%fĪ «.

34. i ffi s ĩ u© i I Í « fhJ fi s xfoj i y_i F nkš ca^αÁ cÿsŠi f
x< i bah< W gh^αÁU¥gJ nghy éušfi s nr^αJ « Í I J fhi y tyJ fhYI <
nr^αJ i t^αJ ā%fĪ «.

35. Kj š āi y_i F tuĪ «

36. Mu«gāi y_i F tuĪ «

(tyJ fhèY« ĩ ¥gæ%Ái a 16 v© â j i f_i F kh%₀₀ kh%₀₀ brEa nt © L«.

gæ%Á – 7 Mu«gāi y – ne^αš

33. i ffi s K< g_i fkhf úfo cÿsŠi f x< i wbah< W gh^αÁU¥gJ nghy
éušfi s nr^αJ « tyJ fhi y xU mo K< g_i f« i t^αJ ā%fĪ «.

34. i ffi s fhJ fS_i F ĩ i z ahf j i y_i F nkš ca^αÁ cÿsŠi f
x< i wbah< W gh^αÁU¥gJ nghy éušfi s nr^αJ « Í I J fhi y tyJ
fhYI < nr^αJ K< i t^αJ ā%fĪ «.

35. i ffi s K< g_i f« úfo cÿsŠi f x< i wbahdW gh^αÁU¥gJ nghy éušfi s
nr^αJ « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL^αJ i t^αJ ā%fĪ «.

36. Í I J fhi y tyJ fhYI < nr^αJ i t^αJ i ffÿ Mu«g āi yæš ĩ U¥gJ nghy
ā%fĪ «.

Áw¥ò gæ%Á

gæ%Á – 5

5. ĩ u© L i ffi s Í « nfhYI < j i y_i F nkš ca^αÁ ā%fĪ «.

6. ĩ L¥i g ĩ I J g_i f« ti s^αJ i ffi s ĩ I J g_i f« bfh© L tuĪ «.

7. Kj š āi y_i F tuĪ «

8. Mu«g āi y_i F tuĪ «

(Í nj gæ%Ái a tyJ g_i fK« 16 v© â j i f_i F kh%₀₀ kh%₀₀ brEayh«.)

gæ%Á - 6

5. ĩ u© L i ffi sÍ « nfhYI < j i y_i F nkš ca®ªÂ ã%fĪ «.
6. K< g_i fkhf ti s^aJ i ffi s K< g_i f« bfh© L tuĪ «.
7. Kj š ģi y_i F tuĪ «
8. Mu«g ģi y_i F tuĪ «

(Ī nj gæ%Ái a bj hl h^aJ 16 v© â ĵ i f_i F brĒaĪ «)

gæ%Á - 7

5. ĩ I J i fi a nfhYI < j i y_i F nkš ca®ªÂ ã%fĪ «.
6. Mu«g ģi y_i F tuĪ «
7. tyJ i fi a nfhYI < j i y_i F nkš ca®ªÂ ã%fĪ «.
8. Mu«g ģi y_i F tuĪ «

(Ī nj gæ%Ái a bj hl ®^aJ 16 v© â ĵ i f_i F brĒaĪ «)

kdk»æ éi sah£L

1. »o »o bj hl nuh£I «(Giddy Giddy Relay)

khz t®fè< v© â j i f i F j i fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â j i f i F j i fthW ĀçªJ bfhÿs nt© L«. J t i f nfh£oèUªJ 15Ū ĩ i lbtëæš 4 mo cauªĀš fêfi s e£L i t i f nt© L«. MÁça® éi sah£L bj hl šfyh« v< W f£i s ĩ £l ĩ l < FG i fèYÿs K j š khz t< Xo 4 mo cauKÿs fêæ< ŪJ ĩ l J cÿsš i f i a i tªJ m j < ŪJ t y J cÿsš i f i a i t i f nt© L«. m j < ŪJ F åªJ be%¿ i a i tªJ lªJ K i w fêi a R%w nt© L«. ĀwF Xo tªJ j < FGéYÿs ĩ u© lhtJ khz t i d bj h£L é£L FGé< f i l Āæš br< W mkªJ bfhÿs nt© L«, FGé< 2 t J khz t< éi sah£i l bj hl u nt© L«. vªJ FG K j èš K o j »< w n j h mªJ FG bt%¿ b g%w j h f f U j ¥ g L «.

P9 -52

Maªj ¥gæ%Ā

1. fhšfi s mfykhf i tªJ F åªJ fhšfS i f K< òw«, fhšfS i F ĩ i l æš, fhšfS i F ¥ Ā< òw« bj hl j š

fhšfi s mfykhf i tªJ i ffi s K< g i f«nj hÿg£i l i F rkkhf Ū£o K j èš t y J fhèš c£fhunt© L«. ĀwF vGªJ ĩ l J fhèš c£fhunt© L«. t y J fhš K H Š fhš k l š fhkš Ū£o ĩ U j f nt© L«.

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 4 Mu«gāi y - ne®āš

37. i ffi s nj hÿg£i l i F rkkhf g i fth£oš Ū£o cÿsš i f j i u i a gh®ªĀU¥gJ nghy cÿsš i f i a nr®ªJ « ĩ l J f h i y ĩ l J g i f « R k h® x U m o v LªJ i tªJ ā%fĪ «.

38. i ffi s nj hÿg£i l i F rkkhf K< g i f«Ū£o cÿsš i f x< i w b a h< W gh®ªĀU¥gJ nghy éušfi s nr®ªJ « ĩ l J f h i y K< g i f « 1 m o v LªJ i tªJ ā%fĪ «.

39. K j š ā i y i F t u ĩ «

40. M u « g ā i y i F t u ĩ «

(ĩ l J t y J f h è Y « ĩ ¥ g æ % Ā i a 16 v © â j i f i F k h % ¿ k h % ¿ b r £ a n t © L «)

gæ%Ā - 6 Mu«gāi y - ne®āš

37. i ffi s nj hÿgEi l j F rkkhf K< g j f« Úfo cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĩ l J fhi y 45⁰ K< g j fkhf i t J ā%fĪ «.
38. KHŞfhšfi s nyrhf kl j » i ffÿ ĩ u© i l ĩ « fhJ j F ĩ i z ahf j i y j F nkš ca®Å cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy ā%fĪ «.
39. K j š āi y j F tuĪ «. (tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Āi a 16 v© â j i f j F kh%ĵ kh%ĵ br(Ea nt © L«)
40. Mu«g āi y j F tuĪ «.

gæ%Ā – 7 Mu«gāi y – ne®āš

37. i ffi s K< g j fkhf Úfo cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « tyJ fhi y xU mo K< g j f« i t J ā%fĪ «.
38. i ffi s fhJ fS j F ĩ i z ahf j i y j F nkš ca®Å cÿsSi f x< i wbah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®J K< i t J ā%fĪ «.
39. i ffi s K< g j f« Úfo cÿsSi f x< i wbahdW gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL J i t J ā%fĪ «.
40. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®J i t J i ffÿ Mu«g āi yæš ĩ UÿgJ nghy ā%fĪ «.

Áwÿò gæ%Ā

g° » (BAITAK)

g{ uS g° » (BAJRANG BAITAK)

Mu«g āi y: fhšfi s r%W mf%ĵ neuhf ā< Wbfhÿs nt © L«.

1. ā< w ĩ l rÅèU^a J Āĵ hf j F Ā J ĩ l J fhi y K< dhY« tyJ fhi y Ā< dhY« vL J i t J ĩ l J KHŞfhi y kl j » cli y K< dhš rç j f nt © L«. mnj neu®Āš ĩ l J i fi a neuhf K< dhY« cÿsSi f neuhf K< gh®aj thW i t j fĪ «. tyJ i fi aÿ neuhf K< gh®aj thW i t j fĪ «. tyJ i fi aÿ Ā< dhš ÚlĪ Ī «. cÿsSi f Ā< dhš gh®aj thW ĩ U j f nt © L«.
2. F Ā J tyJ fhš, gh®aj thW ĩ U j f nt © L«. ĩ l J i f Ā< dhY« tU«go ā%f nt © L«. tyJ KHŞi fi a kl j » K< dhš rç ant © L«.
3. Āĵ hf F Ā J ĩ l J fhi y K< dhY« tyJ fhi y Ā< dhY« vL J i t J ĩ l J KHŞfhi y kl j » cli y K< dhš rç j f nt © L«. mnj neu®Āš ĩ l J i fi a neuhf K< dhY« cÿsSi fi a Ā< dhš ÚlĪ Ī «. cÿsSi f Ā< dhš gh®aj thW ĩ U j f nt © L«.
4. Mu«g āi y j F tuĪ «.

gæ%Ái a nj i tahd v© â j i f i F brEaÎ «.

kdk»æ é i sahL

1. fê j h© L« bj hl nuhEI « (Jump the stick relay)

khz t®fè< v© â j i f i F j j fthW 2,3 (mšyJ) 4 rk v© â j i f i Ys FGj fshf ĀçªJ bfhYs nt© L«. khz t®fi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçi ræš ā%f nt© L«. J t j f nfhL x< W ti uªJ bfhYsnt© L«. J t j f nfhfœèUªJ 15Ū JhuªĀš x> bthU tçi r i F neuhf xU fui s fEi l i a i t j fĪ «, 3 mo ūsKŸs xU fèi a K j š khz tã l « bfhL j f nt© L«. MĀça® é i sahL bj hl Šfyh« v< W fEi l i s ĩ E l Ī l < FGj fèYŸs K j š khz t< vĀnuĪ Ÿs fui s fEi l i a R%ž Xo tªJ FGéYŸs ĩ u© lhtJ khz ti d fêæ< k%bwhU g i fª j ĀoªJ j bfhYs brhšy nt© L«. K j š k%W« ĩ u© lhtJ khz t®fŸ fèi a Ņœòwkhf ĀoªJ j bfh© L j < FGé< fi l Ā j F bršy nt© L«. FGéYŸs mi dªJ khz t®fS « fê j < å l « tU« nghJ FĀªJ fhšfi s nkny ca®ªĀ bfhYsnt© L«. K j š khz t< tçi ræ< fi l Āæš tªJ ā< W bfhYs nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t< fui s fEi l ti u Xorbr< W ĀU«Ā tªJ 3 tJ khz ti d FĉĀi a ĀoªJ bfhYs brhšy nt© L«. ĩ > thwhf MEIª j bj hl u brEa nt© L«. mªJ FG K j èš Ko j »wnj h mªJ FG bt%ž bg%wj hf fUj ŸgL«.

P9 -53

Maªj Ÿgæ%Ā

1. Vnj D« eh< F gæ%Ái a vLªJ j bfh© L khz t®i s eh< F FGthfŸ ĀçªJ bfh© L eh< F _i yfèš ā< W 30 é ehofŸ xU gæ%Ái aĉ brEa nt© L«. ĩ l « khwyh« v< W MĀça® fEi l i s ĩ E l Ī l < khz t®fŸ tyJ òwkhf mLªj _i y i Fĉ br< W mŠF v< d gæ%Ā brEj h®fnsh mªj gæ%Ái a Ū© L« 30 é ehofŸ brEa nt© L«. ĩ > thW eh< F _i yfS j F« br< W khž khž gæ%Ā brEa nt© L«.

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 8 Mu«gāi y - ne®āš

33. i ffi s K< g i fkhf ūfo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ªĀUŸgJ nghy éušfi s nr®ªJ « tyJ fhi y xU mo K< g i f i tªJ ā%fĪ «.
34. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr®ªJ i ffi s g i fthfœš ūfo cŸsŠi f j i ui a gh®ŸgJ nghy éušfi s nr®ªJ ā%fĪ «.

35. i ffi s K< g_i fkhf úĚo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vL_αJ i t_i fĪ «.
36. Ī I J fhi y tyJ fhYI< nr[®]_αJ i ffŸ Mu«gāi yæš Ī UŸgJ nghy ā_αfĪ «.

gæ%Ā – 9 Mu«gāi y – ne[®]āš

33. i ffi s K< g_i fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]_αĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]_αJ « FĀ_αJ Ī I J fhi y K< g_i fkhfĪ «, tyJ fhi y Ā< g_i fkhfĪ « i t_αJ ā_αfĪ «.
34. Mu«gāi y_i F tuĪ «.
35. FĀ_αJ tyJ fhi y K< g_i fkhfĪ «, Ī I J fhi y Ā< g_i fkhfĪ « i t_αJ i ffi s K< g_i f« úĚo ā_αfĪ «.
36. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Ā –10 Mu«gāi y – ne[®]āš

29. i ffi s K< g_i fkhf úĚo cŸsŠi f thd_αi j neh_i » Ī U_i fĪ « KHŠfhšfi s kl_i » eh_αfhèæš cĚfhU« āi yæš Ī U_i fĪ «.
30. KHŠi fi a kl_i » nj hŸgĚi I i a i ffshš bj hl Ī «.
31. K_j š āi y_i F tuĪ «
32. Mu«gāi y_i F tuĪ «

ÁwŸò gæ%Ā

Fā^{aj} āi y g^o » (CHAIR BAIK)

Mu«gāi y: K< dhš Fā^{aj} J fhšfS_i F K< i ffŸ Ī u© i I Ī « j i uæš gĀ_i f nt© L«. KHŠfhšfŸ r_αW kl_i » na āi yæš Ī U_i f nt© L«.

1. KHŠfhšfi s e< whf kl_i » tyJ KHŠfhšfi s i ffS_i F Ī i I æY«, Ī I J KHŠfhšfi s Ī I J i f_i F btëæY« bfh© Lbr< W cĚfhūĪ «. j i y, cl š k_αW« i ffŸ neuhf Ī U_i f nt© L«.
 2. Mu«gāi y_i F tuĪ «.
 3. Ī I J KHŠfhš i ffS_i F Ī i I æY« tyJ KHŠfhš tyJ i f_i F btëæY« Ī U_i F khW fhšfi s kl_i f nt© L«.
 4. Mu«gāi y_i F tuĪ «.
- gæ%Āi a nj i tahd v© ā_i i ffë š brĚaĪ «.

kdk»æ éi sahĚL

1. FĀi u rthç bj hl nuhĒl « (Pony Express Relay)

khz t[®]fÿ v© â ĵi fĵ F ĵĵ fthW 2,3 (mšyJ) 4 FGĵ fshf Āç[®]J bfhÿsnt© L«. khz t[®]fi s xUt[®] Ā< xUtuhf 4 tçĵ ræš ā%^f i tĵ f nt© L«. Jtĵ fnfhL x< W ti u^aJ bfhÿs nt© L«. Jtĵ f nfhĒoèU^aJ 15Ū Jhu[®]Āš x> bthU tçĵ rĵ F neuhf xU fui s fĒi l i a i tĵ f nt© L«. x> bthU FGéY« vi l Fi wthd khz ti d Kĵ èš ā%^f i tĵ f nt© L«. MÁça[®] éi sahĒL bj hl šfyh« v< W fĒi l i s Ī Ēl Ī l < vi l Fi wthd khz ti d tçĵ ræš cÿs Ī u© l htJ khz t< KJ»š Rk^aJ bfh© L fui s fĒi l ti u br< W ĀU«Ā t^aJ tçĵ ræš _< whtJ khz ti d bj hĒL éĒL tçĵ ræš fi l Āæš ā< W bfhÿs nt© L«. Ī ŷbghGJ _< whtJ khz t< vi l Fi wthd khz ti d Rk^aJ bfh© L éi sahĒi l bj hlu nt© L«. m^aj FG Kĵ èš Koĵ »wnj h m^aj FG bt%^ç bg%^vwj hf fUj ŷgL«.

P9 -54

Ma[®]j ŷgæ%^Ā

1. āä[®]aJ XLĵ š, Ā< Fā^aJ XLĵ š

ghj [®]Āš cĒfh[®]aJ i ffi s ŷ ĵĵ fthĒoš C< ç Ī u© L fhšfi s l « Ā< ĵĵ f« ŪĒo c l i y Ī Lŷò ti u Ā< ĵĵ f« ti s^aj š

Ki wahd gæ%^Ā

gæ%^Ā – 1 Mu«g āi y – ne[®]āš

29. i ffÿ Ī u© i l l « fhJ fi sxĒoĵ i yĵ F nkš ca[®]ā cÿsš i f
x< i wbah< W gh[®]āUŷgJ nghy éušfi s nr[®]aJ i t^aj ā%^fĪ «.

30. i ffÿ Ī u© i l l « nj hÿgĒi l ĵ F rkkhf neuhf ŪĒo cÿsš i f
x< i wbah< W gh[®]āUĵ F khW éušfi s nr[®]aJ ā%^fĪ «,

31. x< wh« āi yĵ F tuĪ «

32. Mu«g āi yĵ F tuĪ «

gæ%^Ā – 2 Mu«g āi y – ne[®]āš

33. i ffi s ĵĵ fthĒoš ŪĒo cÿsš i f thd^aĵ gh[®]āUŷgJ nghy éušfi s
nr[®]aJ ā%^fĪ «.

34. KHš i fi a kl ĵ » cÿsš i f nj hÿgĒi l i a bj hLtJ nghy ā%^fĪ «.

35. x< wh< ãi y_i F tuî «
 36. Mu<g ãi y_i F ÂU<gî « tuî «

gæ%Á – 3 Mu<gãi y – ne%ãš

37. i ffi s nj hÿgËi l_i F rkkhf Kÿ gi f« Úfo cÿsš_i f x< i wbah< W
 gh®ÂU_i F «go éušfi s nr®J « tyJ fhi y K< gi f« xUj ¥go K< gi f«
 i t_J ã%fî «.
38. i ffi s nj hÿgËi l_i F rkkhf gi fthfoš Úfo cÿsš_i f j i ui a
 gh®ÂU¥gJ nghy éušfi s nr®J ã%fî «.
39. Kj š ãi y_i F tuî «
 40. Mu<g ãi y_i F tuî «
- (í l J fhi y K< i t_J ¥ gæ%Ái a 16 v© â_i i f_i F khw% khw% brEant © L«)

gæ%Á – 4 Mu<gãi y – ne%ãš

41. i ffi s nj hÿgËi l_i F rkkhf gi fthfoš Úfo cÿsš_i f j i ui a
 gh®ÂU¥gJ nghy cÿsš_i fi a nr®J « í l J fhi y í l J gi f« Rkh® xU mo
 vL_J i t_J ã%fî «.
42. i ffi s nj hÿgËi l_i F rkkhf K< gi f«Úfo cÿsš_i f x< i wbah< W
 gh®ÂU¥gJ nghy éušfi s nr®J « í l J fhi y K< gi f« 1 mo vL_J
 i t_J ã%fî «.
43. Kj š ãi y_i F tuî «
 44. Mu<gãi y_i F tuî «
- (í l J tyJ fhèY« í ¥gæ%Ái a 16 v© â_i i f_i F kh%ú kh%ú brEa nt © L«)

Áw%ò gæ%Á

eh%fhè g° »
 Mu<g ãi y: fhšfi s r%W mf%ú neuhf ã< W bfhÿs nt © L«.

1. KHŠfhšfi s ÁĵJ kl i f nt© L«. bj hi l i a x j i u; Fĉ rkkhf Ī U; FkhW i t i f nt© L«. i féušfi s i nfh[®] x J c ŸsŠi f bt è Ÿg i f « gh[®]; FkhW éušfi s x ÅUŸĀ ÚĒl nt© L«.
2. Mu«g āi y i F tuĪ «.
3. gæ%Āi anji tahd v© â j i ffëš brĒaĪ «.

kdk»æ éi sahĒL

1. KJnfhL KJF bj hl nuhĒl « (Back to Back Relay)

khz t[®]fi s v© â j i f i F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FG i fshf Āç x J bfhŸs nt© L«. x> bthU FGéY« KJnfhL KJF i t x J i ffi s nfh[®] x J ĩ u© L ĩ u© L ngu hf tçi ræš ā% f nt© L«. J t i f nfhL x< W t i u^a J bfhŸs nt© L«. J t i f nfhĒèU^a J 20Ū ĩ i l bt è æš x> bthU tçi r i F neu hf f u i s ffi l i a i t i f nt© L«. MÁça[®] éi sahĒl l bj hl Šfyh« v< W ffi l i s ĩ Ēl Ī l < FGéYŸs K j š ĩ u© L khz t[®]fëš xU khz t ā < KJ»š k%bwhU khz t i d J h i » bfh© L f u i s ffi l t i u X l nt© L«. f u i s ffi l æ è U^a J ĀU«Ā tU« nghJ K j èš K J »š Rk^a j khz t i d k%bwhU khz t < Rk^a J bfh© L J t i f ĩ l x Ā% F t^a J ĩ u© l h t J khz t[®]fi s b j hĒLéĒL tçi ræ< fi l Áæš t^a J ā% f nt© L«. ĩ u© l h t J khz t[®]fŸ éi sahĒl l bj hl u nt© L«. v^a j FG K j èš K o i » w n j h m^a j FG b t % ĵ b g % w j h f f U j Ÿ g L «.

P9 -55

Ma x j Ÿgæ%Ā

1. ghj x Āš cĒfh[®] x J i ffi s Ÿ g i fthĒoš C < ĵ K j èš ĩ l J f h i y Ā < g i f « ÚĒL j š. ĀwF ĩ l J f h i y g i H a ā i y i F b f h © L t U « n g h J t y J f h i y Ā < g i f « ÚĒ l n t © L «. k h % ĵ k h % ĵ ĉ b r Ē a n t © L «.

FĀ x J K < g i f « b r š y š

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 6 Mu«gāi y - ne[®]āš

41. i ffi s n j hŸgĒi l i F rkkhf K < g i f « ÚĒo c ŸsŠi f x < i w b a h < W gh[®] x ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®] x J « ĩ l J f h i y 45⁰ K < g i f k h f i t x J ā% f Ī «.

42. KHŠfhšfi s nyrhf kl i » i ffŸ ĩ u© i l í « fhJ i F ĩ i z ahf j i y i F nkš ca® ¢ Â cŸsŠi f x< i wbah< W gh® ¢ Â UŸgJ nghy ã%fî «.
43. Kj š ģi y i F tuî «. (tyJ fhèY« ĩ Ÿgæ%Ái a 16 v© â ĩ i f i F kh%ĵ brĒa nt © L«)
44. Mu«g ģi y i F tuî «.

gæ%Á – 7 Mu«ģai y – ne®āš

41. i ffi s K< g i fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh® ¢ Â UŸgJ nghy éušfi s nr® ¢ J « tyJ fhi y xU mo K< g i f « i t ¢ J ã%fî «.
42. i ffi s fhJ fS ĩ i z ahf j i y i F nkš ca® ¢ Â cŸsŠi f x< i wbah< W gh® ¢ Â UŸgJ nghy éušfi s nr® ¢ J « ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr® ¢ J K< i t ¢ J ã%fî «.
43. i ffi s K< g i f « úĚo cŸsŠi f x< i wbahdW gh® ¢ Â UŸgJ nghy éušfi s nr® ¢ J « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL ¢ J i t ¢ J ã%fî «.
44. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr® ¢ J i t ¢ J i ffŸ Mu«g ģi y æš ĩ UŸgJ nghy ã%fî «.

gæ%Á – 8 Mu«ģai y – ne®āš

37. i ffi s K< g i fkhf úĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh® ¢ Â UŸgJ nghy éušfi s nr® ¢ J « tyJ fhi y xU mo K< g i f i t ¢ J ã%fî «.
38. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr® ¢ J i ffi s g i f thĚoš úĚo cŸsŠi f j i ui a gh® ¢ J nghy éušfi s nr® ¢ J ã%fî «.
39. i ffi s K< g i fkhf úĚo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vL ¢ J i t ĩ fî «.
40. ĩ l J fhi y tyJ fhYl < nr® ¢ J i ffŸ Mu«ģai y æš ĩ UŸgJ nghy ã%fî «.

Áwǝò gæ%Á

j © I hš (DANDS)

tƒl j © I hš (Circle Dand)

bj hl j f āi y

KHŠfhšfi s kl j » Ɂ j i uæš cƒfh^Ɂ J i ffY Ĩ u © i l l « K < dhš C < ǝ
i t j f nt © L «.

1. Ĩ l J fhi y kl j » a āi yæš i ffS j F Ĩ i l æš i t Ɂ J tyJ fhi y Ƴ
Ă < dhš Úƒl nt © L «.
2. i ffY Ĩ u © L « cl š vi l i a Ɂ j hšF « āi yæš tyJ fhi y fofhu
vĂ^Ɂ Ki wƒ R%ǝ š Ă < dhè U^Ɂ J K < òwkhfƒ R%wnt © L «. fhi y
R%W « ngh J i ffi s x > bth < whf vL^Ɂ J tyJ fhš J tš » a āi y j F
tunt © L «.
3. Ĩ l J fhi y l « Ă < òw « Úƒo tyJ fhY l < Ĩ i z Ɂ J i t j f l «.
4. KHŠi ffi s kl j » cl i y Ɂ j hœ Ɂ Ă Ú © L « KHŠi ffi s neuhi »
j © I hš vL j f nt © L «. Ĩ nj gæ%Ái a Ĩ l J fhi y Ƴ Ă < dhš Úƒo j
fofhu R%WKi wæš RH%ǝ j © I hš vL j f nt © L «.
gæ%Ái a n j i tahd v © â j i ffè š brƒa l «.

kdk»æ éi sahƒL

1. "fhš Ĩ i l na XL « bj hl nuhƒl «" (Tunnel Relay)

khz t^Ɂfè < v © â j i f i F j j fthW 2,3(mšyJ)4 rk v © â j i f l Ÿs
FG j fshf ĂɁ J bfhŸs nt © L «. J t j f nfhƒo è U^Ɂ J 20Ű Ĩ i l btè æš
cUi sfƒi l fi s khz t^Ɂfs ā%F « tçi r i F neuhf i t j f nt © L «. khz t^ɁfŸ
fhšfi s Ko^Ɂ j ti u mfykhf i t Ɂ J xUti ubahUt^Ɂ xƒo ā%f nt © L «. MĂɁa^Ɂ
éi sahƒL bj hl šfyh « v < W fƒli s ƒl l l < tçi r æš ā%» < w K j š
khz t^ɁfŸ tçi r æš ā%» < w khz t^Ɂfè < fhšfS j F Ĩ i l æš òF^Ɂ J Xo cUi s
fƒi l i a R%ǝ t^Ɂ J Ĩ u © l ht J khz ti d bj hƒL é ƒL tçi r æ < fi l Áæš
fhšfi s mfykhf i t Ɂ J ā%f nt © L «. Ĩ u © l ht J khz t < éi sahƒi l bj hl u
nt © L «. Ĩ > thwhf mi d Ɂ J khz t^ɁfS « Xo K j èš tU » < w FG bt%ǝ
bg%wj hf fUj ƳgL «.

P9 -56

MaɁj Ƴgæ%Á

1. FĂɁ J Ă < g i f « bršyš

FĂɁ J tyJ, Ĩ l J g i f « bršyš

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 9 Mu«gāi y – ne@āš

37. i ffi s K< gi fkhf úfo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ÁUŸgJ nghy
éušfi s nr®AJ « FÁAJ Ĩ I J fhi y K< gi fkhfĪ «, tyJ fhi y
Ā< gi fkhfĪ « i tAJ ā%fĪ «.
38. Mu«gāi yi F tuĪ «.
39. FÁAJ tyJ fhi y K< gi fkhfĪ «, Ĩ I J fhi y Ā< gi fkhfĪ « i tAJ
i ffi s K< gi f« úfo ā%fĪ «.
40. Mu«gāi yi F tuĪ «

gæ%Á – 10 Mu«gāi y – ne@āš

33. i ffi s K< gi fkhf úfo cŸsŠi f thdxi j nehj » Ĩ Uj fĪ «
KHŠfhšfi s kl j » eh%fhèæš cĕfhU« āi yæš Ĩ Uj fĪ «.
34. KHŠi fi a kl j » nj hŸgĕi I i a i fshš bj hl Ī «.
35. Kj šāi yi F tuĪ «
36. Mu«gāi yi F tuĪ «

gæ%Á – 11 Mu«gāi y – ne@āš

29. Ĩ uz L i ffi sĪ « gi fthfoš úfo cŸsŠi f thdxi j nehj » Ĩ UŸgJ nghš
i tAJ KHŠi fi a kl j » éušfshšj i yi a bj hl Ī «.
30. mnj āi yæš K< gi f« Fā aĪ «
31. Kj šāi yi F tuĪ «
32. Mu«gāi yi F tuĪ «.

ÁwŸo gæ%Á

ÁU«òj © I hš (Twist Dand)

bj hl j f āi y

cl i yaj i uj fĕ rkkhf i t j f nt © L«.

KHŠi ffŸkl Š» cl š vi I i aaj hšF «go Ĩ Uj f nt © L«. cl š vi I i a
K< ghj ŠfS «j hš» Ĩ Uj f nt © L«.

1. Ĩ I J fhi yĕ ÁJ ca®Á tyJ fhYj F nkš FWj fhf vL®AJ aj i uæš i t j f
nt © L«.

2. cl š vi li a tyJ i fædhš kĚL« j hš » ĩ l J i fi a x j i uæè U^aJ vL x J tyJ ghj x i j x bj hl nt © L«.
 3. bj hl j f āi y i F tuī «
 4. tyJ fhi yċ Ā ĵ J ca[®] Ā ĩ l J fhY i F nkš FW i fhf vL x J x j i uæš i t i f nt © L«.
 5. ĩ l J i fæš kĚL« cl è < vi li a j hš » tyJ i fædhš ĩ l J ghj x i j x bj hl nt © L«.
 6. bj hl j f āi y i f tunt © L«.
- gæ%Ā i an j i tahd v © â j i f i F brĚaī «.

kdk»æ éi sahĚL

1. »o »o bj hl nuĚl « (Giddy Giddy Relay)

khz t[®]fè < v © â j i f i F j i fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v © â j i f i F j i fthW Āç x J bfhŸs nt © L«. J t i f nfhĚoè U^aJ 15 Ū ĩ i l btè æš 4 mo cau x Āš fĚfi s eĚL i t i f nt © L«. MĀça[®] éi sahĚL bj hl šfyh« v < W fĚl i s ĩ Ěl ĩ l < FG i fĚYŸs K j š khz t < Xo 4 mo cau KŸs fĚæ < Ū J ĩ l J cŸsš i fi a i t x J mj < Ū J tyJ cŸsš i fi a i t i f nt © L«. mj < Ū J F ā^aJ be%ĵ i a i t x J l^aJ Ki w fĚi a R%w nt © L«. ĀwF Xo t^aJ j < FG éYŸs ĩ u © l ht J khz ti d bj hĚL éĚL FG é < fi l Āæš br < W mk[®]a J bfhŸs nt © L«, FG é < 2 t J khz t < éi sahĚl l bj hl u nt © L«. v^aj FG K j èš Ko j » < wn j h m^aj FG bt%ĵ bg%w j hf fUj Ÿg L«.

P9 -57

Ma x j Ÿgæ%Ā

1. Vnj D« eh < F gæ%Ā i a vL x J j bfh © L khz t[®]i s eh < F FG thf Ÿ Āç x J bfh © L eh < F _ i yfĚ š ā < W 30 é dhofŸ x U gæ%Ā i a brĚa nt © L«. ĩ l « khwyh« v < W MĀça[®] fĚl i s ĩ Ěl ĩ l < khz t[®]fŸ tyJ òwkhf mL x j _ i y i F br < W mšF v < d gæ%Ā brĚj h[®]f nsh m^aj gæ%Ā i a Ū © L« 30 é hofŸ brĚa nt © L«. ĩ > thW eh < F _ i yfS j F « br < W khĵ khĵ Ÿ gæ%Ā brĚa nt © L«.

tyJ fhèš FĀ x J bfh © L, ĩ l J fhi y g i fthĚoš ca[®] x J j š. ĀwF kh%ĵ ĩ l J fhèš FĀ x J bfh © L tyJ fhi y Ÿ g i fthĚoš ca[®] x J j š, ā%fhkš bj hl[®]a J brĚa nt © L«.

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 1 Mu«g āi y - ne[®]āš

33. i ffŸ ĩ u © i l l « fhJ fi sxĚoj i y i F nkš ca[®] Ā cŸsš i f x < i wbah < W gh[®] Ā U Ÿg J nghy éušfi s nr[®] x J i t x J ā%fĪ «.

34. i ffÿ ĩ u© i l í « nj hÿgËi l j f rkkhf neuhf úËo cÿsŞi f
 x< i wbah< W gh®ÅUj F khW éušfi s nr®J ã%fî «,
 35. x< wh< ãi yj F tuî «
 36. Mu«g ãi yj F tuî «

gæ%Á – 2 Mu«g ãi y – ne®ãš

37. i ffi s gj fthËoš úËo cÿsŞi f thd®i j gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s
 nr®J ã%fî «.
 38. KHŞi fi a kl j » cÿsŞi f nj hÿgËi l i a bj hLtJ nghy ã%fî «.
 39. x< wh< ãi yj F tuî «
 40. Mu«g ãi yj F ÅU«gî « tuî «

gæ%Á – 3 Mu«gãi y – ne®ãš

41. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf Kÿ gj f« úËo cÿsŞi f x< i wbah< W
 gh®ÅUj F«go éušfi s nr®J « tyJ fhi y K< gj f« xUj ÿgo K< gj f«
 i t®J ã%fî «.
 42. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf gj fthËoš úËo cÿsŞi f j i ui a
 gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J ã%fî «.
 43. Kj š ãi yj F tuî «
 44. Mu«g ãi yj F tuî «
 (í l j fhi y K< i t®J ÿ gæ%Ái a 16 v© â j i f j F khw% khw% brĚant © L«)

gæ%Á – 4 Mu«gãi y – ne®ãš

45. i ffi s nj hÿgËi l j f rkkhf gj fthËoš úËo cÿsŞi f j i ui a
 gh®ÅUÿgJ nghy cÿsŞi fi a nr®J « ĩ l j fhi y ĩ l j gj f« Rkh® xU mo
 vL®J i t®J ã%fî «.

46. i ffi s nj hÿgfi l j f rkkhf K< gj f«úfo cÿsSi f x< i wbah< W
gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J« ĩ l J fhi y K< gj f«1 mo vLªJ
i tªJ ã%fĪ «.

47. Kj š āi yj F tuĪ «

48. Mu«gāi yj F tuĪ «

(ĩ l J tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Āi a 16 v© â j i f j F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt© L«)

Áwÿò gæ%Ā

eh%fhè g° »

Mu«g āi y: fhšfi s r%W mf%ĵ neuhf ā< W bfhÿs nt© L«.

1. KHŠfhšfi s Āĵ kl j f nt© L«. bj hi l i aª j i u j F rkkhf ĩ U j F khW
i t j f nt© L«. i féušfi s j nfh®J cÿsSi f btè ÿg j f« gh® j F khW
éušfi s ÅUÿĀ ÚĒl nt© L«.
2. Mu«g āi yj F tuĪ «.
3. gæ%Āi an j i tahd v© â j i ffè š brĒaĪ «.

kdk»æ éi sahĒL

1. fê j h© L« bj hl nuhĒl « (Jump the stick relay)

khz t®fè< v© â j i f j F j j fthW 2,3 (mšyJ) 4 rk v© â j i fĪ Ÿs
FG j fshf ĀçªJ bfhÿs nt© L«. khz t®fi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçi ræš
ã%f nt© L«. J t j f nfhL x< W ti uªJ bfhÿs nt© L«. J t j f nfhfoè UªJ 15Ū
J huªĀš x> bthU tçi r j F neuhf xU fui s fĒi l i a i t j fĪ «, 3 mo úsKÿs
xU fĒi a Kj š khz tã l « bfhL j f nt© L«. MÁça® éi sahĒL bj hl Šfyh«
v< W fĒi l i s ĩ Ēl Ī l < FG j fĒYÿs Kj š khz t< vĀnú Ÿs fui s fĒi l i a
R%ĵ Xo tªJ FGéYÿs ĩ u© lhtJ khz ti d fĒæ< k%bwhU g j fª j
ĀoªJ j bfhÿs brhšy nt© L«. Kj š k%W« ĩ u© lhtJ khz t®fÿ fĒi a
Ñæðwkhf ĀoªJ j bfh© L j < FGé< fi l Ā j F bršy nt© L«. FGéYÿs
mi dªJ khz t®fS « fĒ j < Ā l « tU« nghJ FĀªJ fhšfi s nkny ca®ªĀ
bfhÿs nt© L«. Kj š khz t< tçi ræ< fi l Āæš tªJ ā< W bfhÿs nt© L«. ĩ u© lhtJ
khz t< fui s fĒi l ti u Xorbr< W ĀU«Ā tªJ 3 tJ khz ti d
FĀi a ĀoªJ bfhÿs brhšy nt© L«. ĩ > thwhf MĒl ĩ j bj hl u brĒa
nt© L«. mªJ FG Kj èš Ko j »wnj h mªJ FG bt%ĵ bg%wj hf fUj ÿg L«.

Maᵛj Ƴgæ%Á

1. é rhykhf mŞF « Ĩ ŞF « XLj š
2. ā < w Ĩ Ĩ ᵛĀš XLj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á – 3 Mu«gāi y – ne@āš

45. i ffi s nj hŸgĕi Ĩ Ĩ F rkkhf KŸ gi f « Űĕo cŸsŞi f x < i wbah < W gh®ĀU Ĩ F «go éušfi s nr®ᵛJ « tyJ fhi y K < gi f « xUj Ƴgo K < gi f « Ĩ tᵛJ ā%fĨ «.
46. i ffi s nj hŸgĕi Ĩ Ĩ F rkkhf gi f thĕoš Űĕo cŸsŞi f j Ĩ ui a gh®ĀU ƳgJ nghy éušfi s nr®ᵛJ ā%fĨ «.
47. Kj š āi y Ĩ F tuĨ «
48. Mu«g āi y Ĩ F tuĨ «

(Ĩ Ĩ J fhi y K < Ĩ tᵛJ Ƴgæ%Ái a 16 v© â Ĩ Ĩ f Ĩ F kh%ĵ kh%ĵ brĕant © L«)

gæ%Á – 4 Mu«gāi y – ne@āš

49. i ffi s nj hŸgĕi Ĩ Ĩ F rkkhf gi f thĕoš Űĕo cŸsŞi f j Ĩ ui a gh®ĀU ƳgJ nghy cŸsŞi fi a nr®ᵛJ « Ĩ Ĩ J fhi y Ĩ Ĩ J gi f « Rkh® xU mo vLᵛJ Ĩ tᵛJ ā%fĨ «.
50. i ffi s nj hŸgĕi Ĩ Ĩ F rkkhf K < gi f « Űĕo cŸsŞi f x < i wbah < W gh®ĀU ƳgJ nghy éušfi s nr®ᵛJ « Ĩ Ĩ J fhi y K < gi f « 1 mo vLᵛJ Ĩ tᵛJ ā%fĨ «.
51. Kj š āi y Ĩ F tuĨ «
52. Mu«gāi y Ĩ F tuĨ «

(Ĩ Ĩ J tyJ fhèY « Ĩ Ƴgæ%Ái a 16 v© â Ĩ Ĩ f Ĩ F kh%ĵ kh%ĵ brĕant © L«)

gæ%Á – 5 Mu«gāi y – ne@āš

37. i ffi s nj hÿgËi l i F rkkhf gi fthËoš ÚËo cÿsŠi f j i ui a
gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĩ l J fhi y ĩ l J gi f « X® mo vLªJ
i tªJ ã%fĪ «.

38. i ffi s ĩ u© i l ĩ « fhJ fi s xËo j i y i F nkš ca®Å cÿsŠi f
x< i bah< W gh®ÅUÿgJ nghy éušfi s nr®J « ĩ l J fhi y tyJ fhYI <
nr®J i tªJ ã%fĪ «.

39. K j š āi y i F tuĪ «

40. Mu«gāi y i F tuĪ «

(tyJ fhèY« ĩ ÿgæ%Āi a 16 v© â ĩ i f i F kh%ġ kh%ġ brĒa nt © L«.

Áwÿò gæ%Ā

ÅU«ò j © l hš (Twist Dand)

bj hl ĩ f āi y

cl i yª j i u i f rkkhf i t i f nt © L«.

KHŠi ffÿ kl Š» cl š vi li aª j hŠF «go ĩ U i f nt © L«. cl š vi li a
K< ghj ŠfS « j hŠ» ĩ U i f nt © L«.

1. ĩ l J fhi yġ ÁġJ ca®Å tyJ fhY i F nkš FW i fhf vLªJª j i uæš i t i f
nt © L«.

2. cl š vi li a tyJ i fædhš kĒL« j hŠ» ĩ l J i fi aª j i uæèUªJ vLªJ
tyJ ghjª jª bj hl nt © L«.

3. bj hl ĩ f āi y i F tuĪ «

4. tyJ fhi yġ ÁġJ ca®Å ĩ l J fhY i F nkš FW i fhf vLªJª j i uæš i t i f
nt © L«.

5. ĩ l J i fæš kĒL« cl è< vi li a j hŠ» tyJ i fædhš ĩ l J ghjª jª
bj hl nt © L«.

6. bj hl ĩ f āi y i f tunt © L«.

gæ%Āi a n j i t a h d v © â ĩ i f i F b r Ē a ĩ «.

kdk»æ éi sahĒL

1. FĀi u r thġ bj hl nuhĒI « (Pony Express Relay)

khz t®fÿ v© â ĩ i f i F j i f thW 2,3 (mšyJ) 4 FG i fshf ĀçªJ
bfhÿs nt © L«. khz t®fi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçi ræš ã%f i t i f
nt © L«. J t i f nfhL x< W t i uªJ bfhÿs nt © L«. J t i f nfhËoèUªJ 15Ū
JhuªĀš x> bthU tçi r i F neuhf xU fui s fĒi li a i t i f nt © L«. x> bthU
FGéY« vi l Fi w th d khz t i d K j èš ã%f i t i f nt © L«. MÁça®

éi sah£L bjhl šfyh« v< W f£li s ĩ £l Ĩ l < vi l Fi wthd khz ti d tçi ræš cŸs ĩ u© lhtJ khz t< KJ»š Rk^aJ bfh© L fui s ffi l ti u br< W ÂU«Ã t^aJ tçi ræš _< whtJ khz ti d bjhl£L é£L tçi ræš fi l Áæš ã< W bfhŸs nt© L«. ĩ ¥bghGJ _< whtJ khz t< vi l Fi wthd khz ti d Rk^aJ bfh© L éi sahfi l bjhl u nt© L«. m^aj FG Kj èš Ko; »wnj hm^aj FG bt%¿ bg%wvj hf fUj ¥gL«.

P9 -59

tF¥gi w f%Ã^aj š:- F^aJ†r© i l

P9 -60

Ma^aj ¥gæ%Á

1. Ú© l j ¥go i t^aJ XLj š
2. ää^aJ XLj š, Ã< Få^aJ XLj š

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á -10 Mu«gāi y - ne^aš

37. i ffi s K< gi fkhf ú£o cŸsŠi f thd^ai j neh_i » ĩ U_i fĪ «
KHŠfhšfi s kl_i » eh%fhèæš c£fhU« āi yæš ĩ U_i fĪ «.
38. KHŠi fi a kl_i » nj hŸgfi l i a i ffshš bjhl Ĩ «.
39. Kj š āi y_i F tuĪ «
40. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Á - 11 Mu«gāi y - ne^aš

33. ĩ uz L i ffi s l « gi fth£oš ú£o cŸsŠi f thd^ai j neh_i » ĩ U¥gJ nghš
i t^aJ KHŠi fi a kl_i » éušfshšj i yi a bjhl Ĩ «.
34. mnj āi yæš K< gi f« Få aĪ «

éi sahÉL bj hl Šfyh« v< W fÉli sæÉlÍl< tçi ræš ā%»< w Kj š khz t®fY tçi ræš ā%»< w khz t®fè< fhšfS ; F ĩ i l æš òFªJ Xo cUi s fÉi li a R%ċ tªJ ĩ u© lhtJ khz ti d bj hÉLÉÉL tçi ræ< fi lÁæš fhšfi s mfykhfi tªJ ā%f nt© L«. ĩ u© lhtJ khz t< éi sahÉi l bj hl u nt© L«. ĩ > thwhf mi dªJ khz t®fS « Xo Kj èš tU»< w FG bt%ċ bg%wj hf fUj ¥gL«.

P9 -61

Maªj ¥gæ%Á

1. Vnj D« eh< F gæ%Ái a vLªJ ; bfh© L khz t®i s eh< F FGthf¥ ĀÇªJ bfh© L eh< F _i yfè š ā< W 30 é dhofY xU gæ%Ái ač brÉač nt© L«. ĩ l « khwyh« v< W MÅça® fÉli s ĩ ÉlÍl< khz t®fY tyJ òwhf mLªj _i yi Fč br< W mŠF v< d gæ%A brÉj h®fnsh mªj gæ%Ái a Ú© L« 30 é ehofY brÉa nt© L«. ĩ > thW eh< F _i yfS ; F « br< W khċ khċ gæ%Á brÉa nt© L«.

Ki wahd gæ%Á

gæ%Á - 1 Mu«g āi y - ne®āš

37. i ffY ĩ u© i l l « fhJ fi sxÉoj i yi F nkš ca®Å cYsŠi f x< i wbah< W gh®ÅU¥gJ nghy éušfi s nr®ªJ i tªJ ā%fĪ «.
38. i ffY ĩ u© i l l « nj hYgÉi l ; F rkkhf neuhf ÚÉo cYsŠi f x< i wbah< W gh®ÅU ; F khW éušfi s nr®ªJ ā%fĪ «,
39. x< wh« āi yi F tuĪ «
40. Mu«g āi yi F tuĪ «

gæ%Á - 3 Mu«gāi y - ne®āš

49. i ffi s nj hYgÉi l ; F rkkhf KY gi f« ÚÉo cYsŠi f x< i wbah< W gh®ÅU ; F «go éušfi s nr®ªJ « tyJ fhi y K< gi f« xUj ¥go K< gi f« i tªJ ā%fĪ «.

50. i ffi s nj hÿgfi l i F rkkhf gi fthfoš úfo cÿsſi f j i ui a
gh®ÅUŷgJ nghy éušfi s nr®J ā%fĪ «.

51. K j š āi y i F tuĪ «

52. Mu«g āi y i F tuĪ «

(Ī l J fhi y K < i t®J ŷ gæ%Āi a 16 v© ā i i f i F khw% khw% brĒant © L«)

gæ%Ā - 5 Mu«gāi y - ne®āš

41. i ffi s nj hÿgfi l i F rkkhf gi fthfoš úfo cÿsſi f j i ui a
gh®ÅUŷgJ nghy éušfi s nr®J « Ī l J fhi y Ī l J gi f « X® mo vL®J
i t®J ā%fĪ «.

42. i ffi s Ī u© i l Ī « fhJ fi s xfoj i y i F nkš ca®Å cÿsſi f
x < i bah < W gh®ÅUŷgJ nghy éušfi s nr®J « Ī l J fhi y tyJ fhYI <
nr®J i t®J ā%fĪ «.

43. K j š āi y i F tuĪ «

44. Mu«gāi y i F tuĪ «

(tyJ fhèY « Ī ŷ gæ%Āi a 16 v© ā i i f i F kh% ħ kh% brĒant © L«.

Āwžò gæ%Ā

ghj A ° j hrdh

āi y - ne®āš

1. i ffi s gi fthfoš j i y i F nkš ca®Å ā%fĪ «. K < gi f « ti s®J
KHſfhš kl ſfhš i ffshš fhš bgUéui y bj hLj š
2. _ i fhš KHſfhš Kfoi a bj hLj š
3. bkJ thf cl i y nkny ca®j Ī «
4. bkJ thf Mu«g āi y i F tuĪ «

(F žžò: Ī u© l h« āi y aš Ī UgJ K j š KŷgJ é dhofÿ Ī U j f nt © L«)

r®thſfhrdh

āi y - thd®i j neh i » gL®J Ī U®j š

1. fhšfi s ĩ Lžò msé%F 90⁰ ca[®]aj Ĩ «.
2. i ffsšš ĩ Lžì gj hš» nj hŸgfi l kĚL« j i uæš ĩ U_i F« go cli y
bršF[®]aj hf nkny ca[®]aj nt © L«. f© fS fF neuhf fhš bgué uš ĩ U_i F«
go tunt © L«.
3. Kj š āi y_i F tuĭ «
4. Mu«g āi y_i F tuĭ «

kdk»æ éi sahĚL

1. "fhš ĩ i l na XL« bj hl nuhĚl «" (Tunnel Relay)

khz t[®]fĚ< v© â_i f_i F j_i fthW 2,3(mšyJ)4 rk v© â_i fĭ Ÿs
FG_i fshf Āç[®]J bfhŸs nt © L«. Jt_i f nfhĚoèU[®]J 20Ū ĩ i lbtĚæš
cUi sfĚi l fi s khz t[®]fs ā%F« tçi r_i F neuhf i t_i f nt © L«. khz t[®]fŸ
fhšfi s Ko[®]aj ti u mfykhf i t[®]J xUti ubahUt[®] xĚoā%f nt © L«. MĀça[®]
éi sahĚL bj hl šfyh« v< W fĚli sĚĚl Ĩ l< tçi ræš ā%»< w Kj š
khz t[®]fŸ tçi ræš ā%»< w khz t[®]fĚ< fhšfS_i F ĩ i læš òF[®]J Xo cUi s
fĚi li a R%ĵ t[®]J ĩ u© lhtJ khz ti d bj hĚLĚĚL tçi ræ< fi lĀæš
fhšfi s mfykhf i t[®]J ā%f nt © L«. ĩ u© lhtJ khz t< éi sahĚi l bj hl u
nt © L«. ĩ > thwhf mi d[®]J khz t[®]fS « Xo Kj Ěš tU»< w FG bt%ĵ
bg%wj hf fUj ŸgL«.

P9 -62

Ma[®]j Ÿgæ%Ā

1. FĀ[®]J K< g_i f« bršyš
FĀ[®]J Ā< g_i f« bršyš

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 7 Mu«gāi y - ne[®]āš

45. i ffi s K< g_i fkhf ŪĚo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy
éušfi s nr[®]J « tyJ fhi y xU mo K< g_i f« i t[®]J ā%fĭ «.
46. i ffi s fhJ fS_i F ĩ i z ahf j i y_i F nkš ca[®]Ā cŸsŠi f
x< i wbah< W gh[®]ĀUŸgJ nghy éušfi s nr[®]J « ĩ l J fhi y tyJ
fhYl< nr[®]J K< i t[®]J ā%fĭ «.

47. i ffi s K< g_i f« Úŕo cŸsŠi f x< i wbahdW gh[®]ÁUŸgJ nghy é ušfi s nr[®]J « tyJ fhi y Ā< òw« xU mo vL[®]J i t[®]J ā%fĪ «.

48. Ī I J fhi y tyJ fhYI< nr[®]J i t[®]J i ffŸ Mu«g āi yæš Ī UŸgJ nghy ā%fĪ «.

gæ%Á – 9 Mu«gāi y – ne[®]āš

41. i ffi s K< g_i fkhf Úŕo cŸsŠi f x< i wba< W gh[®]ÁUŸgJ nghy é ušfi s nr[®]J « FĀ[®]J Ī I J fhi y K< g_i fkhfĪ «, tyJ fhi y Ā< g_i fkhfĪ « i t[®]J ā%fĪ «.

42. Mu«gāi y_i F tuĪ «.

43. FĀ[®]J tyJ fhi y K< g_i fkhfĪ «, Ī I J fhi y Ā< g_i fkhfĪ « i t[®]J i ffi s K< g_i f« Úŕo ā%fĪ «.

44. Mu«gāi y_i F tuĪ «

gæ%Á – 11 Mu«gāi y – ne[®]āš

37. Ī uz L i ffi s Ī « g_i fthŕoš Úŕo cŸsŠi f thd[®]i j neh_i » Ī UŸgJ nghš i t[®]J KHŠi fi a kl_i » éušfshšj_i y_i a bj hl Ī «.

38. mnj āi yæš K< g_i f« Fā aĪ «

39. Kj šāi y_i F tuĪ «

40. Mu«g āi y_i F tuĪ «.

ÁwŸò gæ%Á

1. t© o r_i fu« nghy cUS j š (Cart Wheel)

khz t[®]fŸ fhšfi s mf%₀ ĩ ffi s j_i y_i F nkš ca[®]Ā g_i fthŕoš gh[®]J ā%f nt© L«. Ī I J g_i fkhf Fā[®]J Ī I J i fi a Kj èšj_i uæš C< ĩ fhšfi s nkny ca[®]Ā tyJ i fi a C< ĩ j_i yŃHhf ā< W Ī I J fhi y Ī I J g_i fkhf ŃnH bfh© L t[®]J tyJ fhi y C< ĩ cli y nkšneh_i » ti s[®]J mu«g āi y_i F tunt© L«.

kdk»æ éi sahĒL

1. »o »o bj hl nuhĒI « (Giddy Giddy Relay)

khz t⁰fë< v© â j i f i F j i fthW 2,3,(mšyJ)4 rk v© â j i f i F j i fthW Āç⁰J bfhŸs nt© L«. Jt i f nfhëoèU^aJ 15Ū ĩ i lbtèæš 4 mo cau⁰Āš fêfi s eĒL i t i f nt© L«. MĀça⁰ éi sahĒL bj hl šfyh< v< W fĒl i s ĩ Ēl Ī l < FG i fëYŸs K j š khz t< Xo 4 mo cauKŸs fêæ< ŪJ ĩ ĩ J cŸsš i fi a i t⁰J m j < ŪJ tyJ cŸsš i fi a i t i f nt© L«. m j < ŪJ Fâ^aJ be⁰ĵ i a i t⁰J l^aJ Ki w fêi a R⁰w nt© L«. ĀwF Xo t^aJ j < FGéYŸs ĩ u© lhtJ khz ti d bj hĒL éĒL FGé< fi lĀæš br< W mk⁰J bfhŸs nt© L«, FGé< 2 tJ khz t< éi sahĒi l bj hl u nt© L«. v^aJ FG K j èš Ko i » < wnj h m^aj FG bt⁰ĵ bg⁰wj hf fUj ŸgL«.

P9 -63

Ma⁰j Ÿgæ⁰Ā

1. ghj⁰ Āš cĒfh⁰J i ffi s g i fthĒoš C < ĵ ĩ u© L fhšfi s ĩ « Ā< g i f« ŪĒo cli y ĩ LŸð ti u Ā< g i f« ti s⁰j š

ghj⁰ Āš cĒfh⁰J i ffi s Ÿ g i fthĒoš C < ĵ K j èš ĩ ĩ J fhi y Ā< g i f« ŪĒL j š. ĀwF ĩ ĩ J fhi y gi Ha āi y i F i bfh© L tU« nghJ tyJ fhi y Ā< g i f« ŪĒl nt© L«. kh⁰ĵ kh⁰ĵ brĒa nt© L«.

Ki wahd gæ⁰Ā

gæ⁰Ā - 6 Mu«gāi y - ne⁰āš

45. i ffi s nj hŸgĒi l i F rkkhf K < g i f« ŪĒo cŸsš i f x< i wbah< W gh⁰ĀŪŸgJ nghy éušfi s nr⁰J « ĩ ĩ J fhi y 45⁰ K < g i fkhf i t⁰J ā⁰fĪ «.
46. KHšfhšfi s nyrhf kl i » i ffŸ ĩ u© i l ĩ « fhJ i F ĩ i z ahf j i y i F nkšca⁰Ā cŸsš i f x< i wbah< W gh⁰ĀŪŸgJ nghy ā⁰fĪ «.
47. K j š āi y i F tuĪ «. (tyJ fhèY« ĩ Ÿgæ⁰Āi a 16 v© â j i f i F kh⁰ĵ kh⁰ĵ brĒa nt© L«)
48. Mu«g āi y i F tuĪ «.

gæ⁰Ā - 8 Mu«gāi y - ne⁰āš

41. i ffi s K< g_i fkhf úĽo cŸsŠi f x< i wbah< W gh[®]ÅUŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ « tyJ fhi y xU mo K< g_i f i t αJ ā%fĪ «.
42. Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr[®]αJ i ffi s g_i fthĽoš úĽo cŸsŠi f j i ui a gh[®]ŸgJ nghy éušfi s nr[®]αJ ā%fĪ «.
43. i ffi s K< g_i fkhf úĽo tyJ fhi y xU mo Ā< òw« vL αJ i t_i fĪ «.
44. Ī I J fhi y tyJ fhYI < nr[®]αJ i ffŸ Mu«gāi yæš Ī UŸgJ nghy ā%fĪ «.

gæ%Ā -10 Mu«gāi y - ne[®]āš

41. i ffi s K< g_i fkhf úĽo cŸsŠi f thd αi j neh_i » Ī U_i fĪ «
KHŠfhšfi s kl_i » eh%fhèæš cĽfhU« āi yæš Ī U_i fĪ «.
42. KHŠi fi a kl_i » nj hŸgĽi I i a i ffshš bj hl Ī «.
43. Kj š āi y_i F tuĪ «
44. Mu«gāi y_i F tuĪ «

ÁwŸò gæ%Ā

nahfhrdh (Yogasanas)

nahfhrdgæ%Ā v< gJ cli yĪ «, kdi jĪ « Ī i z_i fi T oa gæ%Ā MF «.
cli èš āfæĪ j< i kehsäšyh RuŸĀfè< brašĀwi d C_i Fé αj š, cli še< ā i y
bgWj š.

Āçnfhz Mrdh

āi y - ne[®]āš

5. Ī uz L i ffi sĪ « nj hŸgĽi I_i F rkkhf g_i fthĽoš ca[®]Ā tyJ fhi y
_< W mo tyJ g_i f« vL αJ i t αJ ā%fĪ «.
6. tyJ g_i f« ti s αJ tyJ i fahš tyJ ghj αi j g_i fthĽoš bj hl_i š. Ī I J
i fi a Ī I J g_i f« nkš ca[®]Ā j i yi k Ī I J g_i f« ĀUŸĀ Ī I J i f
bgUéui y gh[®]_i f nt © L«.
7. bkJ thf Kj š āi y_i F tuĪ «
8. Mu«gāi y_i F tuĪ «

(Ī nj gæ%Āi a tyJ òwK« brĽEa nt © L«)

A yhrdh

āi y - thd αi j neh_i » gL αJ Ī U αj š

5. fhšfi s ĩ Lžò msé%F 90⁰ ca[®]aj Ĩ «.
6. i ffŸj i ui a bj hĚl thW Ĩ U_i f nt © L«. fhšfŸ Ĩ u© i Ĩ Ĩ «j i y_i F Ā< dhš KHŠfhš kl Šfhkš ghj «j i ui a bj hĚl thW Ĩ U_i f nt © L«.
7. K_j š āi y_i F tuĭ «
8. Mu«g āi y_i F tuĭ «

kdk»æ éi sahĚL

1. fê j h© L« bj hl nuhĚl « (Jump the stick relay)

khz t[®]fë< v© â ĩ i f_i F j_i fthW 2,3 (mšyJ) 4 rk v© â ĩ i fĭ Ÿs FG_i fshf Āç[®]J bfhŸs nt © L«. khz t[®]fi s xUt[®] Ā< xUtuhf 4 tç_i ræš ā%f nt © L«. J t_i f nfhL x< W t_i u^aJ bfhŸs nt © L«. J t_i f nfhĚoèU^aJ 15Ű Jhu[®]Āš x> bthU tç_i r_i F neuhf xU fui s fĚi Ĩ i a i t_i fĭ «, 3 mo ŰsKŸs xU fĚi a K_j š khz t_ā Ĩ « bfhL_i f nt © L«. MĀç[®] éi sahĚL bj hl Šfyh« v< W fĚi Ĩ i s Ĩ Ěi Ĩ Ĩ < FG_i fĚYŸs K_j š khz t< vĀnuĭ Ÿs fui s fĚi Ĩ i a R%ĵ Xo t^aJ FGéYŸs Ĩ u© Ĩ htJ khz t_i d fĚæ< k%bwhU g_i f_{ai} j Āo[®]J_i bfhŸs brhšy nt © L«. K_j š k%W« Ĩ u© Ĩ htJ khz t[®]fŸ fĚi a Ũæðwhf Āo[®]J_i bfh© L j< FGé< f_i Ĩ Ā_i F bršy nt © L«. FGéYŸs mi d[®]J khz t[®]fS « fĚ j< ā Ĩ « tU« nghJ FĀ[®]J fhšfi s nkny ca[®]Ā bfhŸs nt © L«. K_j š khz t< tç_i ræ< f_i Ĩ Āæš t^aJ ā< W bfhŸs nt © L«. Ĩ u© Ĩ htJ khz t< fui s fĚi Ĩ i t_i u Xorbr< W ĀU«Ā t^aJ 3 tJ khz t_i d FĉĀi a Āo[®]J bfhŸs brhšy nt © L«. Ĩ > thwhf MĚi ĩ j bj hl u brĚa nt © L«. m^aj FG K_j èš Ko_i »wnj h m^aj FG bt%ĵ bg%wj hf fUj ŸgL«.

P9 -64

Ma[®]j Ÿgæ%Ā

1. Ű© Ĩ ĩ j Ÿgo i t[®]J XLj š
2. āā[®]J XLj š, Ā< Fā^aJ XLj š

Ki wahd gæ%Ā

gæ%Ā - 2 Mu«g āi y - ne[®]āš

41. i ffi s gi fthŁoš ŰŁo cŸsŠi f thd ai j gh®ĀUŸgJ nghy éušfi s nr®ĀJ ā%ŕĪ «.
42. KHŠi fi a kl i » cŸsŠi f nj hŸgŁi l i a bj hL tJ nghy ā%ŕĪ «.
43. x< wh« āi yi F tuĪ «
44. Mu«g āi yi F ĀU«gĪ « tuĪ «

gæ%Ā – 4 Mu«gāi y – ne®āš

53. i ffi s nj hŸgŁi l i F rkkhf gi fthŁoš ŰŁo cŸsŠi f j i ui a gh®ĀUŸgJ nghy cŸsŠi fi a nr®ĀJ « Ī l J fhi y Ī l J gi f« Rkh® xU mo vLĀJ i tĀJ ā%ŕĪ «.
54. i ffi s nj hŸgŁi l i F rkkhf K< gi f« ŰŁo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ĀUŸgJ nghy éušfi s nr®ĀJ « Ī l J fhi y K< gi f« 1 mo vLĀJ i tĀJ ā%ŕĪ «.
55. Kj š āi yi F tuĪ «
56. Mu«gāi yi F tuĪ «

(Ī l J tyJ fhèY« Ī Ÿgæ%Āi a 16 v© ā i i fi F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt © L«)

gæ%Ā – 6 Mu«gāi y – ne®āš

49. i ffi s nj hŸgŁi l i F rkkhf K< gi f« ŰŁo cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ĀUŸgJ nghy éušfi s nr®ĀJ « Ī l J fhi y 45⁰ K< gi fkhf i tĀJ ā%ŕĪ «.
50. KHŠfhšfi s nyrhf kl i » i ffŸ Ī u© i l Ī « fhJ i F Ī i z ahf j i yi F nkš ca®Ā cŸsŠi f x< i wbah< W gh®ĀUŸgJ nghy ā%ŕĪ «.
51. Kj š āi yi F tuĪ «. (tyJ fhèY« Ī Ÿgæ%Āi a 16 v© ā i i fi F kh%ĵ kh%ĵ brĒa nt © L«)
52. Mu«g āi yi F tuĪ «.

ĀwŸò gæ%Ā

ghj A ° j hrdh

āi y – ne®āš

5. i ffi s gi fthŁoš j i yi F nkš ca®Ā ā%ŕĪ «. K< gi f« ti s^aJ KHŠfhš kl šfhš i ffshš fhš bgUéui y bj hLj š

6. _i fhš KHŠfhš Kfoi a bj hLj š
7. bkJ thf cli y nkny ca®aj Ĩ «
8. bkJ thf Mu«g āi yi F tuĭ «

(FčŸò: Ĩ u© l h« āi yæš Ĩ UgJ Kj š KŸgJ é dhofŸ Ĩ Uj f nt© L«)

r®thš fhrdh

āi y - thd®i j neh_i »gL®J Ĩ U®j š

5. fhšfi s Ĩ LŸò msé%F 90⁰ ca®aj Ĩ «.
6. i ffshš Ĩ LŸi gj hš» nj hŸgfi l kĕL« j i uæš Ĩ Uj F« go cli y
bršF®j hf nkny ca®aj nt© L«. f© fS fF neuhf fhš bguéuš Ĩ Uj F«
go tu nt© L«.
7. Kj š āi yi F tuĭ «
8. Mu«g āi yi F tuĭ «

kdk»æ éi sahĕL

1. FĀi urthç bj hl nuhĕl « (Pony Express Relay)

khz t®fŸ v© â i fi F j i fthW 2,3 (mšyJ) 4 FGj fshf Āç®J
bfhŸsnt© L«. khz t®fi s xUt® Ā< xUtuhf 4 tçi ræš ā%fi t i f
nt© L«. Jt i fnfhL x< W ti u®J bfhŸs nt© L«. Jt i f nfhĕoèU®J 15Ū
Jhu®Āš x> bthU tçi r i F neuhf xU fui s fĕi l i a i t i f nt© L«. x> bthU
FGéY« vi l Fi wthd khz ti d Kj èš ā%fi t i f nt© L«. MĀç®
éi sahĕL bj hl šfyh« v< W fĕi l i s Ĩ ĕl Ĩ l < vi l Fi wthd khz ti d
tçi ræš cŸs Ĩ u© l htJ khz t< KJ»š Rk®J bfh© L fui s fĕi l ti u
br< W ĀU«Ā t®J tçi ræš _< whtJ khz ti d bj hĕL éĕL tçi ræš
fi l Āæš ā< W bfhŸs nt© L«. Ĩ ŸbghGJ _< whtJ khz t< vi l Fi wthd
khz ti d Rk®Jbfh© L éi sahĕl i bj hl u nt© L«. m®j FG Kj èš
Koi »wnj h m®j FG bt%ç bg%wvj hf fUj ŸgL«.

PHYSICAL EDUCATION ASSESSMENT

Formative assessment

FA(a)	20
FA(b)	10

Total	30
Practical	30

	60

• ***Summative assessment***

- Theory 40 (2 Hours)

- -----

- Total 100

- -----

- *Summative assessment*

- *Formative assessment(a)*

- Best Two of Four

- *Formative assessment(b)*

- Better One of Two

Summative assessment

Question pattern & Marks allotment

- 1 mark questions - 10 = 10
- 2 mark questions - 5 = 10
- 5 mark questions - 2 = 10
- 10 mark questions - 1 = 10

(18 questions for 40 marks)

Model questions for SA

One mark Questions

1. In which country did cricket originate?
2. Who introduced Tennikoit in India?
3. When was fencing introduced in Olympics?
4. What is the size of the Boxing ring?
5. In which year did the modern olympics start?
6. What is the length of the run way for triple jump?
7. How many types of relay races are there?
8. How many lanes are there in International track?
9. What are the sprint events?
10. How many rings are there in the Olympic flag?

- Two mark Questions

1. Explain the opening ceremony in the Olympics?
2. Describe the uniform of a Boxer?
3. What is the procedure followed for starting a cricket match?
4. What are the techniques followed for exchanging relay baton?
5. What are the skills involved in triple jump?

- Five mark Questions

1. How will you break tie in Triple jump?
2. Explain the procedure of service in Tennikoit?

- Ten mark Questions

1. Mention the situations when a batsman is given out?

FORMATIVE ASSESSMENT(a)

- **FA(a)** is done through peer assessment by involving them in sports activities in the playground.

- Starting
- Strides Approach
- Finishing Action in the Air
- Landing

● CLASSIFICATION GAMES

- NUMBER OF PLAYERS
- **ONE OR TWO:** TENNIKOIT, TENNIES, BADMINTON
- (SHUTTLE)
- **FIVE:** BASKET BALL, BALL BADMINTON
- **SIX:** VOLLEY BALL,
- **SEVEN:** KABADDI
- **NINE:** THROW BALL,
- SOFT BALL, KHO-KHO
- **ELEVEN:** FOOT BALL,
- HOCKEY, CRICKET
- INDIVIDUAL EVENT
- TRACK & FIELD
- SWIMMING
- CHESS

● CLASSIFICATION GAMES

- NUMBER OF PLAYERS
- **ONE OR TWO:** TENNIKOIT, TENNIES, BADMINTON
- (SHUTTLE)
- **FIVE:** BASKET BALL, BALL BADMINTON
- **SIX:** VOLLEY BALL,
- **SEVEN:** KABADDI

- **NINE:** THROW BALL,
- SOFT BALL,KHO-KHO
- **ELEVEN:** FOOT BALL,
- HOCKEY,CRICKET
- INDIVIDUAL EVENT
- TRACK & FIELD
- SWIMMING
- CHESS

● **PREPARING MODELS**

- GROUND,TRACK & FIELD
- GYMNASTIC EQUIPMENTS LIKE
- (PARALLEL BAR,HORIZANDALBAR,
- ROMANRING)
- YOGASANAAS

● **ASSIGNMENTS**

- ABOUT GAMES,TRACK & FIELD
- (olympics,asian games,para olympics grandslam tournaments)
- YOGASANAS

● **ALBUM**

- TRACK &FIELD,
- GROUND MARKINGS,
- FUNDAMENTAL SKILLS,
- PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES
- MARCHING
- FLAG HOISTING(INDEPENDANCE DAY,REPUBLIC DAY,ARMY PARADES)
- OLYMPIC GAMES

- ASIAN GAMES
- PARA OLYMPICS
- YOGASANAS

● **DISCUSSION**

- DISCUSSION ABOUT ORGANIZING FRIENDLY MATCHES
- TECHNIQUES OF EVENTS
- PRE –MATCH PLANNING STRATEGIES AND POST MATCH ANALYSIS
- Game specific diet recommendations

● **Field trip**

- Zonal matches
- District matches
- State matches
- Open tournaments
- Stadium
- Swimming pool

● **PROJECT**

- SPORTS ACTIVITIES CONDUCTED
- AMONG PEER GROUPS

● **REPORTING**

- PEER ACTIVITIES
- CONDUCT OF SPORTS
- SPORTS ACTIVITIES
- REPORTING THE ACTIVITIES
- GIVING RUNNING COMMENTARY
-

FORMATIVE ASSESSMENT(b)

- Objective type questions on Sports and Games from the syllabus which will cover the questions on General Knowledge asked in the competitive exams.
- FA (b) will be conducted for 10 marks
- Better performance out of two tests is to be taken into account

Practical assessment

- Timing
- Counting
- Posture
- Movement
- Coordination
- Body position
- Hand swing
- Vision
- Conscious hearing capacity

Particular lesson

- Stance
- Execution
- Perfection
- Follow through

PHYSICAL EDUCATION

SCHOLASTIC GRADING SYSTEM

9 POINT SCALE

Formative assessment

Summative assessment

Formative Assessment		Summative Assessment		Total	
MARK	GRADE	MARK	GRADE	MARK	GRADE
55-60	A1	37-40	A1	91-100	A1
49-54	A2	33-36	A2	81-90	A2
43-48	B1	29-32	B1	71-80	B1
37-42	B2	25-28	B2	61-70	B2
31-36	C1	21-24	C1	51-60	C1
25-30	C2	17-20	C2	41-50	C2
20-24	D	13-16	D	33-40	D
13-19	E1	9-12	E1	21-32	E1
12&Below	E2	8&Below	E2	20&Below	E2

GRADE DESCRIPTION

- A EXCELLENT**
- B VERY GOOD**
- C GOOD**
- D SATISFACTORY**
- E NEEDS IMPROVEMENT**

