ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ

1. ਕਢਾਈ (ਬਾਗ ਅਤੇ ਫੁਲਕਾਰੀ ਆਦਿ)
2. ਪੱਖੀ ਬੁਣਨਾ
3. ਨਾਲੇ ਬੁਣਨਾ
4. ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ ਬਨਾਉਣਾ
5. ਰੱਸਾ ਵਟਾਈ
6. ਛਿੱਕੂ ਬਣਾਈ
7. ਟੋਕਰੀ ਬਣਾਈ
8. ਇੰਨੂ ਬਣਾਉਣਾ
9. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬਣਾਉਣਾ
10. ਖਿੱਦੋ ਬਣਾਉਣੀ
11. ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਬੁਣਾਈ
12. ਕਰੋਸ਼ੀਏ ਦੀ ਬੁਣਤੀ
13. ਪਰਾਂਦਾ ਬਣਾਈ

ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ

1. ਕਢਾਈ(ਬਾਗ ਅਤੇ ਫੁਲਕਾਰੀ ਆਦਿ)

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਕਪੜੇ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਕੋਈ ਨਮੂਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਠੇਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।
3. ਕਢਾਈ ਸਮੇਂ ਫਰੇਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।
4. ਕੱਪੜਾ ??????ਫੁੱਟ ਚੌਕੋਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਚੁਫੇਰੇ ਤੋਂ ਲੇੜ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ।
5. ਬਾਗ, ਫੁਲਕਾਰੀ, ਸਾਲੂ ਅਤੇ ਕਸੀਦਾਕਾਰੀ ਦੀ ਕਢਾਈ ਸਮੇਂ ਕਢਾਈ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਅਤੇ ਤੋਪੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
6. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਪੱਖੀਆਂ ਦੀ ਬੁਣਤੀ

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਪੱਖੀ ਦਾ ਖਾਲੀ ਫਰੇਮ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ।
3. ਕੇਵਲ ਉੱਨ ਅਤੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
4. ਬੁਣਾਈ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਬਜ਼ਾਰੀ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਜਾਂ ਝਾਲਰ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
5. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਨਾਲੇ ਦੀ ਬੁਣਤੀ

1. ਸਮਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਬੁਣਾਈ ਲਈ ਅੱਡਾ ਸੱਖਣਾ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ।
3. ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਹੀ ਤਾਣਾ ਤਣੇਗਾ।
4. ਬੁਣਾਈ ਲਈ ਕੇਵਲ ਸੂਤੀ ਧਾਗਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
5. ਉੱਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਆਦਿ ਦੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
6. ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਾਲੇ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਤੀ ਬੁਣਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਨਾਲੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉੱਤੇ ਬੰਬਲ, ਮਣਕਾ ਅਤੇ ਹਰੜ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।
7. ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
8. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ ਬਣਾਉਣਾ

1. ਸਮਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਗੁੱਡੇ ਗੁੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਲੀਰਾਂ, ਮੋਤੀ, ਗੋਟਾ, ਰਿਬਨ ਅਤੇ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਗੁੱਡੇ ਗੁੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਚਿਸ ਡੱਬੀਆਂ ਦੇ ਖੋਲ, ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ, ਪਲਾਸਟਿਕ, ਲੱਕੜੀ, ਤਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਤੂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਆਦਿ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।
4. ਗੁੱਡੇ-ਗੁੱਡੀਆਂ, ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ ਦੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ 2 ਇੰਚ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
5. ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਉਣੇ ਦੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਸਮਤਲ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੁਰੇਸ਼, ਫੈਵੀਕੋਲ, ਕਿੱਲ, ਸੈਲੋ ਟੇਪ ਜਾਂ ਰਬੜ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗੀ।
6. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਰੱਸਾ ਵਟਾਈ

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਦੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਰੱਸਾ ਢੇਰਨੇ (ਢੇਰੇ) ਨਾਲ ਵੱਟਿਆ ਜਾਵੇ।
3. ਸਣ, ਸਨੁਕੜਾ ਜਾਂ ਮੁੰਜ (ਬਗੜ) ਬਿਨਾ ਵੱਟੀ ਹੋਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
4. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਛਿੱਕੂ ਬਣਾਈ

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉੱਨ ਦਾ ਧਾਗਾ ਅਤੇ ਖੱਗੇ (ਖਜੂਰ ਦੇ ਪੱਤਰ) ਵਰਤੇ ਜਾਣ।
3. ਛਿੱਕੂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।
4. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

7. ਟੋਕਰੀ ਬਣਾਈ

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਤੂਤ ਦੀਆਂ ਛਟੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
3. ਟੋਕਰੀ ਦਾ ਮੁੱਢ ਮੌਕੇ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।
4. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

8. ਇੰਨੂ ਬਣਾਉਣਾ

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਇੰਨੂ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਰੂਪ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਢਾਂਚਾ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਲੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇਗੀ।
3. ਰੱਸੀ (ਵਾਣ), ਨੁਮਾਰ, ਗੋਲਾਕਾਰ, ਵਸਤੂ, ਸਰ ਪਰਾਲੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗੀ।
4. ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਲਈ ਲੀਰਾਂ, ਘੁੰਗਰੀਆਂ, ਗੋਟਾ, ਉੱਨ ਦਾ ਧਾਗਾ, ਜਾਂ ਟਿੱਕੜੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਵੇਗੀ।
5. ਇੰਨੂ ਦੇ ਸੁਭਾਵਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਛੋਟਾ (ਲਘੂ ਰੂਪ) ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
6. ਇੰਨੂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਸਾਂਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗੀ।
7. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਬਣਾਉਣਾ

1. ਸਮਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।
3. ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਗੱਤਾ, ਕਾਗਜ਼, ਪੰਬੀ,(ਬਰੀਕ ਤੂੜੀ/ਫੱਕ) ਖੜੀ ਮਿੱਟੀ ਪਲਾਸਟਰ ਆਫ਼ ਪੈਰਿਸ (ਗੱਚ) ਪਾਂਡੋ, ਕੋਈ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ, ਫੈਵੀਕੋਲ ਜਾਂ ਬੁਝੀ ਹੋਈ ਕਲੀ ਦੀ ਲੇਟੀ ਮਿਸ਼ਰਨ ਕਰਨਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।
5. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ, ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਜਾਵਨਰ, ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਟਾਹਣੀਆਂ, ਕੰਡੇ, ਲੱਕੜੀ, ਲੋਹੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਧਾਤੂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀ ਵਸਤੂ, ਖੋਲ, ਢਾਂਚਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
7. ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸਜਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
8. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਿੱਖ ਦੇ ਸੁਹੱਪਣ ਲਈ, ਰੱਸੀ, ਧਾਗਾ, ਕੱਪੜਾ, ਕਾਗਜ਼, ਗੁੱਡੀ ਕਾਗਜ਼, ਤਾਰ, ਕਿੱਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
9. ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਵੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
10. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

10. ਖਿੱਦੋ ਬਣਾਉਣੀ

1. ਸਮਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਖਿੱਦੋ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਲੀਰਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਧਾਗਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਸੂਈ ਧਾਗਾ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਰੱਸੀ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਢਾਂਚੇ ਲਈ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗੇਂਦ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
4. ਖਿੱਦੋ ਦੇ ਪੀਡੇ, ਗੋਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਨਾ ਉਧੜਨ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
5. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

11. ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਬੁਣਾਈ

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਚੌਖਟਾ ਖਾਲੀ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ।
3. ਚੌਖਟੇ ਦਾ ਸਾਇਜ਼ 1x1 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ 2x2 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ।
4. ਸੰਘ੍ਹਾ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।
5. ਸੰਘ੍ਹਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਬੁਣਾਈ ਲਈ ਕੇਵਲ ਸਣ ਦਾ ਵਾਣ, ਕੱਤਿਆ ਸੂਤ ਜਾਂ ਮੁੰਜ ਦਾ ਵਾਣ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
6. ਬੁਣਾਈ ਵਿੱਚ ਸੂਤ ਦੀ ਨੁਮਾਰ, ਉੱਨ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਰੱਸੀ, ਪਲਾਸਟਕ ਦੀ ਨੁਮਾਰ ਵਰਤਣੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
7. ਸੰਘ੍ਹੇ ਨੂੰ ਵੱਟ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੋਟੀ ਅਤੇ ਵਾਣ ਦੀ ਠੁਕਾਈ ਲਈ ਕਿੱਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
8. ਸੰਘ੍ਹੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਟੀ ਨਿਕਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰੀ ਜਾਵੇਗੀ।
9. ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ।
10. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

12. ਕਰੋਸ਼ੀਏ ਦੀ ਬੁਣਤੀ

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਕਰੋਸ਼ੀਏ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਸਮੇਂ ਬਾਰੀਕ ਰੇਸ਼ਮੀ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਧਾਗੇ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਉੱਨ ਦਾ ਧਾਗਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।
4. ਬੁਣਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਮਾਲੀ, ਝਾਲਰ, ਪੱਟੀ, ਮੇਜ਼-ਪੋਸ਼ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਜਾਲ ਬੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਬੁਣਤੀ ਨੂੰ ਫੁੰਮਣ ਆਦਿ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲ ਧਾਗਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਲਿਆਂਦੇ ਫੁੰਮਣ, ਫੂੰਦੇ ਜਾਂ ਮੂੰਗਰੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।
7. ਬੁਣਤੀ ਵਾਲੇ ਜਾਲ ਦਾ ਮੁੱਢ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।
8. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

13. ਪਰਾਂਦਾ ਬਣਾਈ

1. ਸਮਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗ।
2. ਪਰਾਂਦੇ ਦੀ ਬਣਾਈ ਲਈ ਅੱਟੀ ਜਾਂ ਗੋਲੇ ਦਾ ਬਾਰੀਕ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
3. ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਹੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
4. ਤਿੰਨ ਲੜਾਂ ਵਾਲਾ ਪਰਾਂਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।
5. ਪਰਾਂਦੇ ਦੇ ਥੱਲੇ (ਅੰਤੇ 'ਤੇ) ਫੂੰਦਾ, ਚਉਰ ਜਾਂ ਫੁੰਮਣ ਆਦਿ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪਰਾਂਦੇ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
6. ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਲਿਆਂਦੇ ਫੁੰਮਣ, ਫੂੰਦੇ, ਚਉਰ, ਕੌਡੀਆਂ ਜਾਂ ਮਟਰ ਮਣਕੇ ਆਦਿ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣੇ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ।
7. ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਥੱਲੇ ਲਟਕਣ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ, ਫੂੰਦੇ ਜਾਂ ਚਉਰ ਆਦਿ ਪਰਾਂਦੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
8. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੰਚੀ-ਕਲਾਵਾਂ

1. ਰਿਵਾਇਤੀ ਲੋਕ ਗੀਤ
2. ਲੋਕ ਸਾਜ਼
3. ਕਵੀਸ਼ਰੀ
4. ਵਾਰ ਗਾਇਣ
5. ਪਹਿਰਾਵਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ-ਰਿਵਾਇਤੀ
6. ਸੰਮੀ
7. ਝੂੰਮਰ
8. ਮਲਵਈ ਗਿੱਧਾ
9. ਨੁਕੜ ਨਾਟਕ

1. **ਰਵਾਇਤੀ ਲੋਕ ਗੀਤ (ਲੰਮੀਆਂ ਹੇਕਾਂ ਵਾਲੇ)**

   1. ਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਹਿਤ 3 ਮਿੰਟ ਤੇ ਘੰਟੀ ਵੱਜੇਗੀ।
   2. ਰਵਾਇਤੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2 ਤੋਂ 4 ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
   3. ਰਵਾਇਤੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਰਵਾਇਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
   4. ਰਵਾਇਤੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

2. **ਲੋਕ ਸਾਜ਼**

   1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਹਿਤ 3 ਮਿੰਟ ਤੇ ਘੰਟੀ ਵੱਜੇਗੀ।
   2. ਹਰ ਕਾਲਜ ਨਿਮਨ-ਲਿਖਤ ਸਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਾਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ:

      ਸਾਰੰਗੀ, ਢੋਲ, ਢੋਲਕ, ਤੂੰਬਾ, ਤੂੰਬੀ, ਛੈਣੇ, ਢੱਡ, ਅਲਗੋਜ਼ੇ, ਚਿਮਟਾ, ਖੜਤਾਲਾਂ, ਘੜਾ, ਡਫ਼ਲੀ, ਵੰਝਲੀ।
   3. ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕ ਧੁਨਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
   4. ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ ਆਪ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ।
   5. ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਲਾਕਾਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕੇਵਲ ਲੋਕ ਸਾਜ਼ ਹੀ ਵਜਾਵੇਗਾ।

3. **ਕਵੀਸ਼ਰੀ**

   1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਹਿਤ 3 ਮਿੰਟ ਤੇ ਘੰਟੀ ਵੱਜੇਗੀ।
   2. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਟੀਮ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 3 ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
   3. ਕੋਈ ਸਾਜ਼ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
   4. ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ ਕਿਸੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਵੀਸ਼ਰ ਦੀ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪਾਰੰਪਰਕ ਕਵੀਸ਼ਰੀ ਗਾਇਨ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਵਾਰ-ਗਾਇਣ

1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 5 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਹਿੱਤ 4 ਮਿੰਟ ਤੇ ਘੰਟੀ ਵੱਜੇਗੀ।
2. ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ 4 ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਲਾਕਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਲਾਕਾਰ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸੇ ਹੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਸ਼ਾਮ ਸਿੰਘ ਅਟਾਰੀ ਵਾਲਾ, ਸ਼ਹੀਦ-ਏ-ਆਜ਼ਮ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਊਧਮ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਨਲੂਆ ਆਦਿ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
4. ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਗਾਇਕ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪਾਰੰਪਰਕ ਛੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਾਰ ਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹੈ।

5. ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਰਦਰਸ਼ਨੀ ਰਿਵਾਇਤੀ

1. ਸਟੇਜ ਉਪਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 1 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ।
2. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ ਪਰੰਪਰਾਵਾਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਮੰਚ ਤੇ ਆਵੇਗਾ।
4. ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਮੰਚ ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਕੇਵਲ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੀ ਕਰਨਗੇ ਨਾ ਕਿ ਮੰਚ ਤੇ ਕੋਈ ਅਭਿਨਯ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।
5. ਅਸ਼ਲੀਲ/ਭੱਦੇ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਮਨ੍ਹਾਹੀਯੋਗ ਹੈ।
6. ਸਟੇਜ ਉਪਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

6-7. ਸੰਮੀ ਤੇ ਝੂੰਮਰ

1. ਦੋਹਾਂ ਨਾਚਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਹਿੱਤ 9 ਮਿੰਟ ਤੇ ਘੰਟੀ ਵੱਜੇਗੀ।
2. ਹਰ ਕਾਲਜ ਸੰਮੀ ਤੇ ਝੂੰਮਰ ਨਾਚਾਂ ਦੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਟੀਮ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਸੰਮੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 12 ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 8 ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਝੂੰਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 8 ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਦੋਹਾਂ ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 3 ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਪਿੱਠ ਵਰਤੀ ਗਾਇਕੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਨਾਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੇ ਨਾਚ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੀ ਬੋਲੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
7. ਦੋਹਾਂ ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਲਾਕਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. ਮਲਵਈ ਗਿੱਧਾ (ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਗਿੱਧਾ)

1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਹਿਤ 9 ਮਿੰਟ ਤੇ ਘੰਟੀ ਵਜੇਗੀ।
2. ਹਰ ਕਾਲਜ ਇਕ ਟੀਮ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 12 ਤੋਂ 15 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ 3 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਲ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ।
4. ਬੋਲੀਆਂ ਕੇਵਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਪਾਉਣਗੇ। ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਲਾਕਾਰ ਕੇਵਲ ਸਾਜ਼ ਹੀ ਵਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਕਲਾਕਾਰ ਬੋਲੀਆਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਕਾਸਟਿਊਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਚਾਦਰਾ, ਕੁੜਤਾ ਤੇ ਪੱਗ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਜੋਂ ਕੈਂਠਾ ਤੇ ਤਵੀਤ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਸਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਪ, ਚਿਮਟਾ, ਬੁਘਦੂ (ਬੁਘਚੂ), ਕਾਟੋ, ਡੰਡੇ, ਗੜਵਾ, ਘੜਾ, ਢੋਲਕੀ, ਅਲਗੋਜ਼ੇ, ਤੂੰਬੀ, ਤੂੰਬਾ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਢੋਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
7. ਬੋਲੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸ਼ਲੀਲ ਤੇ ਅਸਭਿਅਕ ਬੋਲੀਆਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

9. ਨੁਕੜ ਨਾਟਕ

1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 20 ਮਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਟਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਨਾਊਂਸਮੈਂਟ ਜਾਂ ਬੋਲੇ ਗਏ ਮੁੱਢਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਹਿਤ 15 ਮਿੰਟ ਤੇ ਘੰਟੀ ਵੱਜੇਗੀ।
2. ਨਾਟਕ ਪੰਜਾਬੀ,ਹਿੰਦੀ,ਉਰਦੂ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਨਾਟਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਕਾਰਡਿਡ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
4. ਨਾਟਕ ਦੇ ਕੁੱਲ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 9 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਜਿੰਦੇ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਸੇ ਕਾਲਿਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਟੇਜ ਸੈੱਟਿੰਗ, ਰੌਸ਼ਨੀ, ਪ੍ਰਭਾਵ, ਵਿੰਗ, ਬਲਾਕ, ਰੌਸ਼ਨੀ, ਮਾਈਕ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
6. ਟੀਮ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂਅ ਅਨਾਊਂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
7. ਨਾਟਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ।
8. ਨਾਟਕ ਦੀ ਚੋਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਨਾਟਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਨਾਟਕ ਸਾਡੀ ਪਰੰਪਰਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਟਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਪਰਦਾਇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ

1 ਲੂਣ ਮਿਆਣੀ ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ

1 ਹਰ ਕਾਲਜ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ 8 ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2 ਨੱਥੀ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ 120x120 ਫੁੱਟ ਚੌਰਸ ਆਇਤਾਕਾਰ ਘੇਰਾ ਲੀਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 10x10 ਫੁੱਟ ਗੋਲ ਘੇਰਾ ਲੀਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਚੁਫੇਰੇ ਦੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਵੰਡਦੇ 6 ਫੁੱਟ ਚੌੜੇ 8 ਰਸਤਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਵੱਡੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ 5x5 ਗੋਲ ਘੇਰੇ ਦੀਆਂ 8 ਕੋਠੀਆਂ ਰਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਕਫ਼ਾ ਰੱਖ ਕੇ ਲੀਕੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ 8 ਬਾਲਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ A ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਰੇਗਾ। A ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ 1 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਰਸਤਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬਾਲਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਖਲੋਤੇ B ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। A ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ B ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ B ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਬਾਲਾਂ ਝਕਾਨੀ ਦੇ ਕੇ ਚੁੱਕਣਗੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ।

4 ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਸਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ A ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ B ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਤੱਕ, B ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਤਨੀਆਂ ਬਾਲਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਘੇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣਗੇ। ਉਸ ਲਈ ਹਰ ਬਾਲ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਮਿਲਣਗੇ।

5 ਜੇਕਰ A ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ B ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ B ਟੀਮ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਲਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਬਾਲ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

6 ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਬੇਹੱਦ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ A ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ B ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਪਿੱਛੇ 20 ਅੰਕ ਮਿਲਣਗੇ।
ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ ਹੀ A ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ B ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ, ਤੁਰੰਤ ਵਿਸਲ ਵੱਜੇਗੀ। ਬਾਲ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ B ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਰੁਕੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਸਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਾਹਰਲੀ ਕੋਠੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇਗਾ। ਵਿਸਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਾਹਰਲੀ ਕੋਠੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

7 ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਬਾਹਰਲੀ ਕੋਠੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹਰ ਬਾਲ ਦੇ 10 ਅੰਕ B ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ A ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲੇ 20 ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

8 ਖੇਡ ਤੁਰੰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ B ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੁਰੰਤ 8 ਬਾਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਰੱਖ ਦੇਣਗੇ, ਖੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸਲ ਵੱਜੇਗੀ। A ਟੀਮ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਕਿ B ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਉਂ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ, ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਵਿਸਲ ਵੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ A ਟੀਮ ਦੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋਣ ਤੇ B ਟੀਮ ਬਾਲਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਯੋਗ

1 A ਜਾਂ B ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਰਸਤਾ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਣ ’ਤੇ ਜਾਂ ਲੀਕ ’ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਤੇ ਦਸ ਅੰਕ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ।

2 ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਾਹਰਲੀ ਕੋਠੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

3 ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਸਲ ਤੋਂ ਬਾਦ A ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

4 10 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਟੀਮ ਜਿਤਨੀ ਵਾਰ ਚਾਹੇ ਖੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5 ਦੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਟਾਈ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੇਰ ਬਾਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਰੱਖ ਕੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਚਾਂਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6 ਜੱਜ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਅੰਤਿਮ ਹੋਵੇਗਾ।

2 ਸ਼ਟਾਪੂ (ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ) ਸਮਾਂ 15 ਮਿੰਟ

1 ਹਰ ਕਾਲਜ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2 ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਚਕੋਰ 2 ਫੁੱਟਣ 2?? ਫੁੱਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਵੰਡਦੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ 5x5 ਦਸ ਖਾਨੇ ਵਾਹੇ ਜਾਣਗੇ।

3. ਖੇਡ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ (ੳ) ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਰੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਲੱਤ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਬੀਕੁਰੀ ਖਿਸਕਾ ਕੇ (ਐਂਟੀ ਕਲਾਕ) ਸਾਰੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਲੰਘਾਏਗਾ। ਇਸ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਵੇਖੋ: ਚਿੱਤਰ (ੳ)

4. ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ (ਅ) ਅਨੁਸਾਰ, ਪਹਿਲੇ ਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਉਲਟ (ਕਲਾਕ ਵਾਈਜ਼) ਸਾਰੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਕੁਰੀ ਸੁੱਟ ਕੇ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ। ਇਸ ਪੜਾਅ(ਸੈੱਟ) ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਵੇਖੋ: ਚਿੱਤਰ (ਅ)

5. ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਬੀਕੁਰੀ ਨੰ. 1 ਨੰ: ਖਾਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਚਿੱਤਰ (ੲ) ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਰੂਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ। ਇਸ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਵੇਖੋ: ਚਿੱਤਰ(ੲ)

6. ਚੌਥੇ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ (ਸ) ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਰੂਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ। ਇਸ ਸੈੱਟ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ। ਵੇਖੋ: ਚਿੱਤਰ (ਸ)

7. ਪੰਜਵੇਂ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਇੱਕ ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਪੈਰ ਦੇ ਪੱਬਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ 1 ਨੰ: ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ (ਐਂਟੀ ਕਲਾਕ) ਚਿੱਤਰ (ੳ) ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਰੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਲੰਘਾਏਗਾ। ਇਸ ਸੈੱਟ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।

8. ਛੇਵੇਂ ਪੜਾਅ(ਸੈੱਟ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ 1 ਅਤੇ 10 ਨੰਬਰ ਖਾਨਿਆਂ ਵੱਲ ਖਲੋ ਕੇ, ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ 5 ਅਤੇ 6 ਨੰ: ਖਾਨੇ ਦੇ ਪਾਰ ਸੁੱਟੇਗਾ, ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਵਾ ਕੇ ਛੜੱਪੇ ਮਾਰਦਾ, ਖਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡਦੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਪੈਰ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ 5 ਅਤੇ 6 ਨੰ: ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜੇਗਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟੀ ਹੋਈ ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ 5 ਅਤੇ 6 ਨੰ: ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤਾ ਹੋਇਆ, ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪੱਟੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਚੁੱਕੇਗਾ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬੀਕੁਰੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਸੁੱਟੇਗਾ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।
ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਦੁਬਾਰਾ (ਮੁੱਢ ਤੋਂ) ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਯੋਗ

- ਹਰ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਖੇਡ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਪੜਾਅ(ਸੈੱਟ) ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਫਾਊਲ ਕੀਤੇ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਜਿੱਤਣ 'ਤੇ ਹੀ ਅਗਲੇਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੇਗਾ। ਨਾ ਜਿੱਤ ਸਕਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਬੀਕੁਰੀ ਦੇ ਰੇਖਾ ਛੋਹਣ, ਕਿਸੇ ਮਿਥੇ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਟੱਪ ਕੇ ਦੂਜੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ 'ਤੇ , ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੋਹ ਜਾਣ ਤੇ, ਪੱਬ ਤੋਂ ਬੀਕੁਰੀ ਡਿਗਣ 'ਤੇ, ਮਿਥੇ ਰੂਟ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਬੀਕੁਰੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਫਾਊਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ, ਖੇਡੇ ਜਾ ਰਹੇ ਤੀਜੇ ਚੌਥੇ, ਪੰਜਵੇਂ ਅਤੇ ਛੇਵੇਂ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਤੀਜੇ ਚੌਥੇ, ਪੰਜਵੇਂ ਅਤੇ ਛੇਵੇਂ ਨੰ: ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ (ਸੈੱਟ) ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਚਾਂਸ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਵੇਰੀਂ ਨਾ ਜਿੱਤ ਸਕਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ ਜੋੜ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।
- ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਵਰਜਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈ ਪੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫਾਊਲਾਂ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਗਿਣੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਟਾਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇੱਕ ਇੱਕ, ਦੋ ਦੋ ਸੈੱਟ ਖਿਡਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੱਜ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਅੰਤਿਮ ਹੋਵੇਗਾ।

3 ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਸਮਾਂ 5
ਮਿੰਟ

1 ਹਰ ਕਾਲਜ ਵੱਲੋਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2 ਰੱਸੀ ਦੀ ਬਣਤਰ/ਲੰਬਾਈ/ਮੁਟਾਈ/ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰੇਗੀ।
3. ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ 15x15 ਚੌਰਸ ਆਇਤਾਕਾਰ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ੈੱਡ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਪੱਟੀ ਲੀਕੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਨੱਥੀ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਨੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਪੈਰ ਥੱਲਿਉਂ ਰੱਸੀ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ੈੱਡ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸਿਉਂ ਟੱਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਜ਼ੈੱਡ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਬਦਲ ਕੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ 10 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।
5. ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਉਪਰੰਤ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੇ ਹੋਏ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਲੋਤਾ ਹੋਇਆ ਰੱਸੀ ਟੱਪ ਕੇ ਪੂਰਾ ਚੱਕਰ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਇਹ ਘੇਰਾ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।
6. ਸਮਾਂ ਬਚਣ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ੈੱਡ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੱਟੀ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨਯੋਗ

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਚੱਕਰ ਘੁੰਮ ਕੇ 5 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰੇ। ਉਹ ਜ਼ੈੱਡ ਪਾਰ ਕਰਕੇ 10 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ੈੱਡ ਦੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣਾ, ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਪੈਰ ਚੁੱਕਣ ਮਗਰੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਨਿੱਕਾ ਸਟੈੱਪ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਦੀ ਵਾਹੀ ਹੋਈ ਲੀਕ ਨੂੰ ਟੱਚ ਕਰਨ ਤੇ ਫਾਊਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ 5 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿਤਨੀ ਵੇਰੀਂ ਚਾਹੇ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4 ਰੱਸਾ-ਕਸੀ ਸਮਾਂ 10
ਮਿੰਟ

1. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਕਾਲਜ ਵੱਲੋਂ 10 ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 10 ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਰੱਸੇ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਮੋਟਾਈ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
4. ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਸੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਰਿਬਨ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਾਏ ਅੱਧ ਵਿਚਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਾਸੇ 5 ਫੁੱਟ ਦੂਰੀ ਤੇ ਦੁਵੱਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਰੱਸਾ ਖਿੱਚਣ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਰੱਸੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਰਿਬਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਉਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੇਰ ਲਈ 20 ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
5. 20 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਰੱਸਾ ਫੇਰ ਵਿਚਾਲੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲ ਕੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਖੇਡ ਫੇਰ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
6. ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈ ਪੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਟਾਈ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।
7. ਜੱਜ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਅੰਤਿਮ ਹੋਵੇਗਾ।

5 ਪਿੱਠੂ ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ

1. ਇੱਕ ਕਾਲਜ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 10 ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਪਿੱਠੂ ਦੀਆਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਦੀ ਬਣਤਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੇਗੀ।
3. ਪਿੱਠੂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਘੇਰਾ 100 ਫੁੱਟ ਗੋਲਾਕਾਰ ਲੀਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਫੁੱਟ ਗੁਲਾਈ ਦਾ ਘੇਰਾ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਹਰ 10 ਫੁੱਟ ਗੁਲਾਈ ਦਾ ਘੇਰਾ ਲੀਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। (ਵੇਖੋ ਚਿੱਤਰ)
4. ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ 15 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਪਿੱਠੂ (ਹੇਠ ਉਪਰ ਜੋੜਕੇ ਰੱਖੀਆਂ 5 ਠੀਕਰੀਆਂ) ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਏਗਾ।
5. ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ 10 ਵੇਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ 10 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ 100 ਵੇਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਪਿੱਠੂ ਨਹੀਂ ਫੁੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਟੀਮ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
6. ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਫੁੰਡਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਿੱਠੂ ਗ਼ਰਮ ਕਰਨਾ (ਜੋੜਨਾ) ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪਿੱਠੂ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਮਾਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।
7. ਪਿੱਠੂ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਕਰ ਪਿੱਠੂ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਵੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ 10 ਅੰਕ ਮਿਲਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਪਿੱਠੂ ਫੁੰਡਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਪਿੱਠੂ ਜੋੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ 10 ਅੰਕ ਪਿੱਠੂ ਫੁੰਡਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਯੋਗ

- ਪਿੱਠੂ ਫੁੰਡਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ 100 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ 10 ਅੰਕ ਮਿਲਣਗੇ।
- ਪਿੱਠੂ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ 100 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 10 ਵੇਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਛੋਟ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਮ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗੀ।
- ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈ ਪੈਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਪੰਜ ਬਾਲਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਟਾਸ ਪਾ ਕੇ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੱਜ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਅੰਤਿਮ ਹੋਵੇਗਾ।