थुलुङ दुधकोशी गाउँपालिकाको अध्यक्ष रनिङ शिल्ड तथा बृहत खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजना हुने सम्बन्धी सूचना !!!

थुलुङ दुधकोशी गाउँपालिकाले खेलकुदको माध्यमबाट समाजमा आपसी सद्भाव र सहिष्णुता साथै आपसी हार्दिकतालाई कायम राख्दै युवाहरुमा रहेको खेल प्रतिभा लाई उजागर गर्दै स्थानिय तह, जिल्ला, प्रदेश र राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरको खेलाडी उत्पादनमा विशेष टेवा पुगोस भन्ने उद्धेश्यका साथ यहि मिति २०७५ साल माघ ५, ६ र ७ गतेका दिन ऐतिहासिक रुपमा "अध्यक्ष रनिङ शिल्ड तथा बृहत खेलकुद प्रतियोगिता- २०७५" को भव्य आयोजना गरीएको हुँदा तपशिल अनुसारका खेलकुद तथा प्रतियोगितात्मक कार्यक्रमहरुमा सहभागिताका लागी सोलुखुम्बु जिल्ला भित्रका सम्पुर्ण वडा, खेलाडी तथा कलाकारहरुमा थुलुङ दुधकोशी गाउँपालिका हार्दिक आमन्त्रण गर्दछ ।

खेलहरु

१. अध्यक्ष रनिङ शिल्ड महिला तथा पुरुष भलिवल प्रतियोगिता – २०७५

खेलका नियमहरु:

- ✓ भलिवल खेल जिल्लास्तरिय अन्तर वडा प्रतियोगिताको रुपमा खेलाईने छ ।
- ✓ खेल अन्तराष्ट्रिय नियमानुसार खेलाईने छ ।
- ✓ १ टिममा १ जना टिम व्यवस्थापक सहित १० जना हुनुपर्नेछ ।
- ✓ खेलाडीहरु संघिय संरचनागत एउटै वडा भित्रका मात्र हुनुपर्नेछ र उक्त कुरा खुल्ने आधिकारिक प्रमाण पत्रका साथ नाम दर्ता गर्नुपर्नेछ ।
- ✓ खेलाडी टिमलाई वडाको झण्डा र पोशाक अनिवार्य गरीएको छ ।
- ✓ टिम सहभागिता ५ टिम सम्म मात्र भए लिग, ८ टिम सम्म भए लिगकम नक आउट र सो भन्दा माथी भएमा नकआउटको आधारमा खेलाईने छ ।
- ✓ सेमिफाईनल र फाईनल खेल बाहेक सम्पुर्ण खेलहरु वेस्ट अफ थ्री मा खेलाईने छ ।
- ✓ खेलका क्रममा कुनै विवाद भएमा निर्णायक मण्डल र आयोजकको निर्णय नै अन्तिम हुनेछ ।
- ✓ खेलका क्रममा कुनै खेलाडी घाईते भएमा आयोजक जवाफदेही हुने छैन ।
- ✓ टिम दर्ता २०७५ साल माघ ४ गते बेलुकी ५ बजेभित्र गरिसक्नुपर्नेछ ।
- ✓ टिम दर्ता शुल्क महिला पुरुष दुबै तर्फ रु ३०००/- मात्र लाग्नेछ ।
- ✓ खाना बस्नको व्यवस्था टिम आफैले गर्नुपर्नेछ ।

पुरस्कारहरु:

- ✓ प्रथम हुने टिमलाई नगद रु ७५०००/- (२५% कर सहित) का साथमा शिल्ड, मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ ।
- ✓ द्धितिय र तृतिय हुने टिमलाई क्रमश: नगद रु ५००००/- , रु २५०००/- (२५% कर सहित) का साथमा ट्रफी, मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ ।
- ✓ सान्त्वना हुने टिमलाई नगद रु १००००/- (२५% कर सहित) र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ ।

- ✓ उत्कृष्ट १ महिला र १ पुरुष खेलाडिलाई आकर्षक ट्रफिका साथमा नगद पुरस्कारको व्यवस्था गरीएको छ ।

२. एथ्लेटिक्स

नियमहरु :

- ✓ (हाईजम्प, लङ्गजम्प, ट्रिपल जम्प र सटपुट) ईभेन्टस्हरु जिल्लास्तरिय खुल्ला प्रतियोगिताका रुपमा सन्चालन गरिनेछ ।
- ✓ नाम दर्ता २०७५ साल माघ ४ गते बेलुकी ५ बजे भित्र गराईसक्नुपर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता शुल्क महिला पुरुष दुबै तर्फ रु ३००/- मात्र लाग्नेछ ।
- ✓ खेलका क्रममा कुनै खेलाडी घाईते भएमा आयोजक जवाफदेही हुने छैन ।
- ✓ खाना बस्नको व्यवस्था खेलाडी आफैले गर्नुपर्नेछ ।

पुरस्कारहरु:

- ✓ प्रथम, द्धितिय र तृतिय हुने खेलाडीलाई क्रमश: नगद रु.५०००/-, रु.३०००/- र रु.२०००/- (२५% कर सहित) का साथमा मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरिनेछ ।

३. महिला पुरुष मिनि म्याराथुन

नियमहरु:

- ✓ मिनि म्याराथुन प्रतियोगिता जिल्लास्तरिय खुल्ला प्रतियोगिताको रुपमा खेलाईने छ ।
- ✓ मिनि म्याराथुन प्रतियोगितामा कुनै विभागीय खेलाडीहरुले भाग लिन पाउने छैनन् ।
- ✓ दौडको क्रममा कुनै धावक घाईते भएमा आयोजक जवाफदेही हुने छैन ।
- ✓ खाना बस्नको व्यवस्था खेलाडी आफैले गर्नु पर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता २०७५ साल माघ ४ गते बेलुकी ५ बजेभित्र गराईसक्नुपर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता शुल्क महिला पुरुष दुबै तर्फ रु ३००/- मात्र लाग्नेछ ।

पुरस्कारहरु:

- ✓ प्रथम, द्धितिय र तृतिय हुने खेलाडीलाई क्रमश: रु १००००/-, रु ७०००/- र रु ५०००/- (२५% कर सहित) का साथमा मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ ।

४. मार्सल आर्टस

नियमहरु:

- ✓ महिला, पुरुष सितेरियो कराँते खेललाई जिल्लास्तरिय खुल्ला प्रतियोगिताको रुपमा खेलाईने छ ।
- ✓ विभिन्न तौल समुह (३० केजी, ३५ केजी, ४० केजी, ४५ केजी, ५० केजी, ५५ केजी र ६० केजी) को तौल समुहको आधारमा खेलाईने छ भने सोभन्दा माथिका विना तौल समुह (खुल्ला) रुपमा खेलाईने छ ।
- ✓ नाम दर्ता २०७५ माघ ४ गते बेलुकी ५ बजेभित्र गराईसक्नुपर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता शुल्क रु ३००/- मात्र लाग्नेछ ।

- ✓ खेलका क्रममा कुनै खेलाडी घाईते भएमा आयोजक जवाफदेही हुने छैन ।
- ✓ खाना बस्नको व्यवस्था खेलाडी आफैले गर्नुपर्नेछ ।

पुरस्कारहरु:

- ✓ प्रथम, द्धितिय र तृतिय हुने खेलाडीलाई क्रमश: नगद रु ५०००/-, रु ३०००/- र रु २०००/- (२५% कर सहित) का साथमा मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ ।

५.महिला पुरुष ब्याटमिन्टन

नियमहरु:

- ✓ ब्याटमिन्टन प्रतियोगिता खुल्ला प्रतियोगिताको रुपमा खेलाईने छ ।
- ✓ नाम दर्ता २०७५ साल माघ ४ गते बेलुकी ५ बजेभित्र गराईसक्नुपर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता शुल्क महिला तथा पुरुष सिङगल तर्फ रु ३००/- मात्र लाग्नेछ र महिला पुरुष डबल तर्फ रु ५००/- मात्र लाग्नेछ ।
- ✓ खाना बस्नको व्यवस्था खेलाडी आफैले गर्नुपर्नेछ ।

पुरस्कारहरु:

- ✓ प्रथम, द्धितिय र तृतिय हुने खेलाडीहरुलाई सिङगलतर्फ क्रमश: नगद रु ५०००/-, रु ३०००/- र रु २०००/-(२५% कर सहित) का साथमा मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ भने डबल तर्फ नगद रु ८०००/-, रु ६०००/- र रु ४०००/-(२५% कर सहित) का साथमा मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ ।

६.नृत्य प्रतियोगिता

नियमहरु:

- ✓ नृत्य प्रतियोगिता खुल्ला प्रतियोगिताको रुपमा संचालन गरिनेछ ।
- ✓ नृत्य गर्ने गीत प्रतियोगी आफैले पेनड्राईभ मा ल्याउनुपर्नेछ ।
- ✓ गीत सुहाउँदो पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।
- ✓ गित नेपाली भाषाको हुनुपर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता २०७५ साल माघ ४ गते बेलुकी ५ बजेभित्र गराईसक्नुपर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता शुल्क एकल तर्फ रु ३००/- र समुह तर्फ रु ५००/- मात्र लाग्नेछ ।
- ✓ समुह नृत्यमा ४ जना सम्मको समूह हुनुपर्नेछ ।
- ✓ खाना र बस्नको व्यवस्था प्रतियोगी आफैले गर्नुपर्नेछ ।

पुरस्कारहरु:

- ✓ प्रथम, द्धितिय र तृतिय हुने प्रतियोगिहरुलाई एकल नृत्यतर्फ क्रमश: नगद रु ५०००/-, रु ३०००/- र रु २०००/-(२५% कर सहित) का साथमा मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ भने समुह नृत्यतर्फ नगद रु ८०००/-, रु ६०००/- र रु ४०००/-(२५% कर सहित) का साथमा मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ ।

७.एकल ट्र्याक गायन प्रतियोगिता

नियमहरु:

- ✓ एकल ट्र्याक गायन प्रतियोगिता खुल्ला प्रतियोगिताको रुपमा संचालन गरिनेछ ।
- ✓ आफुले गाउने गितको ट्र्याक प्रतियोगी आफैले पेनड्राईभमा ल्याउनुपर्नेछ ।
- ✓ गीत सुहाउँदो पोशाक लगाउनुपर्नेछ ।
- ✓ गीत नेपाली भाषाको हुनुपर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता २०७५ साल माघ ४ गते बेलुकी ५ बजेभित्र गराईसक्नुपर्नेछ ।
- ✓ नाम दर्ता शुल्क रु ३००/- मात्र लाग्नेछ ।
- ✓ खाना र बस्नको व्यवस्था प्रतियोगी आफैले गर्नुपर्नेछ ।

पुरस्कारहरु:

- ✓ प्रथम, द्धितिय र तृतिय हुने प्रतियोगीलाई क्रमश: नगद रु ५०००/-, रु ३०००/- र रु २०००/- (२५% कर सहित) का साथमा मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिनेछ ।

पुनश्च: आठौँ राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता- २०७५ को सोलुखुम्बु जिल्ला खेलाडी छनौट प्रतियोगितालाई मध्यनजर गर्दै यस थुलुङ दुधकोशी गाउँपालिका भित्रका उत्कृष्ट खेलाडीलाई उत्कृष्टताका आधारमा खेलाडी छनौट समेत गरिने व्यहोरा समेत सूचित गरीन्छ ।

आयोजक: थुलुङ दुधकोशी गाउँपालिका, मुक्ली, सोलुखुम्बु ।

सम्पर्कका लागी:

खेल संयोजक: श्री रामसंघर्ष किराँती
मोवाईल नं. ९७४३०२२१६०
सामाजिक विकास समिति संयोजक: श्री बुद्धिराज राई
मोवाईल नं. ९८१८६३५७२०
सदस्य सचिव (प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत): श्री अबीलाल राई
मोवाईल नं. ९८५११५९५८६
मार्शल आर्टस संयोजक: श्री ज्ञानप्रसाद राई
मोवाईल नं.९८४९६८१४४१