



RINGETTE RINGUETTE
CANADA CANADA

ਰਿੰਗੇਟ ਦੇ ਬਾਰੇ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਐਸਾ ਖੇਡ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਚੌਸਤ ਬਣਾ ਸਕੋ? ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ? ਉਹ ਥਾਂ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੋ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿਖੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਰਹੋ? ਫਿਰ ਸੁਣੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਖੇਡ ਹੈ।



ਰਿੰਗੇਟ ਇਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 1963 ਵਿੱਚ ਨਾਰਥ ਬੇਅ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੂਲ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਬਣਿਆ, ਰਿੰਗੇਟ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਦਾ ਬਰਫ ਉੱਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਬਰ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਕੈਰੀ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ੂਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਖਕੇਡ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਤੇ ਕਿਊਬੇਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਿਹਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਖੇਡ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਦਸ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾਰਥ-ਵੇਸਟ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਖੇਡ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਾਰਜ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, 50,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ, ਕੋਚ, ਅਫਸਰ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ - ਇਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਖੇਡ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਚਿੰਗ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ 7,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਰਿੰਗੇਟ ਕੋਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ, ਅਤੇ 1,724 ਰਜਿਸਟਰਡ ਅਫਸਰ ਰਿੰਗੇਟ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਫਿਸ਼ੀਅਲਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹਨ ਜੋ ਕੱਲਬਾਂ, ਲੀਗਾਂ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁਨਰ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ (ਸਕੇਟ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖਾਸ ਟੀਮਾਂ, ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।

ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕੋਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ 'ਟਰਾਈ-ਇਟ' ਰਾਤਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ।

ਰਿੰਗੇਟ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਰਿੰਗੇਟ ਨੂੰ ਓਸੇ ਬਰਫ ਦੇ ਤਲੇ ਉਤੇ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਹਾਕੀ, ਇਸਦੇ ਜੰਤਰ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਇਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਸਕੇਟ ਬਾਲ, ਸੌਕਰ ਜਾਂ ਲੈਕਰੋਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਨ, ਰਿੰਗੇਟ ਇਕ ਟੀਮ ਖੇਡ ਹੈ ਵਖਰੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਦੇ ਨਾਲ।

ਨਿਯਮ ਟੀਮ ਖੇਡ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਕ ਇਕੱਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਇਕ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤਕ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗੋਲ ਸਕੋਰ ਕਰੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ 11 ਤੋਂ 17 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਉਤੇ ਛੇ ਸਕੇਟਰਾਂ ਨਾਲ (ਇਕ ਗੋਲੀ, ਦੋ ਬਚਾਅ, ਇਕ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਦੋ ਅੱਗੇ ਵੱਲ)।



ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸੌਕਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ, ਆਗੂਤਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਕ ਫਰੀ ਪਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਆਈਸ ਫਰੀ ਪਾਸ ਸਰਕਲ ਤੋਂ (ਹਾਕੀ ਜਾਂ ਲੈਕਰੋਸ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਆਫ ਸਰਕਲ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ)। ਰਿੰਗੇਟ ਨੂੰ ਪੈਨਲਟੀ ਉਲੰਘਣਾ ਗੋਲ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਫਰੀ ਪਾਸ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਿਥੇ ਕਾਰਜ ਰੁੱਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸਰਕਲ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਜਿਬ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀਟੀ ਵਜਲ ਉਤੇ ਕਬਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਕਿਸੀ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਰਿੰਗ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸੂਟ ਕਰਨ ਲਈ। ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਕਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਰਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਕਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਕੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੌਰਾਨ ਫਰੀ ਪਾਸ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨੀਲੀ ਲਾਈਨ - ਖਿਡਾਰੀ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਨੀਲੀ ਲਾਈਨ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰਿੰਗ ਕੈਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਨੀਲੀ ਲਾਈਨ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹ ਹੋਵੇਗੀ ਰਿੰਗ ਕੈਰੀਅਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਕੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਨੀਲੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰਿੰਗ ਦੇ ਪਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਗੋਲ ਕਰੀਜ਼ - ਜੇ ਰਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਉਤੇ ਆ ਜਾਏ, ਉਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਖਿਡਾਰੀ ਛੋਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਗੋਲੀ। ਗੋਲੀ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਲੀ ਕੋਲ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ।

ਰਿੰਗੇਟ ਇਕ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਪਲਿਸੀ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪੱਖ ਵੱਲ ਵੇਖੀਏ। ਪੈਨਲਟੀ ਤਾਂ



ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ, ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਟਿੱਕ ਜਿਆਦਾ ਉਤੇ ਚੁਕਣ ਲਈ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਿਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਿਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਵੇਹਵਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿੰਗੇਟ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਆਫਿਸ਼ੀਅਲ ਰੂਲ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

For more information, call Ringette Canada at 1 (613) 748-5655 or visit www.ringette.ca