



## Standard Operating Procedure

### National Sports Day

Dates : August 29<sup>th</sup>, 30<sup>th</sup>, 31<sup>st</sup> 2025

“Ek Ghanta Khel Ke Maidaan Mein!!”

---

## 1. Background

National Sports Day is celebrated annually on August 29 to commemorate the birth anniversary of Major Dhyan Chand, India's greatest sporting legend. Known popularly as 'The Wizard of Hockey,' he is remembered for his many contributions to the Indian sport. Some of his key highlights of his career:

- Scored 570 goals in 185 international matches (as per his autobiography Goal)
- Known as "The Magician" of hockey for his unmatched ball control and goal-scoring ability
- Played a key role in India's dominance in hockey, winning 7 out of 8 Olympic golds from 1928 to 1964

This day was officially declared a national observance in 2012. In 2019, the Fit India Movement was launched on this day, marking to as a milestone in India's fitness and sports journey.

This year the National Sports Day is planned as a pan-India movement to make India embrace sport by mobilising people across the country and across age-groups to actively participate in at least one sport. NSD 2025 makes a special tribute to the Olympic and Paralympic Spirit and integrate the three core values of **Excellence, Friendship, Respect, Courage, Determination, Inspiration, and Equality in our sports eco-system.**

**NSD Celebrations this year will have the following taglines & hashtags**

### Taglines

- Ek ghanta khel ke maidaan mein!!
- एक घंटा खेल के मैदान में!!

### Hashtags

- #KhelegaDeshKhilegaDesh
- #NSD2025

## 2. Objectives

- Celebrate India's rich sporting legacy and pay tribute to Major Dhyan Chand.
- Promote physical activity, inclusiveness, and teamwork through fun and competitive sports.

- Inspire a culture of fitness in educational institutions, organisations, and local communities.
- By rooting NSD celebrations in Olympic values, we unite the nation under a shared vision of integrity, ambition, and collective spirit.

### 3. Event Format

Duration: August 29-31, 2025 Team-Based Approach:

- Organise Sports Assembly on August 29th 2025 in institutions where students will give tribute to Major Dhyan Chand and take a pledge
- Participants to be grouped into 2, 4, or 6 balanced teams (ensuring gender equality).
- Teams may be named after freedom fighters or iconic Indian sportspersons.
- Maintain a medal tally; the highest-scoring team wins the Major Dhyan Chand Trophy.
- Promote on social media with a fore-mentioned tagline and hashtags

**Dress Code: Participants to come in sports attire. Sample designs with Fit India branding to be provided.**

### 4. Implementation Schedule

| Date        | Activity   |
|-------------|--|
| 29th August | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tribute to Major Dhyan Chand in morning assembly <b>(7:30 AM)</b> across institutions, Fit India Pledge, and 60 mins of Team Sports &amp; Recreational Games <b>(8 AM - 9 AM)</b></li> <li>• Talks to be organised to share and promote the values of Olympics &amp; Paralympics</li> <li>• Sansad Khel Mahotsav - On this occasion, the honourable Members of Parliament will formally declare the commencement of the Sansad Khel Mahotsav at the headquarters of their respective parliamentary constituencies.</li> </ul> |
| 30th August | <ul style="list-style-type: none"> <li>• School/College-level sport debates, fitness talks, sports competitions around indigenous Games, indoor Sports</li> <li>• Conclave/conference/debates may be organized by regional centers and states</li> </ul>   |
| 31st August | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan-India participation of the citizens at Sundays on Cycle</li> </ul>  |

Institutions may add their own formats or adapt the above based on infrastructure and interest.

## 5. Activities

Organisations can choose from local, indigenous, or contemporary games based on locally available infrastructure.

### Age-Wise Activities Suggestions Open Category

| Open Category  | Senior Citizens      |
|--|----------------------|
| Tug Of War   | 300m Speed Walk      |
| Race - 50 m, Relay run, Marathons, Spoon Race, Sack Race | 1 Km Walk            |
| Yog  | Yog                  |
| Cricket  | Breathing Exercises  |
| Cycling  | Joint Movements      |
| Indigenous Sports like Pithu                             | Chess                |
| Kho Kho  | Stretching Challenge |
| Kabaddi  | Cycling              |
| Volleyball   | Any other            |
| Rope-Skipping  |                      |
| Olympic and Paralympic Value Education Program           |                      |

*\* The above list is only suggestive. The organisations may choose their own sport as feasible. Participating schools are encouraged to take the Fitness Assessment Tests of students on the Fit India Mobile Ap every quarter.*

## 6. Publicity & Promotion Strategy

The organising department to release a press note two (02) days prior to the event informing about the event and schedule of activities.

| Pre-Event (from Aug 20)  | During Event  | Post-Event  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Posters, teaser videos, creative countdowns using the mentioned hashtags and taglines</li><li>Mobilization in schools, colleges, PSUs, depts &amp; ministries of government, housing colonies and other organization</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Live Updates on Social Media</li><li>Use hashtags:<br/><br/>#KhelegaDeshKhilegaDesh<br/>#NSD2025<br/><br/>Use taglines:<br/><br/>Ek ghanta khel ke maidaan mein!!<br/>एक घंटा खेल के मैदान में!!</li><li>Reels, stories, carousels, photo</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Recap videos, medal tallies</li><li>Digital certificates and event coverage</li></ul> |

## 7. Registration & Reporting

- Register on the Fit India Website (<https://fitindia.gov.in/national-sports-day-2025>) and submit the participation detail after completion of the event through your Fit India login.

## 8. Toolkit for branding & other creatives

- All creative designs, branding materials, and templates can be downloaded from:

[https://drive.google.com/drive/folders/1c7yLP6ONGGIhYRIMlyQGeMKnkCuu4udC?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1c7yLP6ONGGIhYRIMlyQGeMKnkCuu4udC?usp=share_link)

## NSD 2025 Pledge

NSD 2025 Pledge I take the pledge:

To make myself physically fit mentally strong, and emotionally balanced. I will encourage my family and friends to play and participate in sports and fitness activities every day. I will strive to imbibe the Olympic values of excellence, respect, and friendship in every sport I play.



## Annexure A

### **Assamese**

মই সংকল্প লওঁ যে মই নিজকে শাৰীৰিকভাৱে সুস্থ, মানসিক আৰু আৱেগিকভাৱে সুস্থ কৰি তুলিম। মই মোৰ পৰিয়াল আৰু বন্ধুসকলক প্ৰতিদিনে ক্ৰীড়া আৰু ফিটনেছ কাৰ্যকলাপত অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিম। মই খেলা প্ৰতিটো খেলত শ্ৰেষ্ঠতা, সন্মান আৰু বন্ধুত্বৰ অলিম্পিক মূল্যবোধ হ্ৰাস কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিম।

### **Bengali**

আমি শপথ নিচ্ছি আমি নিজেকে শাৰীৰিকভাৱে সুস্থ, মানসিকভাৱে শক্তিশালী এবং আবেগগতভাৱে ভাৱসাম্যপূৰ্ণ কৰবোঁ। আমি আমাৰ পৰিবাৰ এবং বন্ধুদেৱ প্ৰতিদিন খেলাধুলা এবং ফিটনেস ক্ৰিয়াকলাপে অংশগ্ৰহণ কৰতে উৎসাহিত কৰব। আমি প্ৰতিটি খেলায় শ্ৰেষ্ঠত্ব, সন্মান এবং বন্ধুত্বৰ অলিম্পিক মূল্যবোধকে আত্মস্থ কৰাৰ চেষ্টা কৰব।

### **Dogri**

मैं एह प्रण लैंदा आं जे मैं अपने-आप गी शारीरिक रूप कन्नै तंदुरुस्त, मानसिक रूप कन्नै मजबूत ते भावनात्मक रूप कन्नै संतुलित बनाई सकनां। मैं अपने परोआर ते दोस्ते गी हर रोज खेडे ते तंदुरुस्ती दियें गतिविधियें च खेढने ते हिस्सा लैने आस्ते प्रोत्साहत करांगा। मैं अपने द्वारा खेडे जाने आहले हर इक खेडे च श्रेष्ठता, सम्मान ते मित्रता दे ओलंपिक मूल्यें गी आत्मसात् करने दी कोशश करांगा।

### **Gujarati**

હું પ્રતિજ્ઞા લઉં છું કે હું મારી જાતને શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત, માનસિક રીતે મજબૂત અને ભાવનાત્મક રીતે સંતુલિત બનાવીશ. હું મારા પરિવાર અને મિત્રોને દરરોજ રમવા અને રમતગમત અને તંદુરસ્તીની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીશ. હું જે પણ રમત રમું છું તેમાં શ્રેષ્ઠતા, સન્માન અને મિત્રતાના ઓલિમ્પિક મૂલ્યોને આત્મસાત કરવાનો પ્રયાસ કરીશ.

### **Hindi**

मैं यह शपथ लेता हूँ कि मैं खुद को शारीरिक रूप से फिट, मानसिक रूप से मजबूत और भावनात्मक रूप से संतुलित बनाऊंगा। मैं अपने परिवार और दोस्तों को हर दिन खेल और फिटनेस गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करूंगा। मैं हर खेल में उत्कृष्टता, सम्मान और दोस्ती के ओलंपिक मूल्यों को आत्मसात करने का प्रयास करूंगा।

## Kannada

ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನಾಗುತ್ತೇನೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನಾಗುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲಿತನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಆಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

## Kashmiri

بہ چھس وعدہ کران ز بہ بناو پنن پان جسمانی طور فٹ، ذہنی طور مضبوط تہ جذباتی طور متوازن۔ بہ چھس پننس خاندانس تہ دوستن پر تہ دوہ کھیلن تہ تندرستی ہنز سرگرمین منر گندنہ تہ حصہ ننہ خاطر حوصلہ افضائی کران۔ بہ چھس کوشش کران پر تہ کھیلن منر بہترین کارکردگی، احترام تہ دوستی ہنز اولمپک اقدار پانس منر شامل کریج۔

## Maithili

हम प्रतिज्ञा करैत छी जे हम शारीरिक रूप सँ स्वस्थ, मानसिक रूप सँ मजबूत, आ भावनात्मक रूप सँ संतुलित रहब। हम अपन परिवार आ मित्रसभकें प्रतिदिन खेल आ स्वास्थ्य गतिविधिमे खेलबाक आ भाग लेबाक लेल प्रोत्साहित करब। हम अपन द्वारा खेलायल जायवला प्रत्येक खेलमे उत्कृष्टता, सम्मान आ मित्रताक ओलम्पिक मूल्यसभकें आत्मसात करबाक प्रयास करब।

## Malayalam

ശാരീരികമായി ആരോഗ്യവാനും മാനസികമായി ശക്തനും വൈകാരികമായി സന്തുലിതനാണെന്ന് ഞാൻ പ്രതിജ്ഞയെടുക്കുന്നു. എല്ലാ ദിവസവും സ്പോർട്സ്, ഫിറ്റ്നസ് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാനും കളിക്കാനും ഞാൻ എന്റെ കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും. ഞാൻ കളിക്കുന്ന എല്ലാ കായിക ഇനങ്ങളിലും മികവ്, ബഹുമാനം, സൗഹൃദം എന്നിവയുടെ ഒളിമ്പിക് മൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കും.

## Manipuri

মি মই স্বতঃলা শাৰীৰিক দৃষ্টিয়া তঁদুরুস্ত, মানসিকদৃষ্টিয়া মজবুত আৰুি ভাবনিক সন্তুলিত বনবেন. মী মাড়িয়া কুটুংবাল আৰুি মিত্ৰাংনা দৰৰোজ খেল আৰুি ফিটনেস উপক্ৰমাৎ সহভাগী হোণ্যাসাঠী প্ৰোৎসাহিত কৰেন. মী খেলণাৰ্যা প্ৰত্যেক খেলাত অলিম্পিক উৎকৃষ্টতা, আদৰ আৰুি মৈত্ৰী য়া মূল্যাংনা আত্মসাৎ কৰণ্যাচা প্ৰয়ত্ন কৰেন.

## Marathi

मी शपथ घेतो की मी स्वतःला शारीरिक दृष्ट्या तंदुरुस्त, मानसिकदृष्ट्या मजबूत आणि भावनिक संतुलित बनवेन. मी माझ्या कुटुंबाला आणि मित्रांना दररोज खेळ आणि फिटनेस उपक्रमात सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करेन. मी खेळणार्या प्रत्येक खेळात ऑलिम्पिक उत्कृष्टता, आदर आणि मैत्री या मूल्यांना आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करेन.

## Nepali

म आफैलाई शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक रूपमा बलियो र भावनात्मक रूपमा सन्तुलित बनाउने वाचा गर्छु। म मेरो परिवार र साथीहरूलाई हरेक दिन खेल र फिटनेस गतिविधिहरूमा खेलन र भाग लिन प्रोत्साहित गर्नेछु। मैले खेल्ने हरेक खेलमा उत्कृष्टता, सम्मान र मित्रताको ओलम्पिक मूल्यहरू आत्मसात गर्ने प्रयास गर्नेछु।

## Odia

ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ କରୁଛି ଯେ ମୁଁ ନିଜକୁ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ, ମାନସିକ ଭାବେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବି। ମୁଁ ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖେଳ ଏବଂ ଫିଟନେସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବି। ମୁଁ ଖେଳିଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଖେଳରେ ଉତ୍କର୍ଷତା, ସମ୍ମାନ ଏବଂ ମିତ୍ରତାକୁ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି।

## Punjabi

ਮੈਂ ਸਹੁੰ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਹਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦੀਆਂ ਓਲੰਪਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।

## Sanskrit

अहं प्रतिज्ञां करोमि यत् अहं स्वयमेव शारीरिकरूपेण स्वस्थः, मानसिकरूपेण दृढः, भावात्मकरूपेण सन्तुलितः च भवामि। अहं प्रतिदिनं स्वपरिवारं मित्राणि च क्रीडितुं, क्रीडासु, स्वास्थ्य-क्रियासु च भागं ग्रहीतुं प्रोत्साहयिष्यामि। अहं क्रीडितासु प्रत्येकस्मिन् क्रीडायां उत्कृष्टतायाः, सम्मानस्य, मैत्रीस्य च ओलिम्पिक्-मूल्यानि ग्रहीतुं प्रयतताम्।

## Sindhi

مان عهد ڪريان ٿو ته مان پاڻ کي جسماني طور تي تندرست، ذهني طور تي مضبوط ۽ جذباتي طور تي متوازن بڻائيندس مان پنهنجي ڪٽنب ۽ دوستن کي هر روز راند ۽ فٽنيس سرگرمين ۾ حصو وٺڻ لاءِ همٿائيندس مان ڪوشش ڪندس ته اولمپڪ جي قدرن کي بهترين، عزت ۽ دوستي جي هر راند ۾ شامل ڪريان

## Tamil

நான் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் வலுவாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும் சமநிலையாக இருப்பேன் என்று உறுதிமொழி எடுக்கிறேன். எனது குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் ஒவ்வொரு நாளும் விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க ஊக்குவிப்பேன். நான் விளையாடும் ஒவ்வொரு விளையாட்டிலும் சிறந்து விளங்குதல், மரியாதை மற்றும் நட்பு ஆகியவற்றின் ஒலிம்பிக் மதிப்புகளை உள்வாங்க நான் முயற்சிப்பேன்.

## Telugu



నేను శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా, మానసికంగా బలంగా, భావోద్వేగపరంగా సమతుల్యంగా ఉంటానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను. ప్రతిరోజూ నా కుటుంబం మరియు స్నేహితులను క్రీడలు మరియు ఫిట్నెస్ కార్యకలాపాలలో ఆడటానికి మరియు పాల్గొనడానికి నేను ప్రోత్సహిస్తాను. నేను ఆడే ప్రతి క్రీడలో శ్రేష్ఠత, గౌరవం మరియు స్పృహ వంటి ఒలింపిక్ విలువలను పొందుపరచడానికి ప్రయత్నిస్తాను.