



ATHLETICS

एथलेटिक्स

अनुक्रमणिका

क्र०	विषय	पृष्ठ सं०
1.	एथलेटिक्स का इतिहास	3-6
2.	नियम	7-8
3.	मार्किंग	9-14
4.	स्कोर शीट	15-21
5.	उपस्कर	22-24
6.	एथलेटिक्स में उपयोग होने वाले शब्द	25-27
7.	संघ	28-29
8.	प्रतियोगिताएँ	30-36
9.	भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन	37-39
10.	परिणाम	40-60
11.	FAQ	61-62

इतिहास (History)

एथलेटिक्स का इतिहास बहुत प्राचीन है, जो प्राचीन ओलंपिक खेलों से जुड़ा है। एथलेटिक्स शब्द प्राचीन ग्रीक (एथलीट्स, 'सार्वजनिक खेलों में लड़ाकू') से (एथलॉन, 'पुरस्कार') या (एथलोस, 'प्रतियोगिता') से लिया गया है। यह खेल प्राचीन ग्रीस में शुरू हुआ और फिर दुनिया भर में फैल गया। आधुनिक एथलेटिक्स का विकास 19वीं और 20वीं सदी में हुआ, जब पश्चिमी यूरोप और उत्तरी अमेरिका में इसके नियम और प्रारूप निर्धारित किए गए। आज, विश्व एथलेटिक्स (पहले IAAF) इस खेल का वैश्विक नियामक निकाय है। एथलेटिक्स में कई तरह की स्पर्धाएं शामिल हैं, जैसे ट्रैक और फील्ड, रोड रनिंग, क्रॉस कंट्री और रेस वॉकिंग। प्राचीन ओलंपिक खेलों में 'स्टेडियम' रेस, जो 192 मीटर की स्प्रिंट थी, सबसे पहली प्रतियोगिता थी। आज, विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप, डायमंड लीग और वर्ल्ड मैराथन मेजर्स जैसी प्रमुख प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं। एथलेटिक्स का विकास एक गतिशील प्रक्रिया रही है, जिसमें समय-समय पर नियम, तकनीक और प्रतियोगिताओं में बदलाव हुए हैं। यह खेल न केवल शारीरिक फिटनेस और प्रतिस्पर्धा का प्रतीक है, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक विकास का भी एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। एथलेटिक्स प्रतिस्पर्धात्मक दौड़ने, कूदने, फेंकने और चलने की प्रतियोगिताओं का एक समूह है। इसे आमतौर पर ट्रैक एंड फील्ड के नाम से जाना जाता है। एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं के सबसे आम प्रकार ट्रैक और फील्ड, रोड रनिंग, क्रॉस-कंट्री रनिंग और रेस वॉकिंग हैं। एथलेटिक्स में कई अलग-अलग इवेंट होते हैं, जो ट्रैक और फील्ड स्पर्धाओं में विभाजित हैं। ट्रैक स्पर्धाओं में दौड़, बाधा दौड़ और रिले दौड़ शामिल हैं। फील्ड स्पर्धाओं में कूद और फेंकने की स्पर्धाएं शामिल हैं।

ट्रैक स्पर्धाएं:

- दौड़: 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर, 1500 मीटर, 5000 मीटर, 10000 मीटर



- रोड रनिंग : मैराथन



- बाधा दौड़: 100 मीटर बाधा दौड़ (महिला), 110 मीटर बाधा दौड़ (पुरुष), 400 मीटर बाधा दौड़, 3000 मीटर स्टीपलचेज ।



- रिले दौड़: 4x100 मीटर रिले, 4 x400 मीटर रिले ।



- रेस वॉकिंग: 20,000 मीटर रेस वॉक, 50,000 मीटर रेस वॉक ।



- **क्रॉस कंट्री दौड़:** अंतरराष्ट्रीय स्तर पर, पुरुष और महिला दोनों ही 10 किलोमीटर की दौड़।



फील्ड स्पर्धाएं:

- **कूद:** ऊंची कूद, लंबी कूद, ट्रिपल कूद, पोल वॉल्ट.
- **फेंक:** गोला फेंक, चक्का फेंक, भाला फेंक, हथगोला फेंक.

संयुक्त स्पर्धाएं:

- **डेकाथलॉन:** पुरुषों के लिए 10 स्पर्धाओं की संयुक्त प्रतियोगिता, जिसमें 100 मीटर, लंबी कूद, गोला फेंक, ऊंची कूद, 400 मीटर, 110 मीटर बाधा दौड़, चक्का फेंक, पोल वॉल्ट, भाला फेंक और 1500 मीटर शामिल हैं.
- **हेप्ताथलॉन:** महिलाओं के लिए 7 स्पर्धाओं की संयुक्त प्रतियोगिता, जिसमें 100 मीटर बाधा दौड़, ऊंची कूद, गोला फेंक, 200 मीटर, लंबी कूद, भाला फेंक और 800 मीटर शामिल हैं।
- **एथलेटिक्स** एक प्राचीन खेल है, जिसका इतिहास ओलंपिक खेलों से जुड़ा हुआ है। यह शारीरिक शक्ति गति, सहनशक्ति और कौशल का प्रदर्शन करने वाला खेल है।

एथलेटिक्स एक प्राचीन खेल है, जिसका इतिहास ओलंपिक खेलों से जुड़ा हुआ है। यह शारीरिक शक्ति, गति, सहनशक्ति और कौशल का प्रदर्शन करने वाला खेल है।



सामान्य नियम (General Rules)

- निष्पक्षता (Fair Play): सभी एथलीटों से खेल भावना के साथ खेलने और नियमों का सम्मान करने की अपेक्षा की जाती है।
- अयोग्य ठहराना (Disqualification): नियमों का उल्लंघन करने पर एथलीट को अयोग्य ठहराया जा सकता है।
- बीब्स (Bibs): प्रतिस्पर्धा करते समय एथलीटों को अक्सर चेस्ट और पीठ पर नंबर वाले बीब्स पहनना अनिवार्य होता है।
- जूते (Shoes): जूतों की मोटाई और स्पाइक्स की लंबाई के बारे में विशिष्ट नियम होते हैं।
- चिकित्सा सहायता (Medical Assistance): गंभीर चोट लगने पर एथलीट को तुरंत चिकित्सा सहायता प्रदान की जाती है।
- रेस्ट (Rest): विभिन्न इवेंट्स के बीच एथलीटों को पर्याप्त आराम का समय दिया जाता है (जैसे 10000 मीटर के बाद कम से कम 90 मिनट का रेस्ट)।

ट्रैक इवेंट्स (दौड़) के सामान्य नियम

- स्टार्ट कमांड (Start Commands): दौड़ 'ऑन योर मार्क्स', 'सेट' और फिर गन फायर की कमांड के साथ शुरू होती है।
- फाउल स्टार्ट (False Start): गन फायर से पहले दौड़ शुरू करना फाउल स्टार्ट माना जाता है। पहले एक फाउल स्टार्ट की अनुमति थी, लेकिन अब कई प्रतियोगिताओं में एक फाउल स्टार्ट पर भी एथलीट को अयोग्य घोषित किया जा सकता है।
- लेन में दौड़ना (Running in Lanes): स्प्रिंट दौड़ (100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर) में धावक को अपनी निर्धारित लेन में ही दौड़ना होता है। लेन बदलने या काटने पर अयोग्य ठहराया जा सकता है।
- बाधा उत्पन्न करना (Obstruction): किसी अन्य धावक को जानबूझकर बाधा पहुंचाना या उसके रास्ते में आना सख्त मना है और इससे अयोग्य ठहराया जा सकता है।
- फिनिशिंग लाइन (Finishing Line): रेस तब खत्म मानी जाती है जब धावक का धड़ (टॉर्सो) फिनिशिंग लाइन को पार कर लेता है, न कि उसके हाथ या पैर।
- रिले रेस (Relay Races): रिले रेस में, बैटन (डंडा) को निर्धारित जोन के अंदर ही एक धावक से दूसरे को हस्तांतरित करना होता है। बैटन गिराने या जोन से बाहर हस्तांतरित करने पर टीम अयोग्य घोषित हो सकती है।

फील्ड इवेंट्स (कूद और फेंक) के सामान्य नियम

- प्रयास (Attempts/Trials): प्रत्येक एथलीट को आमतौर पर कूदने और फेंकने की स्पर्धाओं में निश्चित संख्या में प्रयास दिए जाते हैं (जैसे 3 या 6, एथलीटों की संख्या के आधार पर)। सर्वश्रेष्ठ वैध प्रयास को गिना जाता है।

- फाउल (Foul):
 - लम्बी कूद/तिहरी कूद (Long Jump/Triple Jump): टेक-ऑफ बोर्ड से आगे पैर रखकर कूदना या कूदने के बाद लैंडिंग पिट से गलत तरीके से बाहर निकलना फाउल माना जाता है।
 - ऊंची कूद (High Jump): क्रॉसबार को गिराना या उसे छूना फाउल माना जाता है। एक पैर से ही उछाल लेना अनिवार्य है।
 - पोल वॉल्ट (Pole Vault): क्रॉसबार को गिराना फाउल माना जाता है।
 - गोला फेंक/चक्का फेंक/भाला फेंक/हैमर थ्रो (Shot Put/Discus Throw/Javelin Throw/Hammer Throw): फेंकने के बाद निर्धारित वृत्त या सेक्टर से बाहर कदम रखना या फाउल लाइन को छूना फाउल माना जाता है। भाला फेंक में, भाले की नोक का पहले जमीन पर लगना आवश्यक है।

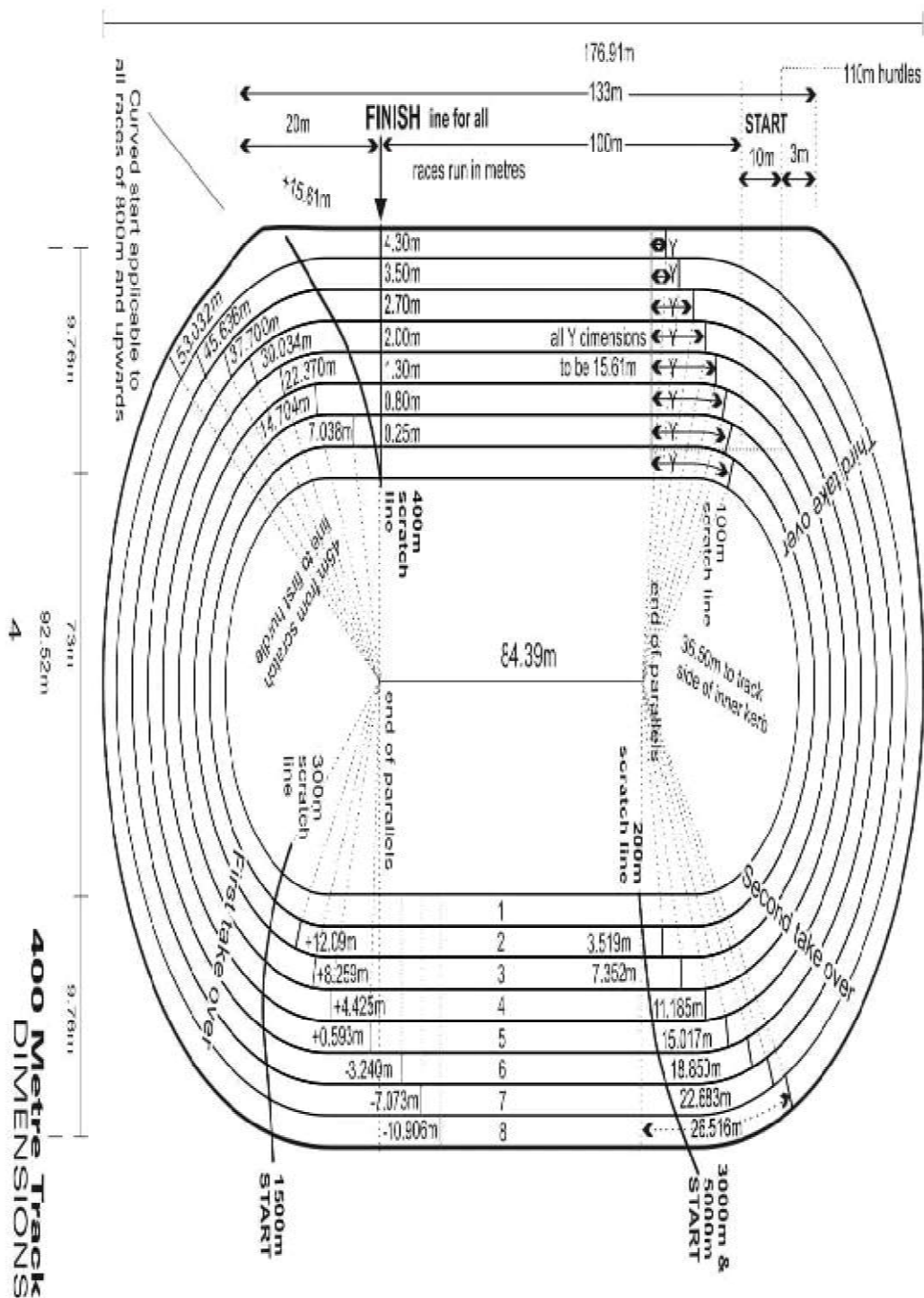
रेस वॉकिंग (Race Walking) के विशिष्ट नियम

- संपर्क का नियम (Contact Rule): वॉकर का एक पैर हर समय जमीन के संपर्क में रहना चाहिए। यदि दोनों पैर एक साथ हवा में होते हैं, तो यह 'फ्लोटिंग' कहलाता है और फाउल होता है।
- सीधा घुटना नियम (Straight Knee Rule): आगे बढ़ने वाला पैर जमीन के संपर्क के बिंदु से बिल्कुल सीधा रहना चाहिए और तब तक सीधा रहना चाहिए जब तक कि पूरा शरीर उसके ऊपर से न गुजर जाए। घुटने का मुड़ना फाउल होता है।
- चेतावनी और अयोग्यता (Warnings and Disqualification): रेस वॉकर को नियमों का उल्लंघन करने पर चेतावनी दी जाती है। आमतौर पर तीन चेतावनियों के बाद एथलीट को अयोग्य घोषित कर दिया जाता है।

यह एथलेटिक्स के नियमों का एक सामान्य अवलोकन है। प्रत्येक इवेंट के लिए विस्तृत नियम विश्व एथलेटिक्स (World Athletics) के नियमों और विनियमों में पाए जा सकते हैं।

ट्रैक की मार्किंग (Track Marking)

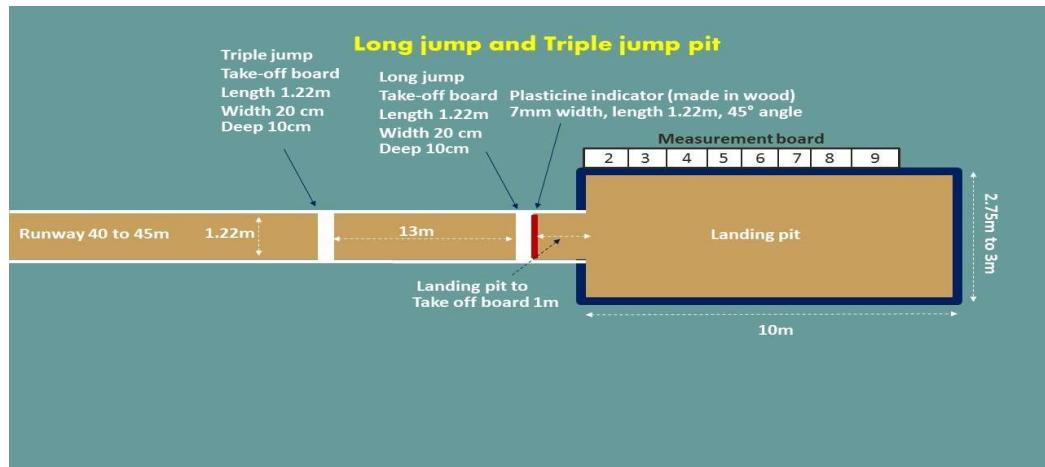
- मानक ट्रैक: एक मानक एथलेटिक्स ट्रैक 400 मीटर लंबा होता है। इसमें दो समानांतर सीधी रेखाएं (straight) और दो अर्ध-वृत्ताकार मोड़ (bends) होते हैं।
- लेन (Lanes): ट्रैक को आमतौर पर 6 से 9 लेन में बांटा जाता है, प्रत्येक लेन की चौड़ाई 1.22 मीटर होती है (जो आमतौर पर 4 फीट के करीब होती है)।
- लाइनें सभी मार्किंग लाइनें 5 सेंटीमीटर (0.05 मीटर) चौड़ी होती हैं और आमतौर पर सफेद रंग की होती हैं।
- स्टार्टिंग लाइनें (Starting Lines):
 - स्ट्रेट स्टार्ट (Straight Start): 100 मीटर, 110 मीटर हर्डल जैसी सीधी दौड़ के लिए स्टार्टिंग लाइनें सभी लेन में एक सीधी रेखा में होती हैं।
 - स्टैगर स्टार्ट (Stagger Start): 200 मीटर, 400 मीटर, 400 मीटर हर्डल जैसी घुमावदार दौड़ के लिए, बाहरी लेन वाले धावकों को एक फायदा होता है क्योंकि उन्हें अधिक दूरी तय करनी पड़ती है। इस फायदे को बेअसर करने के लिए, बाहरी लेन की स्टार्टिंग लाइनें आंतरिक लेन की तुलना में आगे चिह्नित की जाती हैं। इसे 'स्टैगर' कहा जाता है। प्रत्येक लेन के लिए सटीक स्टैगर की गणना गणितीय सूत्रों (जैसे पाइथागोरस प्रमेय का उपयोग करके) द्वारा की जाती है।
 - स्प्लिट स्टार्ट: कुछ दौड़ (जैसे 800 मीटर) में घुमावदार स्टार्टिंग लाइनें होती हैं जहां एथलीट लेन में दौड़ना शुरू करते हैं और कुछ दूरी के बाद अंदर की लेन में 'कट इन' कर सकते हैं।
- फिनिशिंग लाइन (Finishing Line): यह सभी लेन के समकोण पर एक सीधी रेखा होती है। दौड़ तब खत्म मानी जाती है जब धावक का धड़ इस लाइन को पार कर लेता है।
- रिले जोन (Relay Zones): रिले दौड़ (जैसे 4x100 मीटर, 4x400 मीटर) में, बैटन पास करने के लिए विशिष्ट क्षेत्र (आमतौर पर 30 मीटर लंबा) चिह्नित होते हैं। इन क्षेत्रों को 'एक्सचेंज जोन' कहा जाता है।



फील्ड इवेंट्स की मार्किंग (Field Event Marking)

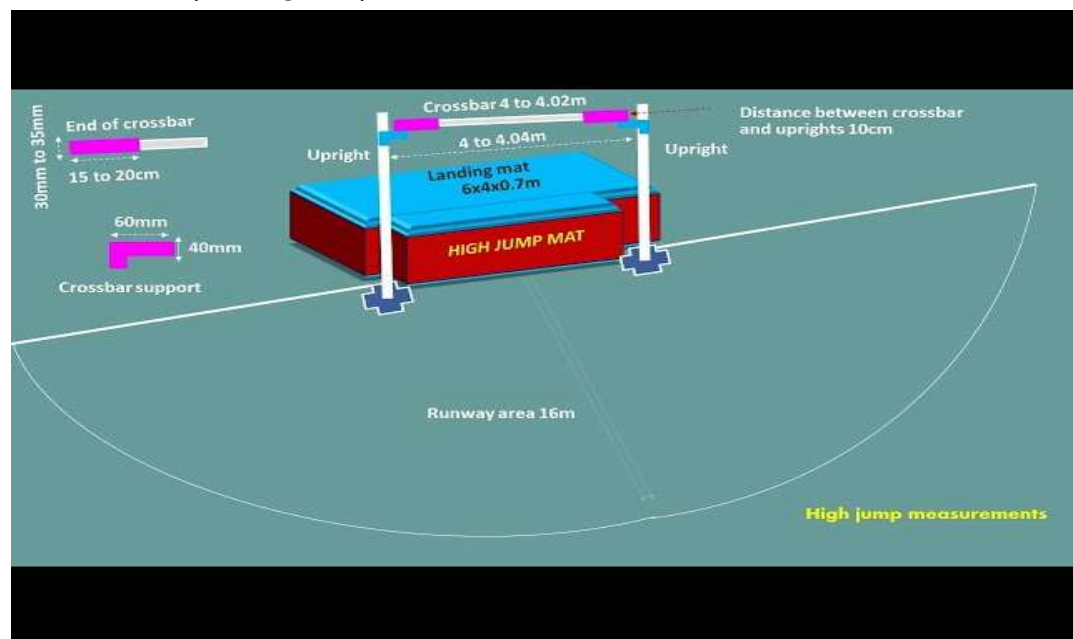
• लंबी कूद और तिहरी कूद (Long Jump and Triple Jump):

- रनवे (Runway): एक सीधा रनवे होता है जिस पर एथलीट दौड़कर आते हैं।
- टेक-ऑफ बोर्ड (Take-off Board): एक लकड़ी या कठोर सामग्री का बोर्ड होता है जो लैंडिंग पिट से एक निर्धारित दूरी पर होता है। इस बोर्ड के आगे पैर रखना फाउल माना जाता है। बोर्ड पर एक 'प्लास्टिसिन इंडिकेटर बोर्ड' भी होता है जो फाउल होने पर निशान छोड़ देता है।
- लैंडिंग पिट (Landing Pit): रेत से भरा एक बड़ा गड्ढा होता है जहां एथलीट कूदता है।



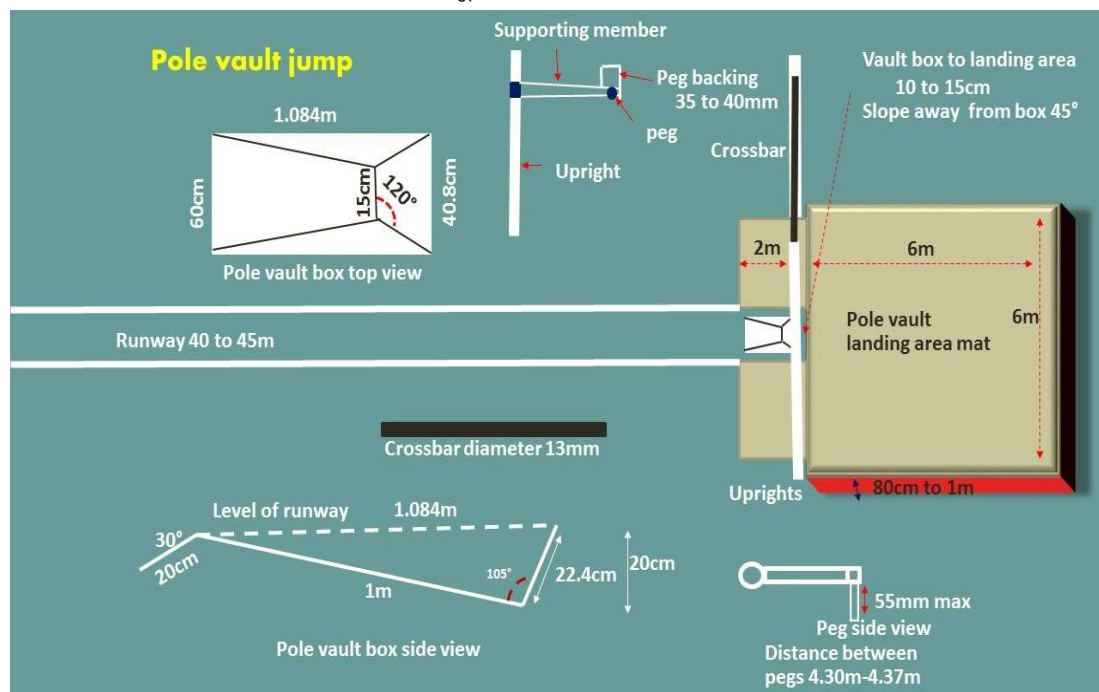
• ऊंची कूद (High Jump):

- जंपिंग एरिया: एक अर्ध-वृत्ताकार रनवे होता है जहां से एथलीट दौड़कर आते हैं।
- क्रॉसबार (Crossbar): दो वर्टिकल पोस्ट के बीच रखा जाता है।
- लैंडिंग एरिया (Landing Area): एक बड़ा मोटा गद्दा होता है जिस पर एथलीट गिरते हैं।



- **पोल वॉल्ट (Pole Vault):**

- रनवे: ऊंचा कूद के समान रनवे होता है।
- बॉक्स (Box): रनवे के अंत में एक बॉक्स होता है जिसमें पोल का सिरा डाला जाता है।
- क्रॉसबार और लैंडिंग एरिया: ऊंची कूद के समान होते हैं।

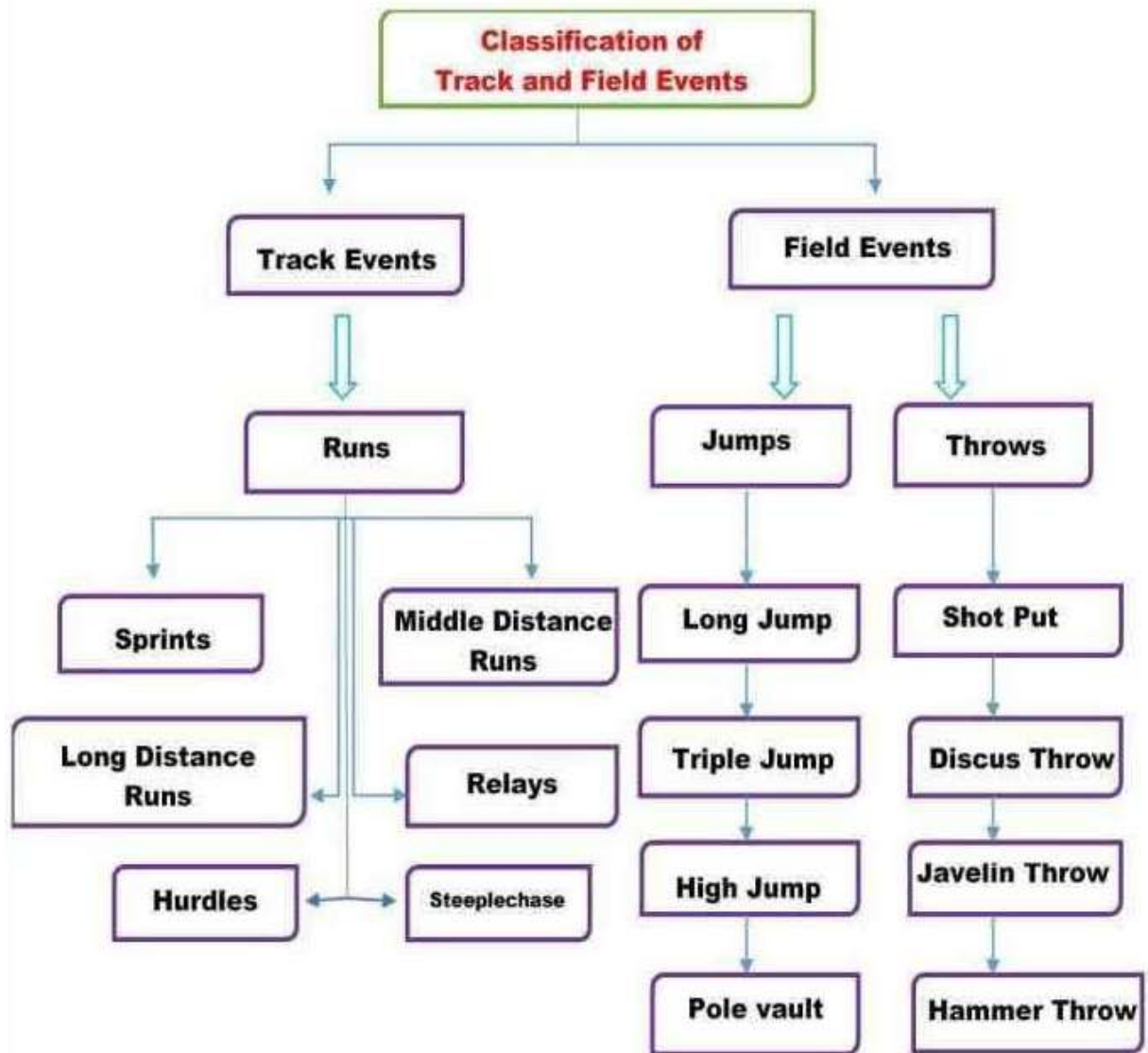


- **गोला फेंक (Shot Put), चक्का फेंक (Discus Throw) और हैमर थ्रो (Hammer Throw):**

- थ्रोइंग सर्कल (Throwing Circle) एक वृत्त होता है जिसके अंदर से एथलीट फेंकते हैं। वृत्त का व्यास और सीमाएं निर्धारित होती हैं। वृत्त से बाहर कदम रखना या फाउल लाइन को छूना फाउल माना जाता है।
- टोस बोर्ड (Toe Board & Shot Put) गोला फेंक में, वृत्त के सामने एक लकड़ी का बोर्ड होता है जिसे छूना या पार करना फाउल होता है।
- थ्रोइंग सेक्टर (Throwing Sector) एक निर्दिष्ट कोण (आमतौर पर 34.92 डिग्री) का क्षेत्र होता है जिसके अंदर फेंका गया उपकरण गिरना चाहिए। इस सेक्टर की लाइनें सफेद होती हैं और सेक्टर के बाहर गिरने पर फाउल माना जाता है।

- **भाला फेंक (Javelin Throw):**

- रनवे: एक लंबा रनवे होता है जिस पर एथलीट भाला लेकर दौड़ते हैं।
- आर्क (Arc): रनवे के अंत में एक चाप (आर्क) होता है जिसे पार करना फाउल होता है।
- थ्रोइंग सेक्टर: भाला फेंक में भी एक निर्दिष्ट कोण का सेक्टर होता है जिसके अंदर भाले की नोक पहले गिरनी चाहिए।



स्कोर शीट

<i>ATHLETICS</i>				
Name of the COMPETITION :				
VENUE & DATE :				
ORGANIZED BY :				
DISTRIBUTION of HEATS				
EVENT :		EVENT :		
DATE :		GROUP :		
HEAT No / SEMI-FINAL No-1				
LANE No	BIB No	Name of the ATHLETES	UNIT	REMARKS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
HEAT No / SEMI-FINAL No-2				
LANE No	BIB No	Name of the ATHLETES	UNIT	REMARKS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
HEAT No				
LANE No	BIB No	Name of the ATHLETES	UNIT	REMARKS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Prepared by Rajesh Agola

RECORDER

NAME : _____

SIGNATURE : _____

Athletics



Event Name :

Venue & Date :

Organized by :

PERFORMANCE CARD – TRACK EVENTS

Event No :				Group :		
Date :				Event :		
Time Hrs. :				Heat No : /Semifinal No /Final		
Lane No	BIB No	Name of the ATHLETE	UNIT	POSITION	TIME Secs	Remarks
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

CHIEF RECORDER

NAME : _____

SIGNATURE : _____

TRACK JUDGE

NAME : _____

SIGNATURE : _____

Athletics



Event Name :

Venue & Date :

Organized by :

PERFORMANCE CARD – PHOTO-FINISH

Event No :				Group :		
Date :				Event :		
Time Hrs. :				Heat No : /Semifinal No /Final		
Position	BIB No	Name of the ATHLETE	UNIT	POSITION	TIME Secs.	Remarks
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

CHIEF RECORDER

NAME : _____

SIGNATURE : _____

PHOTO-FINISH JUDGE

NAME : _____

SIGNATURE : _____

Prepared by Rajesh Agola

<i>ATHLETICS</i>							
Event Name :							
Venue & Date :							
Organized by :							
<i>TIME KEEPER's REPORT</i>							
Event No :				Event :			
Date :				Group :			
Time Hrs :				HEAT NO / SEMI-FINAL / FINAL			
POSITION	WATCH NUMBER			ALTERNATE WATCH		OFFICIAL TIMING	REMARKS
	No-1	No-2	No-3	No-1	No-2		
FIRST							
SECOND							
THIRD							
FOURTH							
FIFTH							
SIXTH							
SEVENTH							
EIGHTH							

CHIEF TIME KEEPER	
NAME	
SIGNATURE	

TIME KEEPER	
NAME	SIGNATURE
1.	
2.	
3.	
4.	

Prepared by Rajesh Agola

ATHLETICS

Event Name :
Venue & Date :
Organized by :



DISTANCE SCORE CARD-TRAILS

GROUP :								
Event : LONG JUMP		TRIPLE JUMP		HAMMER THROW		Date :		
Event : SHOT PUT		DISCUS THROW		JAVELIN THROW		Time :		
S.N	NAME of the ATHLETES	BIB No	STATE/DISTRICT	TRIALS			BEST OF ALL TRIALS	FINAL POSITION
				FIRST	SECOND	THIRD		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

REFEREE		CHIEF JUDGE	
NAME :		NAMES	SIGNATURES
SIGNATURES :		1	
		2	
		3	
		4	

Prepared by Rajesh Agola

Organized by :

GROUP :										NATIONAL :										DATE :							
EVENT NO :										MEET :										TIME :							
S.N	NAME of the ATHLETES	BIB No	STATE / DISTRICT	PERFORMANCE at HEIGHTS																		TRIALS at HEIGHT CLEARED	TOTAL FAILURE	FINAL POSITION			
				Mts			Mts			Mts			Mts			Mts			Mts						BEST JUMP		
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											

REFEREES	NAMES	SIGNAUTRES
1		
2		
3		
4		
5		

Symbols	
O	CLEARED
-	PASS
X	FAILURE

JUDGES	NAMES	SIGNAUTRES
1		
2		
3		
4		
5		

Prepared by Rajesh Agola

Athletics

Event Name :

Venue & Date :

Organized by :



RESULT CARD – FIELD EVENTS					
Event No :		RECORDS		Event :	
Date :		National :		Round :	
Time Hrs. :		Meet :		Group :	
POSITION	BIB No	Name of the ATHLETE	State / District	DISTANCE in Mts.	Remarks
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Prepared by Rajesh Agola

CHIEF RECORDER

NAME : _____

SIGNATURE : _____

Athletics

Event Name :

Venue & Date :

Organized by :



RESULT CARD – TRACK EVENTS					
Event No :		RECORDS		Event :	
Date :		National :		Heat No : /Semifinal No /Final	
Time Hrs. :		Meet :		Group :	
Position	BIB No	Name of the ATHLETE	State / District	Performance	Remarks
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Prepared by Rajesh Agola

CHIEF RECORDER

NAME : _____

SIGNATURE : _____

Athletics

Event Name :

Venue & Date :

Organized by :



RESULT CARD – COMBINED EVENTS					
Event No :		RECORDS		Event :	
Date :		National :		FINAL	
Time Hrs. :		Meet :		Group :	
Position	BIB No	Name of the ATHLETE	ZONE	POINTS	Remarks
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

CHIEF RECORDER

NAME : _____

SIGNATURE : _____

Athletics

Event Name :

Venue & Date :

Organized by :



RESULT CARD – HIGH JUMP					
Event No :		RECORDS		Event :	
Date :		National :		Round :	
Time Hrs. :		Meet :		Group :	
Position	BIB No	Name of the ATHLETE	State / District	Height in Mts	Remarks
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

CHIEF RECORDER

NAME : _____

SIGNATURE : _____

Prepared by Rajesh Agola

खेल उपस्कर

एथलेटिक्स एक ऐसा खेल है जिसमें दौड़ने, कूदने, फेंकने और चलने जैसी कई स्पर्धाएं शामिल होती हैं। प्रतियोगिताओं की सादगी के बावजूद, कुछ विशिष्ट खेल उपस्कर (equipment) का उपयोग किया जाता है ताकि प्रदर्शन को मापा जा सके, सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके और एथलीटों को उनके कौशल का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मदद मिल सके।

यहां एथलेटिक्स में उपयोग होने वाले प्रमुख उपकरण दिए गए हैं, जिन्हें ट्रैक और फील्ड इवेंट्स के आधार पर वर्गीकृत किया गया है:

- ट्रैक इवेंट्स (दौड़) के उपकरण: ट्रैक इवेंट्स मुख्य रूप से दौड़ से संबंधित होते हैं, और इनके लिए उपयोग होने वाले उपकरण आमतौर पर समय मापने, शुरुआत करने और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए होते हैं।
- स्टार्टिंग ब्लॉक (Starting Blocks): स्प्रिंट दौड़ (जैसे 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर) में धावकों को एक मजबूत और स्थिर शुरुआत देने के लिए इनका उपयोग किया जाता है। ये धावक को गन फायर पर तेजी से प्रतिक्रिया करने में मदद करते हैं।
- हर्डल्स (Hurdles): बाधा दौड़ (जैसे 100 मीटर बाधा दौड़, 110 मीटर बाधा दौड़, 400 मीटर बाधा दौड़) में इनका उपयोग बाधाओं के रूप में किया जाता है, जिन्हें धावक को कूदकर पार करना होता है। इनकी ऊंचाई और दूरी इवेंट के अनुसार निर्धारित होती है।
- स्टीपलचेस (steeplechess): स्टीपलचेस (जैसे 3000 मीटर) में इनका उपयोग बाधाओं के रूप में किया जाता है, जिन्हें धावक को कूदकर पार करना होता है इसमें कुल 35 जम्प होता है, जिसमें 7 वाटर जम्प एवं 28 बाधा दौड़ होता है।
- बैटन (Baton): रिले दौड़ में इसका उपयोग धावकों द्वारा एक-दूसरे को पास करने के लिए किया जाता है। बैटन का सफलतापूर्वक आदान-प्रदान करना दौड़ का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है।
- स्टॉपवॉच (Stopwatch): एथलीटों के समय को सटीक रूप से रिकॉर्ड करने के लिए उपयोग किया जाता है। आजकल इलेक्ट्रॉनिक टाइमिंग सिस्टम का भी व्यापक रूप से उपयोग होता है।
- फिनिशिंग पोल/टेप (Finishing Pole/Tape): फिनिशिंग लाइन को चिह्नित करने के लिए इनका उपयोग किया जाता है, ताकि धावक के दौड़ खत्म करने के पल को सटीक रूप से रिकॉर्ड किया जा सके।
- चेस्ट नंबर/बिब्स (Chest Numbers/Bibs): प्रत्येक एथलीट की पहचान के लिए उनके सीने और पीठ पर लगाए जाने वाले नंबर।
- स्टार्टिंग गन (Starting Gun): दौड़ शुरू करने का संकेत देने के लिए उपयोग की जाने वाली गन।
- लैप काउन्टर (lap counter): इसका प्रयोग मध्यम और लंबी दूरी की दौड़ में लैप काउन्ट के लिए किया जाता है।

फील्ड इवेंट्स (कूद और फेंक) के उपकरण

फील्ड इवेंट्स में कूदने और फेंकने की स्पर्धाएं शामिल होती हैं, और इनके उपकरण विशेष रूप से इवेंट की प्रकृति के अनुरूप होते हैं।

कूद (Jumping) के उपकरण:

- हाई जंप अप्राइट (High Jump upright): उची कूद में यह लैंडिंग मत के दोनों तरफ राहत है ताकि क्रॉसबार का दोनों छोर रखा जा सके और उचाई को बढ़ाया और घटाया जा सके।
- हाई जंप क्रॉसबार (High Jump Crossbar): ऊंची कूद में यह एक क्षैतिज बार होता है जिसे दो ऊर्ध्वाधर पोस्ट के बीच रखा जाता है। एथलीट को इसे गिराए बिना ऊपर से कूदना होता है।
- हाई जंप मैट/लैंडिंग एरिया (High Jump Mat/Landing Area): ऊंची कूद में क्रॉसबार को पार करने के बाद एथलीट के सुरक्षित लैंडिंग के लिए एक मोटा और गद्देदार मैट।
- पोल वॉल्ट पोल (Pole Vault Pole): बांस कूद में एथलीट द्वारा कूदने के लिए उपयोग किया जाने वाला एक लंबा, लचीला खंभा।
- पोल वॉल्ट बॉक्स (Pole Vault Box): रनवे के अंत में जमीन में लगा एक बॉक्स जिसमें पोल को डाला जाता है।
- पोल वॉल्ट मैट/लैंडिंग एरिया (Pole Vault Jump Mat/Landing Area): पोल वॉल्ट में क्रॉसबार को पार करने के बाद एथलीट के सुरक्षित लैंडिंग के लिए एक मोटा और गद्देदार मैट।
- लॉन्ग जंप/ट्रिपल जंप टेक-ऑफ बोर्ड (Long Jump/Triple Jump Take & off Board): लंबी कूद और तिहरी कूद में एक लकड़ी या कठोर सामग्री का बोर्ड जिस पर एथलीट कूदने के लिए पैर रखता है।
- प्लास्टिसिन इंडिकेटर बोर्ड (Plasticine Indicator Board): टेक-ऑफ बोर्ड के आगे लगा एक बोर्ड जो फाउल होने पर एथलीट के पैर का निशान छोड़ देता है।
- लैंडिंग पिट (Landing Pit): लंबी कूद और तिहरी कूद में रेत से भरा एक गड्ढा जहां एथलीट कूदता है।
- (Distance indicator board) : लंबी कूद और तिहरी कूद में दूरी को पारदर्श करने के लिए इसका उपयोग करते हैं।
- लेवलर (leveller): लंबी कूद और त्रिकुद के जंपिंग पीट को लेवल करने में काम आता है।

फेंक (Throwing) के उपकरण

- शॉट पुट (Shot Put): गोला फेंक में उपयोग किया जाने वाला एक भारी धातु का गोला। पुरुष और महिला स्पर्धाओं के लिए इसका वजन अलग-अलग होता है।

- डिस्कस (Discus): चक्का फेंक में उपयोग की जाने वाली एक चपटी, गोल डिस्क। पुरुष और महिला स्पर्धाओं के लिए इसका वजन और आयाम अलग-अलग होते हैं।
- जेवलिन (Javelin): भाला फेंक में उपयोग किया जाने वाला एक लंबा भाला। पुरुष और महिला स्पर्धाओं के लिए इसका वजन और लंबाई अलग-अलग होती है।
- हैमर (Hammer): हैमर थ्रो में उपयोग किया जाने वाला एक धातु का गोला जो एक तार और हैंडल से जुड़ा होता है। पुरुष और महिला स्पर्धाओं के लिए इसका वजन अलग-अलग होता है।
- थ्रोइंग सर्कल (Throwing Circle): गोला फेंक, चक्का फेंक और हैमर थ्रो में एक गोलाकार क्षेत्र जिसके अंदर से एथलीट को फेंकना होता है।
- टो बोर्ड (Toe Board & Shot Put): गोला फेंक के वृत्त के सामने लगा एक लकड़ी का बोर्ड जिसे छूना या पार करना फाउल होता है।
- थ्रोइंग केज (Throwing Cage): चक्का फेंक और हैमर थ्रो में सुरक्षा के लिए उपयोग किया जाने वाला एक बड़ा पिंजरा जो दर्शकों और अधिकारियों को फेंके गए उपकरण से बचाता है।
- (cicle reducer): हैमर ईवेंट में सर्कल को छोटा करने के लिए इसका उपयोग करते हैं।

सामान्य सहायक उपकरण

- मापने वाले टेप/लेजर उपकरण (Measuring Tapes/Laser Devices): कूदने और फेंकने की स्पर्धाओं में दूरी या ऊंचाई को सटीक रूप से मापने के लिए। आजकल इलेक्ट्रॉनिक डिस्टेंस मेजरमेंट (EDM) और (photo finish) उपकरणों का उपयोग किया जाता है।
- कोन/मार्कर (Cones/Markers): ट्रैक पर लेन, स्टार्टिंग पॉइंट या अन्य क्षेत्रों को चिह्नित करने के लिए।
- अंपायर/रेफरी उपकरण: स्कोर शीट, क्लिपबोर्ड, फाउल फ्लैग (लाल और उजला) आदि।
- एथलीटों के जूते (Spikes): एथलीटों द्वारा पहने जाने वाले विशेष जूते जिनमें स्पाइक्स (नुकीले कील) होते हैं, जो ट्रैक पर बेहतर पकड़ प्रदान करते हैं।

सामान्य एथलेटिक्स शब्दावली (General Athletics Terminology)

- एथलीट (Athlete): वह खिलाड़ी जो एथलेटिक्स स्पर्धाओं में भाग लेता है।
- स्पर्धा (Event): एथलेटिक्स में खेली जाने वाली विशिष्ट प्रतियोगिता, जैसे 100 मीटर दौड़ या लंबी कूद।
- ट्रैक एंड फील्ड (Track and Field): एथलेटिक्स का दूसरा नाम, जिसमें ट्रैक पर होने वाली दौड़ और फील्ड में होने वाली कूद व फेंक की स्पर्धाएं शामिल होती हैं।
- रिकॉर्ड (Record): किसी स्पर्धा में अब तक का सबसे बेहतरीन प्रदर्शन (जैसे विश्व रिकॉर्ड, राष्ट्रीय रिकॉर्ड, मीट रिकॉर्ड)।
- व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ (Personal Best & PB): किसी एथलीट द्वारा किसी स्पर्धा में अब तक का उसका सबसे अच्छा प्रदर्शन।
- मौसम का सर्वश्रेष्ठ (Season's Best & SB): किसी एथलीट द्वारा मौजूदा सीजन में उसका सबसे अच्छा प्रदर्शन।
- फाउल (Foul): नियमों का उल्लंघन करना, जिसके परिणामस्वरूप एथलीट के प्रयास को अमान्य कर दिया जाता है।
- अयोग्यता (Disqualification & DQ): नियमों के गंभीर उल्लंघन के कारण एथलीट को प्रतियोगिता से बाहर कर देना।
- हीट (Heat): बड़ी दौड़ प्रतियोगिताओं में प्रारंभिक दौर, जहाँ कई एथलीट भाग लेते हैं और शीर्ष एथलीट अगले दौर (सेमीफाइनल या फाइनल) के लिए क्वालीफाई करते हैं।
- फाइनल (Final): किसी स्पर्धा का अंतिम चरण, जिसमें सर्वश्रेष्ठ एथलीट पदक के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं।
- पोटियम (Podium): शीर्ष तीन स्थानों पर आने वाले एथलीटों को सम्मानित करने के लिए बना मंच।
- टाइमिंग (Timing): दौड़ में एथलीटों द्वारा लिया गया समय, आमतौर पर सेकंड और मिलीसेकंड में।
- दूरी (Distance)रू फेंकने और कूदने की स्पर्धाओं में मापी गई लंबाई।
- ऊंचाई (Height)रू ऊंची कूद और पोल वॉल्ट में मापी गई ऊंचाई।
- DNS अगर कोई एथलीट किसी ईवेंट को शुरू नहीं करता हो।
- DNF अगर कोई एथलीट किसी ईवेंट को फिनिश नहीं करता हो।

ट्रैक इवेंट्स (दौड़) के शब्द (Track Events Terminology)

- स्प्रिंट (Sprint): छोटी दूरी की तेज दौड़ (जैसे 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर)।
- मिडिल डिस्टेंस (Middle Distance): मध्यम दूरी की दौड़ (जैसे 800 मीटर, 1500 मीटर)।
- लॉन्ग डिस्टेंस (Long Distance): लंबी दूरी की दौड़ (जैसे 5000 मीटर, 10000 मीटर, मैराथन)।
- हर्डल्स (Hurdle)रू बाधा दौड़, जिसमें एथलीटों को बाधाओं को कूदकर पार करना होता है।

- स्टीपलचेज (Steeplechase): एक लंबी दूरी की बाधा दौड़ जिसमें धावक को बाधाओं और पानी की बाधा (water jump) को पार करना होता है।
- रिले (Relay): टीम दौड़, जिसमें एक टीम के सदस्य बैटन को एक-दूसरे को पास करते हुए दौड़ पूरी करते हैं (जैसे 4x100 मीटर, 4x400 मीटर)।
- बैटन एक्सचेंज (Baton Exchange): रिले दौड़ में एक धावक द्वारा दूसरे धावक को बैटन सौंपना।
- रेस वॉकिंग (Race Walking): चलने की एक विशिष्ट प्रतियोगिता, जिसमें एथलीट के पैरों को हर समय जमीन के संपर्क में रखना होता है।
- स्टार्टिंग ब्लॉक (Starting Blocks): स्प्रिंट दौड़ की शुरुआत में एथलीटों के पैरों को सहारा देने वाला उपकरण।
- फाल्स स्टार्ट (False Start): स्टार्टिंग गन बजने से पहले ही दौड़ शुरू कर देना, जो नियमों का उल्लंघन है।
- लेन (Lane): ट्रैक पर प्रत्येक धावक के लिए निर्धारित रास्ता।
- फिनिशिंग लाइन (Finishing Line): दौड़ समाप्त होने वाली रेखा।

फील्ड इवेंट्स (कूद और फेंक) के शब्द (Field Events Terminology)

कूद (Jumping) के शब्द:

- लॉन्ग जंप (Long Jump): लंबी कूद, जिसमें एथलीट दौड़कर एक बोर्ड से कूदता है और रेत के गड्ढे में उतरता है।
- ट्रिपल जंप (Triple Jump): तिहरी कूद, जिसमें एथलीट शॉपश, श्स्टेपश और श्जंपश (वच, जमच, रनउच) के तीन चरण पूरे करता है।
- हाई जंप (High Jump): ऊंची कूद, जिसमें एथलीट एक क्रॉसबार के ऊपर से कूदता है।
- पोल वॉल्ट (Pole Vault): बांस कूद, जिसमें एथलीट एक लचीले पोल (बांस) का उपयोग करके एक ऊंचे क्रॉसबार पर कूदता है।
- टेक-ऑफ बोर्ड (Takeoff Board): लंबी कूद और तिहरी कूद में वह बोर्ड जहाँ से एथलीट कूदता है
- प्लास्टीन बोर्ड (plasticine board) : लंबी कूद और तिहरी कूद में जब कोई एथलीट फाउल करता है तो उसे इन्डिकेट करता है।
- क्रॉसबार (Crossbar): ऊंची कूद और पोल वॉल्ट में वह क्षैतिज बार जिसे एथलीट को बिना गिराए पार करना होता है।
- लैंडिंग पिट/मैट (Landing Pit/Mat): कूदने के बाद एथलीट के उतरने के लिए रेत का गड्ढा (लंबी/तिहरी कूद) या गद्देदार मैट (ऊंची कूदधोल वॉल्ट)।
- पलन्टिंग बॉक्स (planting box) : पोल वॉल्ट में पोल को प्लांट करने का काम करता है।

फेंक (Throwing) के शब्द:

- शॉट पुट (Shot Put): गोला फेंक, जिसमें एथलीट एक भारी धातु के गोले को फेंकता है।
- डिस्कस थ्रो (Discus Throw): चक्का फेंक, जिसमें एथलीट एक चपटी डिस्क को घुमाकर फेंकता है।
- जेवलिन थ्रो (Javelin Throw): भाला फेंक, जिसमें एथलीट एक भाले को फेंकता है।
- हैमर थ्रो (Hammer Throw): हैमर फेंक, जिसमें एथलीट एक तार से जुड़े धातु के गोले को घुमाकर फेंकता है।
- थ्रोइंग सर्कल (Throwing Circle): फेंकने वाली स्पर्धाओं में वह गोलाकार क्षेत्र जहाँ से एथलीट को फेंकना होता है।
- थ्रोइंग सेक्टर (Throwing Sector): वह निर्धारित क्षेत्र जहाँ फेंका गया उपकरण गिरना चाहिए।
- फाउल लाइन (Foul Line): फेंकने वाले वृत्त या रनवे के बाहर की रेखा, जिसे पार करने पर फाउल माना जाता है।

एथलेटिक्स फेडरेशन

खेलों को सुचारु रूप से चलाने, नियमों को लागू करने और प्रतियोगिताओं का आयोजन करने के लिए हर खेल का एक शासी निकाय (governing body) होता है। एथलेटिक्स के लिए भी ऐसे ही फेडरेशन मौजूद हैं:

1. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर (International Level)

- नाम: विश्व एथलेटिक्स (World Athletics)
- पूर्व नाम: अंतर्राष्ट्रीय एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन (International Amateur Athletic Federation & IAAF)
- स्थापना: 1912 में
- मुख्यालय : मोनाको
- अध्यक्ष : Sebastian coe
- ईमेल : info@worldathletics.org
- कार्य: यह दुनिया भर में एथलेटिक्स खेल का सर्वोच्च शासी निकाय है। यह अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं, जैसे ओलंपिक और विश्व चैंपियनशिप के लिए नियम बनाता है, रिकॉर्ड को मंजूरी देता है, और दुनिया भर में एथलेटिक्स के विकास को बढ़ावा देता है।

2. राष्ट्रीय स्तर पर (भारत — National Level in India)

- नाम: एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (Athletics Federation of India & AFI)
- स्थापना: 1946 में
- अध्यक्ष: बहादुर सिंह सागों
- सचिव: मिस्टर संदीप मेहता
- कोषाध्यक्ष: स्टेनली जॉस
- मुख्यालय: न्यू दिल्ली
- ईमेल: afi@indianathletics.in
- कार्य: यह भारत में एथलेटिक्स का सर्वोच्च शासी निकाय है। यह राष्ट्रीय चैंपियनशिप का आयोजन करता है, भारतीय एथलीटों को अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए चुनता है, और भारत में एथलेटिक्स के विकास और प्रचार के लिए काम करता है। AFI, विश्व एथलेटिक्स से संबद्ध है।

3. राज्य स्तर पर (बिहार — State Level in Bihar)

- नाम: बिहार एथलेटिक्स एसोसिएशन (Bihar Athletics Association)
- अध्यक्ष: सलीम परवेज
- सचिव: लियाकत अली
- कोषाध्यक्ष: राजू सिंह

- मुख्यालय: पटना, बिहार
- ईमेल: liaquit786@gmail.com
- कार्य: यह बिहार राज्य में एथलेटिक्स खेल का शासी निकाय है। यह राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करता है, बिहार के एथलीटों को राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए चुनता है, और राज्य में एथलेटिक्स के विकास को बढ़ावा देने के लिए AFI के तहत काम करता है।

भारत में प्रमुख राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताएं

1. इंडियन नेशनल ओपन एथलेटिक्स चैंपियनशिप (Indian National Open Athletics Championships): यह भारत की सबसे प्रमुख वार्षिक ट्रैक एंड फील्ड प्रतियोगिता है, जिसे एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (AFI) द्वारा आयोजित किया जाता है। यह भारत में खेल के लिए राष्ट्रीय चैंपियनशिप के रूप में कार्य करती है।
2. इंडियन इंटर-स्टेट सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप (Indian Inter & State Senior Athletics Championships): यह भी AFI द्वारा आयोजित एक महत्वपूर्ण वार्षिक प्रतियोगिता है, जिसमें विभिन्न राज्यों के शीर्ष एथलीट भाग लेते हैं।
3. फेडरेशन कप सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप (Federation Cup Senior Athletics Championships): यह भी एक प्रमुख राष्ट्रीय प्रतियोगिता है जो एथलीटों को उच्च स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने का अवसर प्रदान करती है।
4. राष्ट्रीय खेल (National Games of India): यह हर चार साल में होने वाला एक बड़ा मल्टी-स्पोर्ट इवेंट है जिसमें एथलेटिक्स भी एक प्रमुख खेल होता है।
5. राष्ट्रीय क्रॉस कंट्री चैंपियनशिप (National Cross Country Championships), राष्ट्रीय मैराथन चैंपियनशिप (National Marathon Championships), राष्ट्रीय रेस वॉकिंग चैंपियनशिप (National Racewalking Championships): ये विशिष्ट एथलेटिक्स विषयों के लिए अलग-अलग राष्ट्रीय चैंपियनशिप हैं।
6. खेलो इंडिया यूथ गेम्स (Khelo India youth Games): यह भारत सरकार की एक पहल है जिसका उद्देश्य जमीनी स्तर पर खेल संस्कृति को पुनर्जीवित करना है। इसमें विभिन्न आयु वर्गों के लिए प्रतियोगिताएं शामिल होती हैं, जिसमें एथलेटिक्स भी एक हिस्सा है।
7. राष्ट्रीय अंतर जिला जूनियर एथलेटिक्स मीट (National Inter District Junior Athletics Meet) एक भारतीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता है जो जूनियर स्तर के एथलीटों के लिए आयोजित की जाती है। इस मीट का मुख्य उद्देश्य युवा एथलीटों को अपनी प्रतिभा दिखाने और राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने का अवसर प्रदान करना है। यह मीट युवा एथलीटों के लिए एक महत्वपूर्ण मंच है, जो उन्हें राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आगे बढ़ने में मदद करता है।

प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताएं

1. ओलंपिक खेल (Olympic Games): एथलेटिक्स ओलंपिक खेलों का एक केंद्रीय हिस्सा है, जो हर चार साल में आयोजित होते हैं। यह एथलीटों के लिए सबसे प्रतिष्ठित वैश्विक मंच है।
2. विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप (World Athletics Championships): यह विश्व एथलेटिक्स (पहले IAAF) द्वारा आयोजित एथलेटिक्स की सर्वोच्च अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता है। यह आमतौर पर हर दो साल में आयोजित की जाती है और इसमें दुनिया भर के शीर्ष एथलीट भाग लेते हैं।
3. विश्व एथलेटिक्स इंडोर चैंपियनशिप (World Athletics Indoor Championships): यह इनडोर ट्रैक एंड फील्ड इवेंट्स के लिए एक द्विवार्षिक विश्व चैंपियनशिप है।

4. डायमंड लीग (Diamond League): यह विश्व एथलेटिक्स द्वारा आयोजित शीर्ष-स्तरीय एक दिवसीय ट्रैक एंड फील्ड मीट की एक वार्षिक श्रृंखला है। इसमें दुनिया के सर्वश्रेष्ठ एथलीट शामिल होते हैं और यह एथलेटिक्स कैलेंडर में सबसे महत्वपूर्ण प्रतियोगिताओं में से एक है।
5. विश्व एथलेटिक्स कॉन्टिनेंटल टूर (World Athletics Continental Tour): यह डायमंड लीग के बाद अंतरराष्ट्रीय एक दिवसीय बैठकों का दूसरा स्तर है, जिसमें विभिन्न स्तरों (गोल्ड, सिल्वर, ब्रॉज, चौलेंजर) की प्रतियोगिताएं होती हैं।
6. एशियाई खेल (Asian Games): यह एशियाई देशों के लिए एक बड़ा मल्टी-स्पोर्ट इवेंट है, जो हर चार साल में आयोजित होता है, और एथलेटिक्स इसमें एक प्रमुख खेल है।
7. एशियाई एथलेटिक्स चैंपियनशिप (Asian Athletics Championships): यह एशियाई देशों के एथलीटों के लिए द्विवार्षिक महाद्वीपीय चैंपियनशिप है।
8. राष्ट्रमंडल खेल (Commonwealth Games): यह राष्ट्रमंडल देशों के एथलीटों के लिए एक मल्टी-स्पोर्ट इवेंट है, जो हर चार साल में आयोजित होता है, और एथलेटिक्स इसमें एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
9. विश्व एथलेटिक्स U20 चैंपियनशिप (World Athletics U20 Championships): यह जूनियर एथलीटों के लिए एक प्रमुख अंतराष्ट्रीय प्रतियोगिता है।
10. विश्व एथलेटिक्स रिले (World Athletics Relays): यह विशेष रूप से रिले दौड़ पर केंद्रित एक अंतराष्ट्रीय प्रतियोगिता है।
11. विश्व क्रॉस कंट्री चैंपियनशिप (World Cross Country Championships), विश्व रेस वॉकिंग टीम चैंपियनशिप (World Race Walking Team Championships), विश्व रोड रनिंग चैंपियनशिप (World Road Running Championships): ये विशिष्ट विषयों के लिए अंतराष्ट्रीय चैंपियनशिप हैं।

बिहार राज्य में आयोजित राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताएँ

1. राष्ट्रीय अंतर जिला जूनियर एथलेटिक्स मीट 2023 (National Inter District Junior Athletics Meet 2023)



इस प्रतियोगिता में बिहार ने कुल 3 स्वर्ण, 1 रजत और 2 कांस्य पदक प्राप्त किया।

2. 58th राष्ट्रीय क्रॉस कंट्री प्रतियोगिता 2024 (58th National Cross Country Championship 2024)



3. 4th इंडियन ओपेन अंडर-23 एथलेटिक्स प्रतियोगिता 2024 (4th Indian Open U-23 Athletics Competition 2024)



4. 20th राष्ट्रीय यूथ एथलेटिक्स प्रतियोगिता 2025 (20th National Youth Athletics Championship 2025)



इस प्रतियोगिता में बिहार को कुल 3 कांस्य पदक प्राप्त हुआ।

5. इंडियन ओपेन एथलेटिक्स मीटिंग 2025 (Indian Open Athletics Meetings 2025)



6. खेलो इण्डिया यूथ गेम्स 2025 (Khel India Youth Games - 2025)



एथलेटिक्स में बिहार टीम ने कुल 2 स्वर्ण, 3 रजत और 1 कांस्य पदक प्राप्त किया।

बिहार राज्य में कुल सिन्थेटिक ट्रैक किस जिले में और किस स्थान पर और किसके द्वारा बनवाया गया है।

1. मिथलेश स्टेडियम BMP,पटना (बिहार सरकार ,पुलिस बिभाग)



2. पटलीपुत्र स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स,कंकड़बाग,पटना (बिहार सरकार)



3. राजगीर खेल परिसर,नालंदा (बिहार सरकार)



4. इंदिरा गांधी स्टेडियम, पूर्णिया (खेलों इंडिया प्रोजेक्ट)



5. जेपी विश्वविद्यालय, छपरा, सारण (खेलों इंडिया प्रोजेक्ट)



(NADA) National Anti Doping Agency (राष्ट्रीय डोप रोधी एजेंसी)

भारतीय राष्ट्रीय डोपिंग रोधी एजेंसी भारत का राष्ट्रीय संगठन है जो सभी प्रकार के खेलों में डोपिंग नियंत्रण कार्यक्रम को बढ़ावा देने, समन्वय करने और निगरानी करने के लिए जिम्मेदार है। राष्ट्रीय डोपिंग रोधी एजेंसी (NADA) को भारत में डोप मुक्त खेलों के लिये एक जनादेश के साथ 24 नवंबर, 2005 को सोसायटी पंजीकरण अधिनियम 1860 के तहत एक पंजीकृत सोसायटी के रूप में स्थापित किया गया था। नाडा (NADA) राष्ट्रीय डोपिंग रोधी एजेंसी का संक्षिप्त नाम है। यह भारत सरकार द्वारा 24 नवंबर, 2005 को सोसायटी पंजीकरण अधिनियम, 1890 के तहत स्थापित एक स्वतंत्र डोपिंग रोधी संगठन है। राष्ट्रीय डोप रोधी एजेंसी (नाडा) युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार के तहत एक स्वायत्त निकाय है। नाडा भारत में डोप रोधी कार्यक्रम को लागू करता है और देश भर के खेलों में स्वच्छ खेल प्रथाओं को बढ़ावा देने की दिशा में कार्य करता है। अप्रैल, 2021 में वरिष्ठ आईएस अधिकारी सिद्धार्थ सिंह लोंगजाम नाडा (NADA: National Anti Doping Agency)

के नए महानिदेशक के रूप में नियुक्त हुए। वर्तमान में वह युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय में संयुक्त सचिव के रूप में कार्यरत हैं।

- स्थापना: 24 नवंबर, 2005
- विजनरू भारत में डोप मुक्त वातावरण बनाना और खेलों में निष्पक्ष खेल को बढ़ावा देना
- उद्देश्य
- स्वच्छ खेल अभ्यास सुनिश्चित करना
- डोपिंग रोधी संसाधनों को साझा करना
- निष्पक्ष खेल को प्राप्त करने की दिशा में संयुक्त प्रयासों को बढ़ाना
- मंत्रालय: युवा कार्य और खेल मंत्रालय, भारत सरकार के तहत एक स्वायत्त निकाय

डोपिंग टेस्ट क्या है

डोपिंग का अर्थ होता है नशीली दवाओं के असर में होने की अवस्था यानि खिलाड़ियों द्वारा उन दवाओं का सेवन करना जिससे उनकी शारीरिक क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलती है। ऐसी किसी दवा का सेवन खिलाड़ी द्वारा किया गया है या नहीं, यह जानने के लिए ही डोपिंग टेस्ट किया जाता है।

डोपिंग टेस्ट कैसे किया जाता है

डोप टेस्ट करने के दो तरीके हैं। पहले तरीके में किसी भी खिलाड़ी का टेस्ट उसके यूरिन (मूत्र) का नमूना लेकर किया जाता है। यह सैम्पल किसी भी प्रकार की घरेलू या वैश्विक प्रतिस्पर्धा शुरू या खत्म होने के समय लिया जा सकता है। दूसरे तरीके में खिलाड़ी के खून का नमूना लिया जाता है।

भारत में डोपिंग के मामले

विश्व डोपिंग रोधी एजेंसी की 2021 में जारी रिपोर्ट के अनुसार डोपिंग मामले में भारत, रूस और इटली के बाद तीसरे नंबर पर हैं। भारत में डोपिंग की शुरुआत दिल्ली रेलवे स्टेडियम में आयोजित 1968 के मेक्सिको ओलंपिक ट्रायल के दौरान हुई थी। ट्रायल के दौरान कृपाल सिंह ने 10 हजार मीटर दौड़ में ट्रैक छोड़ दिया, कुछ देर बाद ही उनके मुंह से झाग निकलने लगे और वह बेहोश हो गए। जब इसकी जाँच की गयी, तो पता चला कि कृपाल ने खेल में बेहतर प्रदर्शन के लिए नशीला पदार्थ लिया था ताकि वह मेक्सिको ओलंपिक के लिए क्वालिफाई कर सके। नाडा की 2017 रिपोर्ट में यह साफ देखने को मिलता है कि इसके गठन के बाद 2009 से 2016 तक कुल 687 खिलाड़ी डोप टेस्ट में फेल होने के कारण बैन हो चुके हैं। जैसे, 2017 में भारतीय क्रिकेट गेंदबाज युसूफ पठान डोपिंग टेस्ट में प्रतिबंधित ड्रग टरबूटेलाइन लेते पाए गए, जिसके बाद उन पर बीसीसीआई ने पांच महीने का प्रतिबंध लगाया था।

भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन

ओलंपिक खेल में उपलब्धियां

एथलेटिक्स में भारत का ओलंपिक इतिहास में पहला और सबसे प्रतिष्ठित स्वर्ण पदक नीरज चोपड़ा ने टोक्यो 2020 (2021 में आयोजित) में पुरुषों की भाला फेंक में जीता। यह ओलंपिक में भारत का एथलेटिक्स में पहला पदक था, जिसने देश का ध्यान ट्रैक एंड फील्ड इवेंट्स की ओर बढ़े पैमाने पर आकर्षित किया। पेरिस 2024 ओलंपिक में, नीरज चोपड़ा ने रजत पदक जीतकर अपनी लगातार दूसरी ओलंपिक पदक उपलब्धि दर्ज की।

इससे पहले, नॉर्मन प्रिचर्ड ने 1900 पेरिस ओलंपिक में 200 मीटर दौड़ और 200 मीटर बाधा दौड़ में दो रजत पदक जीते थे, हालांकि उनकी नागरिकता को लेकर कुछ विवाद रहा है।

विश्व एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में उपलब्धियां

- नीरज चोपड़ा: पुरुषों की भाला फेंक में 2023 बुडापेस्ट में स्वर्ण पदक जीतकर, नीरज चोपड़ा विश्व एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले भारतीय बने। उन्होंने 2022 ओरेगॉन में रजत पदक भी जीता था।
- अंजू बॉबी जॉर्ज: लंबी कूद में 2003 पेरिस में कांस्य पदक जीतकर, अंजू बॉबी जॉर्ज विश्व एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में पदक जीतने वाली पहली भारतीय एथलीट बनी थीं।

एशियाई खेल में उपलब्धियां

एशियाई खेलों में भारत का एथलेटिक्स में हमेशा से मजबूत प्रदर्शन रहा है, और यह पदक जीतने के सबसे सफल क्षेत्रों में से एक है।

- पी.टी. उषा: उन्हें 'पय्योली एक्सप्रेस' के नाम से जाना जाता है और वह एशियाई एथलेटिक्स चैम्पियनशिप की सबसे सफल भारतीय एथलीट हैं। उन्होंने कुल 23 पदक जीते हैं, जिनमें 14 स्वर्ण पदक शामिल हैं। 1980 के दशक में उन्होंने 400 मीटर इवेंट पर राज किया।
- हांगझोऊ 2023 एशियाई खेल: भारत ने एथलेटिक्स में 29 पदक जीते (6 स्वर्ण, 14 रजत, 9 कांस्य), जो देश के कुल 107 पदकों में एक बड़ा योगदान था। इस दौरान नीरज चोपड़ा ने भाला फेंक में अपना खिताब सफलतापूर्वक बरकरार रखा।
- भारत ने एशियाई एथलेटिक्स चैम्पियनशिप की मेजबानी तीन बार की है (1989 नई दिल्ली, 2013 पुणे, 2017 भुवनेश्वर)।

राष्ट्रमंडल खेल (Commonwealth Games) में उपलब्धियां

राष्ट्रमंडल खेलों में भी भारतीय एथलीटों ने कई पदक जीते हैं, हालांकि स्वर्ण पदकों की संख्या ओलंपिक या विश्व चैम्पियनशिप जितनी नहीं है। भाला फेंक, चक्का फेंक और शॉट पुट जैसे इवेंट्स में भारतीय एथलीटों ने अच्छा प्रदर्शन किया है।

अन्य महत्वपूर्ण उपलब्धियां और एथलीट

- नीरज चोपड़ा: ओलंपिक और विश्व चैम्पियनशिप के अलावा, उन्होंने डायमंड लीग का खिताब भी जीता है और 90 मीटर के निशान को पार करने वाले पहले भारतीय भाला फेंक खिलाड़ी बने हैं (उनका राष्ट्रीय रिकॉर्ड 90.23 मीटर है)।
- अविनाश साबले: 3000 मीटर स्टीपलचेज में उन्होंने राष्ट्रीय रिकॉर्ड बनाए हैं और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं।
- पारुल चौधरी: महिला 3000 मीटर स्टीपलचेज में उन्होंने एशियाई एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में पदक जीते हैं और राष्ट्रीय रिकॉर्ड भी बनाए हैं।
- तेजिंदर पाल सिंह तूर: शॉट पुट में एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक विजेता और राष्ट्रीय रिकॉर्ड धारक हैं।
- अन्नू रानीरु महिला भाला फेंक में एशियाई खेलों की स्वर्ण पदक विजेता और राष्ट्रीय रिकॉर्ड धारक हैं।
- भारतीय रिले टीमों: पुरुषों और महिलाओं दोनों की 4x400 मीटर रिले टीमों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अच्छा प्रदर्शन किया है, जिसमें एशियाई खेल और अन्य चैम्पियनशिप में पदक शामिल हैं।

अंतराष्ट्रीय स्तर पर प्रमुख उपलब्धियां

हालांकि एथलेटिक्स में ओलंपिक या विश्व चैम्पियनशिप जैसे सर्वोच्च अंतराष्ट्रीय मंचों पर बिहार से कोई नीरज चोपड़ा या पी.टी. उषा जैसा बड़ा नाम अभी तक नहीं आया है, फिर भी पैरा-एथलेटिक्स और युवा स्तर पर कुछ महत्वपूर्ण उपलब्धियां दर्ज की गई हैं:

- गोल्डी कुमारी (पैरा-एथलेटिक्स – डिस्कस थ्रो और भाला फेंक): नालंदा की गोल्डी कुमारी ने 2024 में थाईलैंड में आयोजित वर्ल्ड एबिलिटी यूथ गेम्स में डिस्कस थ्रो में स्वर्ण पदक और भाला फेंक में कांस्य पदक जीता। यह अंतराष्ट्रीय पैरा-एथलेटिक्स में बिहार के लिए एक उल्लेखनीय उपलब्धि है।
- गजेन्द्र कुमार (पैरा-एथलेटिक्स – शॉट पुट और 400 मीटर रेस): उन्होंने स्पेशल ओलंपिक वर्ल्ड गेम्स 2023 में शॉट पुट में कांस्य पदक और 400 मीटर रेस में रजत पदक जीता।
- क्वैसर (यूथ एशियन एथलेटिक्स चैम्पियनशिप): उनका चयन यूथ एशियन एथलेटिक्स चैम्पियनशिप के लिए हुआ, जो दर्शाता है कि युवा प्रतिभाएं अंतराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार हो रही हैं।

राष्ट्रीय स्तर पर प्रमुख उपलब्धियां

राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में बिहार के एथलीटों का प्रदर्शन लगातार सुधर रहा है:

- राष्ट्रीय खेल (National Games): 38वें राष्ट्रीय खेलों में बिहार ने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। हालांकि सभी पदक एथलेटिक्स में नहीं थे, यह दर्शाता है कि राज्य के खिलाड़ियों का समग्र स्तर बढ़ रहा है।
- राष्ट्रीय चैम्पियनशिप (National Championships):
 - 39वीं जूनियर राष्ट्रीय एथलेटिक्स चैम्पियनशिप: बिहार के युवा एथलीटों ने इस चैम्पियनशिप में प्रभावशाली प्रदर्शन किया।
 - 4X100 मीटर रिले में कांस्य पदक: हुजैफा क्वैसर, कार्तिक कुमार, सेतु मिश्रा और राहुल कुमार की टीम ने यह पदक जीता।
 - देव राज (60 मीटर स्प्रिंट): उन्होंने नए राष्ट्रीय रिकॉर्ड स्थापित किए, जो एथलेटिक्स में एक बड़ी उपलब्धि है।
 - बिहार के खिलाड़ी अन्य राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं जैसे राष्ट्रीय ओपन एथलेटिक्स चैम्पियनशिप और फेडरेशन कप में भी नियमित रूप से भाग ले रहे हैं।
- खेलो इंडिया यूथ गेम्स (Khelo India youth Games):
 - बिहार के खिलाड़ियों ने खेलो इंडिया यूथ गेम्स में लगातार बेहतर प्रदर्शन किया है। 2025 में बिहार द्वारा खेलो इंडिया यूथ गेम्स और खेलो इंडिया पैरा गेम्स की मेजबानी भी राज्य में खेल के बढ़ते महत्व को रेखांकित करती है।
 - बिहार की खेलो इंडिया में पदक संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, जिसमें एथलेटिक्स का भी योगदान है।
 - एथलेटिक्स में बिहार टीम ने कुल 2 स्वर्ण, 3 रजत और 1 कांस्य पदक प्राप्त किया।

परिणाम

OLYMPIC GAMES PARIS 2024

EVENT- 100M			CATEOGARY -
MALE			
NAME	COUNTRY	BEST	POSITION
NOAH LYLES	USA	9.79	1 ST
KISHANE THOMPSON	JAMICA	9.79	2 ND
FRED KERLEY	USA	9.81	3 RD
EVENT- 200M			CATEOGARY -
MALE			
LETSILE TEBOGO	BOTSWANA	19.46	1 ST
KENNETH BEDNAREK	USA	19.62	2 ND
NOAH LYLES	USA	19.70	3 RD
EVENT- 400M			CATEOGARY -
MALE			
QUINCY HALL	USA	43.40	1 ST
MATTHEW HUDSON SMITH	GREAT BRITAIN	43.44	2 ND
MUZALA SAMUKONGA	ZAMBIA	43.74	3 RD
EVENT- 100M HURDLES			CATEOGARY -
MALE			
GRANT HOLLOWAY	USA	12.99	1 ST
DANIEL ROBERTS	USA	13.09	2 ND
RASHEED BROADBELL	JAMAICA	13.09	3 RD
EVENT- 400M HURDLES			CATEOGARY
- MALE			
RAI BENJAMIN	USA	46.46	1 ST
KARSTENWARHOLM	NORWAY	47.06	2 ND
ALISON DOS SANTOS	BRAZIL	47.26	3 RD
EVENT- 800M			CATEOGARY -
MALE			
EMMANUEL WANYONYI	KENYA	1:41.19	1 ST
MARCO AROP	CANADA	1:41.20	2 ND
DJAMEL SEDJATI	ALGERIA	1:41.50	3 RD
EVENT- 1500M			CATEOGARY -
MALE			
COLE HOCKER	USA	3:27.65	1 ST
JOSH KERR	GREAT RITAIN	3:27.79	2 ND
YARED NUGUSE	USA	3:27.80	3 RD
EVENT- 5000M			CATEOGARY -
MALE			
JAKOB INGEBRIGTSEN	NORWAY	13:13.66	1 ST

RONALD KWEMOI	KENYA	13:15.04	2 ND
GRANT FISHER	USA	13:15.13	3 RD
EVENT- 10000M		MALE	CATEGORY -
JOSHUA KIPRUI	UGANDA	26:43.14	1 ST
BERIHU AREGAWI	ETHIOPIA	26:43.44	2 ND
GRANT FISHER	USA	26:43.46	3 RD
EVENT- 3000M STEEPLECHASE		MALE	CATEGORY -
SOUFIANE ELBAKKALI	MOROCCO	8:06.05	1 ST
KENNETH ROOKS	USA	8:06.41	2 ND
ABRAHAM KIBIWOT	KENYA	8:06.47	3 RD
EVENT- MARATHON RACE WALK RELAY		MALE	CATEGORY -
MARTIN PEREZ/ GARCIA	SPAIN	2:50:31	1 ST
PINATADO/MOREJON	ECUADOR	2:51:22	2 ND
MONTAG/COWLEY	AUSTRALIA	2:51:38	3 RD
EVENT- 20KM RACE WALK		MALE	CATEGORY -
BRIAN DANIEL PINTADO	ECUADOR	1:18:55	1 ST
CAIO BONFIM	BRAZIL	1:19:09	2 ND
ALVARO MARTIN	SPAIN	1:19:11	3 RD
EVENT- 4*100M RELAY		MALE	CATEGORY -
	CANADA	37.50	1 ST
	SOUTH AFRICA	37.57	2 ND
	GREAT BRITAIN	37.61	3 RD
EVENT- 4*400M RELAY		- MALE	CATEGORY
	USA	2:54.43	1 ST
	BOTSWANA	2:54.53	2 ND
	GREAT BRITAIN	2:55.83	3 RD
EVENT- 4*400M RELAY MIXED		MALE	CATEGORY -
	NETHERLAND	3:07.43	1 ST
	USA	3:07.74	2 ND
	GREAT BRITAIN	3:08.01	3 RD
EVENT- DECATHLON		MALE	CATEGORY -
MARKUS ROTH	NORWAY	8796	1 ST
LEO NEUGEBAUER	GERMANY	8748	2 ND
LINDON VICTOR	GRENADA	8711	3 RD
EVENT- DISCUS THROW		MALE	CATEGORY -
ROJE STONA	JAMAICA	70M	1 ST

MYKOLAS ALEKNA	LITHUANIA	69.97M	2 ND
MATTHEW DENNY	AUSTRALIA	69.31M	3 RD
EVENT- HAMMER THROW			CATEGORY -
MALE			
ETHAN KATZBERG	CANADA	84.12M	1 ST
BENCE HALASZ	HUNGARY	79.97M	2 ND
MYKHAYLO KOKHAN	UKRAINE	79.39M	3 RD
EVENT- HIGH JUMP			CATEGORY -
MALE			
HAMISH KERR	NEW ZEALAND	2.36M	1 ST
SHELBY MCEWEN	USA	2.36M	2 ND
ESSA BARSHIM	QATAR	2.34M	3 RD
EVENT- JAVELIN THROW			CATEGORY
- MALE			
ARSHAD NADEEM	PAKISTAN	92.97M	1 ST
NEERAJ CHOPRA	INDIA	89.45M	2 ND
ANDERSON PETERS	GRENADA	88.54M	3 RD
EVENT- LONG JUMP			CATEGORY
- MALE			
MILTADIS TENTOGLOU	GREECE	8.48M	1 ST
WAYNE PINNOCK	JAMAICA	8.36M	2 ND
MATTIAFURLANI	ITALY	8.34M	3 RD
EVENT- MARATHON			CATEGORY -
MALE			
TAMIRAT TOLA	ETHIOPIA	2:06:26	1 ST
BASHIR ABDI	BELGIUM	2:06.47	2 ND
BENSON KIPRUTO	KENYA	2:07.00	3 RD
EVENT- POLE VAULT			CATEGORY -
MALE			
ARMAND DUPLANTIS	SWEDAN	6.25M	1 ST
SAM KENDRICKS	USA	5.95M	2 ND
EMMANOUIL KARALIS	GREECE	5.90M	3 RD
EVENT- SHOTPUT			CATEGORY -
MALE			
RYAN CROUSER	USA	22.90M	1 ST
JOE KOVACS	USA	22.15M	2 ND
RAJINDRA CAMPBELL	JAMAICA	22.15M	3 RD
EVENT- TRIPLEJUMP			CATEGORY -
MALE			
JORDAN ALEJANDRO DIAZ FORTUN	SPAIN	17.86M	1 ST
PEDRO P PICHARDO	PORTUGAL	17.84M	2 ND
ANDY DIAZ	ITALY	17.64M	3 RD

OLYMPIC GAMES PARIS 2024

EVENT- 100M			CATEGORY -
FEMALE			
NAME	COUNTRY	BEST	POSITION
JULIEN ALFRED	SAINT LUCIA	10.72	1 ST
SHA CARRI RICHARDSON	USA	10.87	2 ND
MELISSA JEFFERSON	USA	10.92	3 RD
EVENT- 200M			CATEGORY -
FEMALE			
GARBRIELLE THOMAS	USA	21.83	1 ST
JULIEN ALFRED	SAINT LUCIA	22.08	2 ND
BRITTANY BROWN	USA	22.20	3 RD
EVENT- 400M			CATEGORY -
FEMALE			
MARILEIDY PAULINO	DOMINICAN REPUBLIC	48.17	1 ST
SALWA EID NASER	BAHRIN	48.53	2 ND
NATALIA KACZMAREK	POLAND	48.98	3 RD
EVENT- 100M HURDLES			CATEGORY -
FEMALE			
MASAI RUSSEL	USA	12.33	1 ST
CYRENA SAMBA-MAYELA	FRANCE	12.34	2 ND
JASMINE CAMACHO QUINN	PUERTO RICO	12.36	3 RD
EVENT- 400M HURDLES			CATEGORY -
FEMALE			
SYDNEY MCLAUGHLIN LEVRONE	USA	50.37	1 ST
ANNA COCKRELL	USA	51.87	2 ND
FEMKE BOL	NETHERLAND	52.15	3 RD
EVENT- 800M			CATEGORY -
FEMALE			
KEELYHODGKINSON	GREAT BRITAIN	1:56.72	1 ST
TSIGE DUGUMA	ETHIOPIA	1:57.15	2 ND
MARY MORAA	KENYA	1:57.42	3 RD
EVENT- 1500M			CATEGORY -
FEMALE			
FAITH KIPYEGON	KENYA	3:51.29	1 ST
JESSICA HULL	AUSTRALIA	3:52.56	2 ND
GEORGIA BELL	GREAT BRITAIN	3:52.61	3 RD
EVENT- 5000M			CATEGORY -
FEMALE			
BEATRICE CHEBET	KENYA	14:28.56	1 ST

FAITH KIPYEGON	KENYA	14:29.60	2 ND
SAIFAN HASSAN	NETHERLANDS	14:30.61	3 RD
EVENT- 10000M		CATEOGARY -	
FEMALE			
BEATRICE CHEBET	KENYA	30:43.25	1 ST
NADIA BATTOCLETTI	ITALY	30:43.35	2 ND
SIFAN HASSAN	NETHERLANDS	30:44.12	3 RD
EVENT- 3000M STEEPLECHESS		CATEOGARY -	
FEMALE			
WINFRED YAVI	BAHRIN	8:52.76	1 ST
PERUTH CHEMUTAI	UGANDA	8:53.34	2 ND
FAITH CHEROTICH	KENYA	8:55.15	3 RD
EVENT- 20KM RACE WALK		CATEOGARY -	
FEMALE			
JIAYU YANG	PEOPLES REPUBLIC OF CHINA	1:25:54	1 ST
MARIA PEREZ GARCIA	SPAIN	1:26:19	2 ND
JEMIMA MONTAG	AUSTRALIA	1:26:25	3 RD
EVENT- 4*100M RELAY		CATEOGARY -	
FEMALE			
	USA	41.78	1 ST
	GREAT BRITAIN	41.85	2 ND
	GERMANY	41.97	3 RD
EVENT- 4*400M RELAY		CATEOGARY -	
FEMALE			
	USA	3:15.27	1 ST
	NETHERLAND	3:19.50	2 ND
	GREAT BRITAIN	3:19.72	3 RD
EVENT- HEPTATHLON		CATEOGARY -	
FEMALE			
NAFISSATOU THIAM	BELGIUM	6880	1 ST
KATARINA JOHNSON THOMPSON	GREAT BRITAIN	6844	2 ND
NOOR VIDTS	BELGIUM	6707	3 RD
EVENT- DISCUSS THROW		CATEOGARY -	
FEMALE			
VALARIE ALLMAN	USA	69.50M	1 ST
BIN FENG	PEOPLE OF REPUBLIC CHINA	67.51M	2 ND
SANDRA PERKOVIC	CROATIA	67,51M	3 RD
EVENT- HAMMER THROW		CATEOGARY -	
FEMALE			
CAMRYMN ROGERS	CANADA	76.97M	1 ST
ANNETTE NNEKA ECHIKUNWOKE	USA	75.48M	2 ND

JIE ZHAO	PEOPLE OF REPUBLIC CHINA	74.27M	3 RD
EVENT- HIGH JUMP		FEMALE	CATEGORY -
YAROSLAVA MAHUCHIKH	UKRAINE	2.00M	1 ST
NICOLA MCDERMOTT	AUSTRALIA	2.00M	2 ND
IRYNA GERASHCHENKO	UKRAINE	1.95M	3 RD
ELEANOR PATTERSON	AUSTRALIA	1.95M	3 RD
EVENT- JAVELIN THROW		FEMALE	CATEGORY -
KITAGUCHI HARUKA	JAPAN	65.80M	1 ST
JO ANE VAN DYK	SOUTH AFRICA	63.93M	2 ND
NIKOLA OGRODNIKOVA	CZECHIA	63.68M	3 RD
EVENT- LONG JUMP		FEMALE	CATEGORY -
TARA DAVIS	USA	7.10M	1 ST
MALAIKA MIHAMBO	GERMANY	6.98M	2 ND
JASMINE MOORE	USA	6.96M	3 RD
EVENT- MARATHON		FEMALE	CATEGORY -
SIFAN HASSAN	NETHERLAND	2:22:55	1 ST
TIGST ASSEFA	ETHIOPIA	2:22:58	2 ND
HELLEN ONSANDO OBIRI	KENYA	2:23:58	3 RD
EVENT- POLE VAULT		FEMALE	CATEGORY -
NINA KENNEDY	AUSTRALIA	4.90M	1 ST
KATIE MOON	USA	4.85M	2 ND
ALYSHA NEWMAN	CANADA	4.85M	3 RD
EVENT- SHOTPUT		FEMALE	CATEGORY -
YEMISI OGUNLEYE	GERMANY	20.00M	1 ST
MADDISON –LEE WESCHE	NEW ZEALAND	19.86M	2 ND
JIAYUAN SONG	CHINA	19.32M	3 RD
EVENT- TRIPLEJUMP		FEMALE	CATEGORY -
THEA LAFOND	DOMINICA	15.02M	1 ST
SHANIEKA THOMAS	JAMAICA	14.87M	2 ND
JASMINE MOORE	USA	14.67M	3 RD

LIST OF DRONACHARYA AWARDEE

1. SHRI MAHAVIR PD SAINI - PARA ATHLETICS - 2023
2. SH RADHAKRISHNAM NAIR P - ATHLETICS - 2021

LIST OF ARJUNA AWARDEE

1. JYOTHI YARAJI - 100M H - 2024
2. ANNU RANI - JAVELIN - 2024

COMMONWEALTH GAMES 2022, BIRMINGHAM

Men

Event	Gold		Silver		Bronze	
100 metres	Ferdinand Omanyala  Kenya	10.02	Akani Simbine  South Africa	10.13	Yupun Abeykoon  Sri Lanka	10.14
200 metres	Jereem Richards  Trinidad and Tobago	19.80 GR , PB	Zharnel Hughes  England	20.12 SB	Joseph Amoah  Ghana	20.49
400 metres	Muzala Samukonga  Zambia	44.66 NR	Matthew Hudson-Smith  England	44.81	Jonathan Jones  Barbados	44.89
800 metres	Wyclife Kinyamal  Kenya	1:47.52	Peter Bol  Australia	1:47.66	Ben Pattison  England	1:48.25
1500 metres	Oliver Hoare  Australia	3:30.12 GR , PB	Timothy Cheruiyot  Kenya	3:30.21 SB	Jake Wightman  Scotland	3:30.53

	Australia					
5000 metres	Jacob Kiplimo  Uganda	13:08.08 SB	Nicholas Kimeli  Kenya	13:08.19	Jacob Krop  Kenya	13:08.48
10,000 metres	Jacob Kiplimo  Uganda	27:09.19 GR SB	Daniel Ebenyo  Kenya	27:11.26 PB	Kibiwott Kandie  Kenya	27:20.34 PB
110 metres hurdles	Rasheed Broadbell  Jamaica	13.08 GR PB	Shane Brathwaite  Barbados	13.30 SB	Andrew Pozzi  England	13.37
400 metres hurdles	Kyron McMaster  British Virgin Islands	48.93	Jaheel Hyde  Jamaica	49.78	Alastair Chalmers  Guernsey	49.97
3000 metres steeplechase	Abraham Kibiwot  Kenya	8:11.15	Avinash Sable  India	8:11.20 PB	Amos Serem  Kenya	8:16.83
4 × 100 metres relay	 England Jona Efoloko Zharnel Hughes Nethaneel Mitchell-Blake Ojie	38.35 SB	 Trinidad and Tobago Jerod Elcock Eric Harrison Jr. Kion Benjamin Kyle Greaux	38.70 SB	 Nigeria Udodi Onwuzurike Favour Ashe Alaba Akintola Raymond Ekevwo	38.81

	Edoburun					
4 × 400 metres relay	 Trinidad and Tobago Dwight St. Hillaire Asa Guevara Machel Cedenio Jereem Richards	3:01.29	 Botswana Leungo Scotch Zibane Ngozi Anthony Pesela Bayapo Ndori	3:01.85	 Kenya Wiseman Mukhobe Mike Nyang'au William Rayian Boniface Mweresa	3:02.41 <u>SB</u>
Marathon	Victor Kiplangat  Uganda	2:10:55	Alphonse Simbu  Tanzania	2:12:29	Michael Githae  Kenya	2:13:16
10,000 metres walk	Evan Dunfee  Canada	38:36.37 <u>GR, PB</u>	Declan Tingay  Australia	38:42.33 <u>PB</u>	Sandeep Kumar  India	38:49.21 <u>PB</u>
High jump	Hamish Kerr  New Zealand	2.25 m	Brandon Starc  Australia	2.25 m	Tejaswin Shankar  India	2.22 m
Pole vault	Kurtis Marschall  Australia	5.70 m	Adam Hague  England	5.55 m = <u>SB</u>	Harry Coppel  England	5.50 m
Long jump	LaQuan Nairn  Bahamas	8.08 m	Murali Sreeshankar  India	8.08 m	Jovan van Vuuren  South Africa	8.06 m

Triple jump	Eldhose Paul  India	17.03 m <u>W</u>	Abdulla Aboobacker  India	17.02 m	Jah-Nhai Perinchief  Bermuda	16.92 m
Shot put	Tom Walsh  New Zealand	22.26 m	Jacko Gill  New Zealand	21.90 m <u>PB</u>	Scott Lincoln  England	20.57 m
Discus throw	Matthew Denny  Australia	67.26 m <u>PB</u>	Lawrence Okoye  England	64.99 m	Traves Smikle  Jamaica	64.58 m
Hammer throw	Nick Miller  England	76.43 m	Ethan Katzberg  Canada	76.36 m	Alexandros Poursanidis  Cyprus	73.97 m
Javelin throw	Arshad Nadeem  Pakistan	90.18 m <u>GR, NR</u>	Anderson Peters  Grenada	88.64 m	Julius Yego  Kenya	85.70 m <u>SB</u>
Decathlon	Lindon Victor  Grenada	8233 pts	Daniel Golubovic  Australia	8197 pts <u>SB</u>	Cedric Dubler  Australia	8030 pts

Women

Event	Gold		Silver		Bronze	
100 metres	Elaine Thompson-Herah  Jamaica	10.95	Julien Alfred  Saint Lucia	11.01	Daryll Neita  England	11.07

200 metres	Elaine Thompson-Herah  Jamaica	22.02 GR	Favour Ofili  Nigeria	22.51	Christine Mboma  Namibia	22.80
400 metres	Sada Williams  Barbados	49.90 GR	Victoria Ohuruogu  England	50.72 PB	Jodie Williams  England	51.26 SB
800 metres	Mary Moraa  Kenya	1:57.07	Keely Hodgkinson  England	1:57.40	Laura Muir  Scotland	1:57.87 SB
1500 metres	Laura Muir  Scotland	4:02.75	Ciara Mageean  Northern Ireland	4:04.14 SB	Abbey Caldwell  Australia	4:04.79
5000 metres	Beatrice Chebet  Kenya	14:38.21 SB	Eilish McColgan  Scotland	14:42.14 SB	Selah Busieni  Kenya	14:48.24 PB
10,000 metres	Eilish McColgan  Scotland	30:48.60 GR	Irene Chepet Cheptai  Kenya	30:49.52 SB	Sheila Chepkirui  Kenya	31:09.46 SB
100 metres hurdles	Tobi Amusan  Nigeria	12.30 GR	Devynne Charlton  Bahamas	12.58	Cindy Sember  England	12.59

400 metres hurdles	Janieve Russell  Jamaica	54.14	Shiann Salmon  Jamaica	54.47	Zeney van der Walt  South Africa	54.47 PB
3000 metres steeplechase	Jackline Chepkoech  Kenya	9:15.68 GR , PB	Elizabeth Bird  England	9:17.79 PB	Peruth Chemutai  Uganda	9:23.24
4 × 100 metres relay	 England Asha Philip Imani-Lara Lansiquot Bianca Williams Daryll Neita	42.41 SB	 Jamaica Kemba Nelson Natalliah Whyte Remona Burchell Elaine Thompson- Herah	43.08	 Australia Ella Connolly Bree Masters Jacinta Beecher Naa Anang	43.16
4 × 400 metres relay	 Canada Natassha McDonald Aiyanna Stiverne Micha Powell Kyra Constantine	3:25.84	 Jamaica Shiann Salmon Junelle Bromfield Roneisha McGregor Natoya Goule	3:26.93	 Scotland Zoey Clark Beth Dobbin Jill Cherry Nicole Yeargin	3:30.15 SB
Marathon	Jessica Stenson  Australia	2:27:31 SB	Margaret Muriuki  Kenya	2:28:00 PB	Helalia Johannes  Namibia	2:28:39 SB

10,000 metres walk	Jemima Montag  Australia	42:34.30 GR , PB	Priyanka Goswami  India	43:38.83 PB	Emily Wamusyi Ngii  Kenya	43:50.86 AR , PB
High jump	Lamara Distin  Jamaica	1.95 m	Eleanor Patterson  Australia	1.92 m	Kimberly Williamson  Jamaica	1.92 m
Pole vault	Nina Kennedy  Australia	4.60 m	Molly Caudery  England	4.45 m	Imogen Ayris  New Zealand	4.45 m SB
Long jump	Ese Brume  Nigeria	7.00 m GR	Brooke Buschkuehl  Australia	6.95 m	Deborah Acquah  Ghana	6.94 m PB
Triple jump	Shanieka Ricketts  Jamaica	14.94 m GR , SB	Thea LaFond  Dominica	14.39 m	Naomi Metzger  England	14.37 m
Shot put	Sarah Mitton  Canada	19.03 m	Danniel Thomas-Dodd  Jamaica	18.98 m	Maddison-Lee Wesche  New Zealand	18.84 m
Discus throw	Chioma Onyekwere  Nigeria	61.70 m SB	Jade Lally  England	58.42 m	Obiageri Amaechi  Nigeria	56.99 m
Hammer throw	Camryn Rogers  Canada	74.08 m	Julia Ratcliffe  New Zealand	69.63 m	Jillian Weir  Canada	67.35 m

Javelin throw	Kelsey-Lee Barber  Australia	64.34 m	Mackenzie Little  Australia	64.27 m PB	Annu Rani  India	60.00 m
Heptathlon	Katarina Johnson-Thompson  England	6377 pts SB	Kate O'Connor  Northern Ireland	6233 pts SB	Jade O'Dowda  England	6212 pts

ASIAN GAMES 2022 (ATHLETICS RESULT)

Men

Event	Gold		Silver		Bronze	
100 metres	Xie Zhenye  China	9.97	Puripol Boonson  Thailand	10.02	Muhd Azeem Fahmi  Malaysia	10.11
200 metres	Koki Ueyama  Japan	20.60	Abdullah Abkar Mohammed  Saudi Arabia	20.63	Yang Chun-han  Chinese Taipei	20.74
400 metres	Yousef Masrahi  Saudi Arabia	45.55	Kentaro Sato  Japan	45.57	Yusuf Ali Abbas  Bahrain	45.65

800 metres	Essa Alis Kzwani  Saudi Arabia	1:48.05	Mohammed Afsal Pulikkalath  India	1:48.43	Husain Mohsin Al-Farsi  Oman	1:48.51
1500 metres	Mohamad Al-Garni  Qatar	3:38.36	Ajay Kumar Saroj  India	3:38.94	Jinson Johnson  India	3:39.74
5000 metres	Birhanu Balew  Bahrain	13:17.40 GR	Avinash Sable  India	13:21.09	Dawit Fikadu  Bahrain	13:25.63
10,000 metres	Birhanu Balew  Bahrain	28:13.62	Kartik Kumar  India	28:15.38	Gulveer Singh  India	28:17.21
110 metres hurdles	Yaqoub Al-Youha  Kuwait Shunya Takayama  Japan	13.41	<i>not awarded</i>		Xu Zhuoyi  China	13.50
400 metres hurdles	Abderrahman Samba  Qatar	48.04	Bassem Hemeida  Qatar	48.52	Xie Zhiyu  China	49.16
3000 metres steeplechase	Avinash Sable  India	8:19.50	Ryoma Aoki  Japan	8:23.75	Seiya Sunada  Japan	8:26.47
4 × 100 metres relay	 China Chen Guanfeng Xie Zhenye	38.29	 Japan Yoshihide Kiryu Yuki Koike	38.44	 South Korea Lee Jeong-tae Kim Kuk-young Lee Jae-seong	38.74

	Yan Haibin Chen Jiapeng		Koki Ueyama Shoto Uno		Ko Seung-hwan Park Won-jin	
4 × 400 metres relay	 India Muhammed Anas Yahiya Amoj Jacob Muhammed Ajmal Variyathodi Rajesh Ramesh	3:01.58	 Qatar Abderrahman Samba Ashraf Osman Ismail Abakar Bassem Hemeida Ammar Ibrahim Amar Ebed	3:02.05	 Sri Lanka Aruna Darshana Pabasara Niku Rajitha Rajakaruna Kalinga Kumarage Dinuka Deshan Pasindu Kodikara	3:02.55
Marathon	He Jie  China	2:13:02	Han Il-ryong  North Korea	2:13:27	Yang Shaohui  China	2:13:39
20 kilometres walk	Zhang Jun  China	1:23:00	Wang Zhaozhao  China	1:24:08	Yutaro Murayama  Japan	1:24:41
High jump	Mutaz Essa Barshim  Qatar	2.35 m	Woo Sang-hyeok  South Korea	2.33 m	Tomohiro Shinno  Japan	2.29 m
Pole vault	Ernest John Obiena  Philippines	5.90 m	Huang Bokai  China	5.65 m	Hussain Al-Hizam  Saudi Arabia	5.65 m
Long jump	Wang Jianan  China	8.22 m	Murali Sreeshankar  India	8.19 m	Shi Yuhao  China	8.10 m

Triple jump	Zhu Yaming  China	17.13 m	Fang Yaoqing  China	16.93 m	Praveen Chithravel  India	16.68 m
Shot put	Tajinderpal Singh Toor  India	20.36 m	Mohamed Daouda Tolo  Saudi Arabia	20.18 m	Liu Yang  China	19.97 m
Discus throw	Hossein Rasouli  Iran	62.04 m	Ehsan Hadadi  Iran	61.82 m	Abuduaini Tuergong  China	61.19 m
Hammer throw	Wang Qi  China	72.97 m	Ashraf Amgad El-Seify  Qatar	72.42 m SB	Sukhrob Khodjaev  Uzbekistan	70.79 m
Javelin throw	Neeraj Chopra  India	88.88 m	Kishore Jena  India	87.54 m PB	Genki Dean  Japan	82.68 m
Decathlon	Sun Qihao  China	7816 pts	Tejaswin Shankar  India	7666 pts NR	Yuma Maruyama  Japan	7568 pts

Women

Event	Gold		Silver		Bronze	
100 metres	Ge Manqi  China	11.23	Veronica Shanti Pereira  Singapore	11.27	Hajar Al-Khaldi  Bahrain	11.35

200 metres	Veronica Shanti Pereira  Singapore	23.03	Li Yuting  China	23.28	Edidiong Odiong  Bahrain	23.48
400 metres	Kemi Adekoya  Bahrain	50.66	Salwa Eid Naser  Bahrain	50.92	Shereen Samson Vallabouy  Malaysia	52.58
800 metres	Tharushi Karunarathna  Sri Lanka	2:03.20	Harmilan Bains  India	2:03.75	Wang Chunyu  China	2:03.90
1500 metres	Winfred Yavi  Bahrain	4:11.65	Harmilan Bains  India	4:12.74	Marta Yota  Bahrain	4:15.97
5000 metres	Parul Chaudhary  India	15:14.75	Ririka Hironaka  Japan	15:15.34	Caroline Chepkoech Kipkirui  Kazakhstan	15:23.12
10,000 metres	Violah Jepchumba  Bahrain	31:43.73	Ririka Hironaka  Japan	31:50.74	Caroline Chepkoech Kipkirui  Kazakhstan	33:15.83
100 metres hurdles	Lin Yuwei  China	12.74	Jyothi Yarraji  India	12.91	Yumi Tanaka  Japan	13.04
400 metres hurdles	Kemi Adekoya  Bahrain	54.45 GR	Mo Jiadie  China	55.01	Vithya Ramraj  India	55.68
3000 metres steeplechase	Winfred Mutile Yavi  Bahrain	9:18.28 GR	Parul Chaudhary  India	9:27.63	Priti Lamba  India	9:43.32

4 × 100 metres relay	 China Liang Xiaojing Wei Yongli Yuan Qiqi Ge Manqi	43.39	 Thailand Supawan Thipat Supanich Poolkerd On-Uma Chattha Sukanda Petraska	44.32	 Malaysia Azreen Nabila Alias Zaidatul Husniah Zulkifli Nur Afrina Batrisyia Shereen Samson Vallabouy	45.01
4 × 400 metres relay	 Bahrain Saad Mubarak Kemi Adekoya Zenab Moussa Ali Mahamat Salwa Eid Naser	3:27.65 GR , NR	 India Vithya Ramraj Aishwarya Kailash Mishra Prachi Chaudhary Subha Venkatesan	3:27.85	 Sri Lanka Nadeesha Ramanayaka Jayeshi Uththara Lakshima Mendis Tharushi Karunarathna	3:30.88 NR
Marathon	Eunice Chumba  Bahrain	2:26:14	Zhang Deshun  China	2:27:55	Sardana Trofimova  Kyrgyzstan	2:28:41
20 kilometres walk	Yang Jiayu  China	1:30:03	Ma Zhenxia  China	1:30:04	Nanako Fujii  Japan	1:33:49
High jump	Safina Sadullayeva  Uzbekistan	1.86 m	Svetlana Radzivil  Uzbekistan	1.86 m	Nadezhda Dubovitskaya  Kazakhstan	1.86 m
Pole vault	Li Ling  China	4.63 m GR	Misaki Morota  Japan	4.48 m	Niu Chunge  China	4.30 m

Long jump	Xiong Shiqi  China	6.73 m	Ancy Sojan  India	6.63 m	Yue Nga Yan  Hong Kong	6.50 m
Triple jump	Sharifa Davronova  Uzbekistan	14.09 m	Zeng Rui  China	13.92 m	Mariko Morimoto  Japan	13.78 m
Shot put	Gong Lijiao  China	19.58 m	Song Jiayuan  China	18.92 m	Kiran Baliyan  India	17.36 m
Discus throw	Feng Bin  China	67.93 m GR	Jiang Zhichao  China	61.04 m	Seema Punia  India	58.62 m
Hammer throw	Wang Zheng  China	71.53 m	Zhao Jie  China	69.44 m	Kim Tae-hui  South Korea	64.14 m
Javelin throw	Annu Rani  India	62.92 m	Dilhani Lekamge  Sri Lanka	61.57 m NR	Lü Huihui  China	61.29 m
Heptathlon	Zheng Ninali  China	6149 pts	Ekaterina Voronina  Uzbekistan	6056 pts	Nandini Agasara  India	5712 pts

Mixed

Event	Gold		Silver		Bronze	
4 × 400 metres relay	 Bahrain Musa Isah Kemi Adekoya	3:14.02	 India Muhammad Ajmal Variyathodi	3:14.34 NR	 Kazakhstan Yefim Tarassov Adelina Zems Dmitriy Koblov	3:24.85

	Yusuf Ali Abbas Salwa Eid Naser		Vithya Ramraj Rajesh Ramesh Subha Venkatesan		Alexandra Zalyubovskaya	
35 kilometres walk team	 China Qieyang Shijie Wang Qin	5:16:41	 Japan Masumi Fuchise Subaru Ishida	5:22:11	 India Manju Rani Ram Baboo	5:51:

एथलेटिक्स पर आधारित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

प्र0 1.	एथलेटिक्स क्या है?
उत्तर	एथलेटिक्स प्रतिस्पर्धात्मक दौड़ने, कूदने, फेंकने और चलने की प्रतियोगिताओं का एक समूह है। इसे आमतौर पर 'ट्रैक एंड फील्ड' के नाम से जाना जाता है।
प्र0 2.	एथलेटिक्स शब्द की उत्पत्ति कहाँ से हुई?
उत्तर	एथलेटिक्स शब्द प्राचीन ग्रीक (एथलीट्स) से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'सार्वजनिक खेलों में लड़ाकु'।
प्र0 3.	एथलेटिक्स का इतिहास कितना पुराना है?
उत्तर	एथलेटिक्स का इतिहास बहुत प्राचीन है और यह प्राचीन ओलंपिक खेलों से जुड़ा है। सबसे पहली प्रतियोगिता 192 मीटर की 'स्टेडियम' रेस थी जो प्राचीन ओलंपिक खेलों में हुई थी।
प्र0 4.	एथलेटिक्स की प्रमुख श्रेणियां क्या हैं?
उत्तर	एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं के सबसे आम प्रकार ट्रैक और फील्ड, रोड रनिंग, क्रॉस कंट्री रनिंग और रेस वॉकिंग हैं।
प्र0 5.	ट्रैक स्पर्धाओं में कौन-कौन सी दौड़ शामिल हैं?
उत्तर	ट्रैक स्पर्धाओं में दौड़ (100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर, 1500 मीटर, 5000 मीटर, 10000 मीटर), बाधा दौड़ (हर्डल्स) और रिले दौड़ शामिल हैं।
प्र0 6.	फील्ड स्पर्धाएं क्या होती हैं?
उत्तर	फील्ड स्पर्धाओं में कूदने और फेंकने की स्पर्धाएं शामिल होती हैं। कूद में ऊंची कूद, लंबी कूद, ट्रिपल कूद और पोल वॉल्ट शामिल हैं, जबकि फेंक में गोला फेंक, चक्का फेंक, भाला फेंक और हथगोला फेंक शामिल हैं।
प्र0 7.	संयुक्त स्पर्धाएं क्या हैं?
उत्तर	संयुक्त स्पर्धाएं कई इवेंट्स को मिलाकर होती हैं। पुरुषों के लिए डेकाथलॉन में 10 स्पर्धाएं और महिलाओं के लिए हेप्टाथलॉन में 7 स्पर्धाएं होती हैं।
प्र0 8.	दौड़ शुरू करने के क्या कमांड होते हैं?
उत्तर	दौड़ 'ऑन योर मार्क्स' (On Your Marks), 'सेट' (Set) और फिर गन फायर की कमांड के साथ शुरू होती है।
प्र0 9.	फाउल स्टार्ट क्या होता है?
उत्तर	गन फायर से पहले दौड़ शुरू करना फाउल स्टार्ट माना जाता है। अब कई प्रतियोगिताओं में एक फाउल स्टार्ट पर भी एथलीट को अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

प्र0 10.	रेस कब खत्म मानी जाती है?
उत्तर	रेस तब खत्म मानी जाती है जब धावक का धड़ (टॉर्सो) फिनिशिंग लाइन को पार कर लेता है, न कि उसके हाथ या पैर।
प्र0 11.	रिले रेस में क्या नियम होता है?
उत्तर	रिले रेस में, बैटन (डंडा) को निर्धारित जोन के अंदर ही एक धावक से दूसरे को हस्तांतरित करना होता है। बैटन गिराने या जोन से बाहर हस्तांतरित करने पर टीम को अयोग्य घोषित किया जा सकता है।
प्र0 12.	रेस वॉकिंग के लिए क्या विशिष्ट नियम हैं?
उत्तर	रेस वॉकिंग में वॉकर का एक पैर हर समय जमीन के संपर्क में रहना चाहिए। यदि दोनों पैर एक साथ हवा में होते हैं, तो यह 'फ्लोटिंग' कहलाता है और फाउल होता है।
प्र0 13.	भारत में प्रमुख राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताएं कौन सी हैं?
उत्तर	इंडियन नेशनल ओपन एथलेटिक्स चैंपियनशिप, इंडियन इंटर-स्टेट सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप, फेडरेशन कप सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप और नेशनल गेम्स ऑफ इंडिया प्रमुख भारतीय प्रतियोगिताएं हैं।
प्र0 14.	कुछ प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताएं बताएं?
उत्तर	ओलंपिक खेल, विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप, डायमंड लीग, एशियाई खेल, और राष्ट्रमंडल खेल प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं हैं।
प्र0 15.	ओलंपिक में एथलेटिक्स में भारत का पहला स्वर्ण पदक किसने जीता?
उत्तर	टोक्यो 2020 (2021 में आयोजित) में पुरुषों की भाला फेंक में नीरज चोपड़ा ने ओलंपिक में भारत का पहला और सबसे प्रतिष्ठित स्वर्ण पदक जीता।
प्र0 16.	विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में पदक जीतने वाले पहले भारतीय कौन थे?
उत्तर	विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में अंजू बॉबी जॉर्ज ने 2003 में लंबी कूद में कांस्य पदक जीतकर पदक जीतने वाली पहली भारतीय एथलीट बनी थीं। नीरज चोपड़ा ने 2023 में भाला फेंक में स्वर्ण पदक जीतकर पहले भारतीय बने।