खेल विभाग
बिहार सरकार

BOXING

बॉक्सिंग

अनुक्रमणिका

क्र0	विषय	पृष्ठ सं0
1.	बॉक्सिंग का इतिहास	3
2.	नियम	4
3.	मार्किंग	5
4.	स्कोर शीट	6
5.	उपस्कर	7–8
6.	बॉक्सिंग में उपयोग होने वाले शब्द	9
7.	संघ	10
8.	प्रतियोगिताएँ	11
9.	भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन	12–13
10.	**FAQ**	14

बॉक्सिंग का इतिहास

मुक्केबाजी लड़ाई का एक खेल और एक मार्शल कला है, जिसमें दो लोग अपनी मुट्ठियों का प्रयोग करके लड़ते हैं। विशिष्ट रूप से मुक्केबाजी का संचालन एक–से तीन–मिनटों के अंतरालों, जिन्हें चक्र (Rounds) कहा जाता है, की एक श्रृंखला के दौरान एक रेफरी के द्वारा किया जाता है, तथा मुक्केबाज सामान्यतः एक समान भार वाले होते हैं। जीतने के तीन तरीके हैंय यदि विरोधी को गिरा दिया जाए तथा वह रेफरी द्वारा दस सेकंड की गिनती किये जाने से पूर्व उठ पाने में सक्षम न हो सके (एक नॉक–आउट या ज्ञ्व) अथवा यदि यह प्रतीत हो कि विरोधी इतना अधिक घायल हो चुका है कि वह खेल जारी रख पाने में असमर्थ है (एक तकनीकी नॉक–आउट या TKO) - यदि आपसी सहमति से चक्रों की पूर्व–निर्धारित संख्या से पूर्व तक लड़ाई नहीं रूकती है, तो विजेता का चुनाव रेफरी के निर्णय द्वारा अथवा निर्णायकों की अंक–तालिकाओं के द्वारा किया जाता है।

मुक्केबाजी (बॉक्सिंग) का इतिहास 3,000 ईसा पूर्व तक जाता है, जब सुमेरियन और मिस्र के अवशेषों में इसके चित्र मिले हैं। प्राचीन यूनान में, यह एक लोकप्रिय खेल बन गया और 688 ईसा पूर्व में ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।

- **प्राचीन यूनान और रोमः**
  - प्राचीन यूनान में मुक्केबाजी में कोई राउंड या वजन सीमा नहीं होती थी, और मुकाबला तब तक चलता था जब तक एक प्रतियोगी हार नहीं मान लेता था।
  - रोमनों ने 'केस्टस' नामक एक दस्ताने का विकास किया, जिसमें अक्सर धातु के टुकड़े या कीलें लगी होती थीं, जिससे यह एक घातक हथियार बन जाता था।
- **आधुनिक मुक्केबाजी का उदय (18वीं और 19वीं सदी):**
  - 18वीं सदी की शुरुआत में इंग्लैंड में मुक्केबाजी एक लोकप्रिय खेल के रूप में फिर से उभरी, जिसे 'प्राइजफाइटिंग' (prizefighting) भी कहा जाता था।
  - ब्रोघटन के नियम (Broughton's Rules): 1743 में, चौंपियन जैक ब्रोघटन ने मुक्केबाजों की सुरक्षा के लिए नियमों का पहला सेट पेश किया। इन नियमों में मुक्केबाजी रिंग के आयाम और नीचे गिरे हुए मुक्केबाज को नहीं मारने जैसे प्रावधान शामिल थे।
  - मार्केस ऑफ क्वींसबेरी के नियम (Marquess of Queensberry Rules): 1867 में, आधुनिक मुक्केबाजी के लिए नियमों का एक नया सेट बनाया गया। इन नियमों ने पैडेड दस्ताने, 10 सेकंड की गिनती और तीन मिनट के राउंड को अनिवार्य कर दिया। आज भी पेशेवर मुक्केबाजी में इनमें से कई नियम लागू हैं।
- **20वीं सदी और उसके बादः**
  - मुक्केबाजी 1904 के सेंट लुइस ओलंपिक खेलों में एक ओलंपिक खेल के रूप में शामिल हुई।
  - भारत में मुक्केबाजी का इतिहास प्राचीन 'मुष्टि–युद्ध' से जुड़ा है। आधुनिक भारत में, मुक्केबाजी 1920 के दशक में शुरू हुई। भारतीय एमेच्योर बॉक्सिंग फेडरेशन की स्थापना 1949 में हुई, और तब से भारतीय मुक्केबाजों ने अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में सफलता हासिल की है।
  - 2012 के लंदन ओलंपिक में पहली बार महिलाओं की मुक्केबाजी को शामिल किया गया।

सामान्य नियम

मैच की अवधिः

- पेशेवर मुक्केबाजीः मुकाबले आम तौर पर 4 से 12 राउंड तक होते हैं, और प्रत्येक राउंड 3 मिनट का होता है।
- एमेच्योर मुक्केबाजी (ओलंपिक): मैच 3 राउंड के होते हैं, और प्रत्येक राउंड 3 मिनट का होता है, जिसमें हर राउंड के बीच 1 मिनट का ब्रेक होता है।

अंक प्रणाली (स्कोरिंग):

- मुकाबले का मूल्यांकन तीन जजों द्वारा किया जाता है।
- सबसे आम स्कोरिंग सिस्टम '10–पॉइंट मस्ट सिस्टम' है, जिसमें प्रत्येक राउंड के विजेता को 10 अंक मिलते हैं, और हारने वाले को 7 से 9 अंक दिए जाते हैं।
- जज अंक देते समय कुछ मानदंडों को ध्यान में रखते हैं, जैसेः
  - सटीक और प्रभावी मुक्के।
  - आक्रामक खेल।
  - रिंग में बेहतर नियंत्रण।
  - बेहतर बचाव।

मुकाबला जीतने के तरीकेः

- नॉकआउट (KO): जब एक मुक्केबाज को नीचे गिराया जाता है और वह रेफरी की 10 तक की गिनती तक खड़े होने में असमर्थ होता है।
- टेक्निकल नॉकआउट (TKO): जब रेफरी या रिंगसाइड डॉक्टर यह तय करते हैं कि मुक्केबाज आगे लड़ने में सक्षम नहीं है।
- निर्णय (Decision): जब मुकाबला पूरे राउंड तक चलता है, तो जजों के स्कोरकार्ड के आधार पर विजेता घोषित किया जाता है (जैसे सर्वसम्मत निर्णय या विभाजित निर्णय)।
- अयोग्यता (Disqualification): यदि कोई मुक्केबाज नियमों का उल्लंघन करता है और उसे कई चेतावनी मिलती हैं, तो उसे अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

अवैध गतिविधियाँ (Fouls): मुक्केबाजी में कुछ अवैध गतिविधियां हैं, जिनके लिए चेतावनी या अंक काटे जा सकते हैं, और बार–बार दोहराने पर अयोग्यता हो सकती हैः

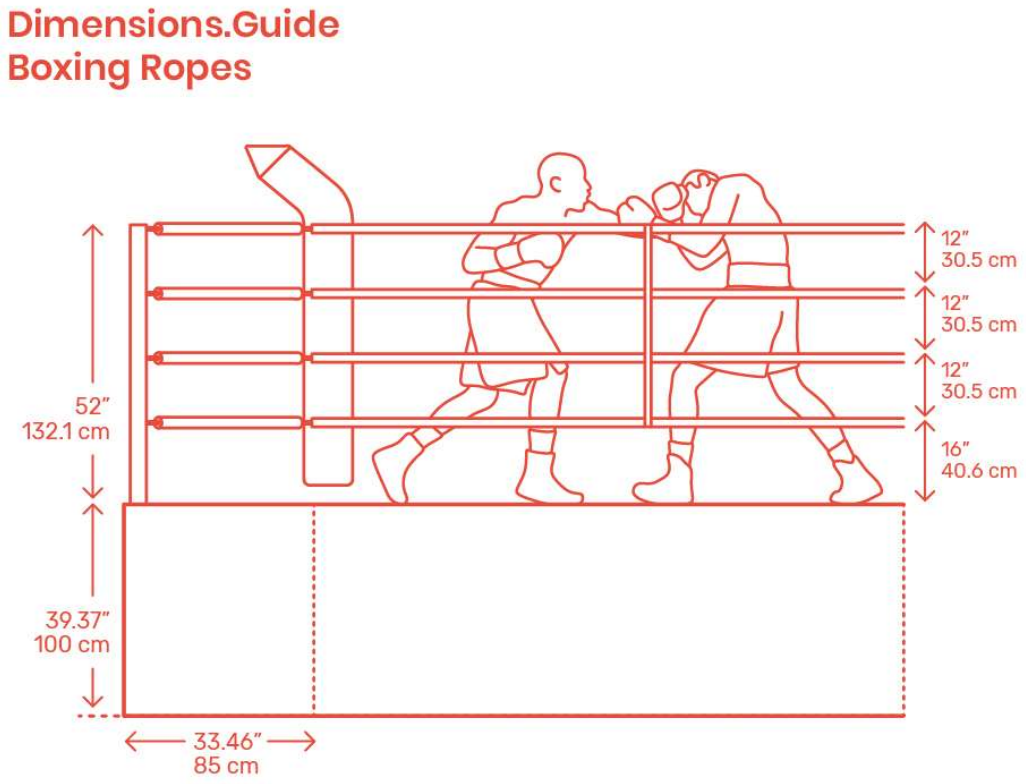
- बेल्ट के नीचे मुक्का मारना।
- पकड़ना, लात मारना, या धक्का देना।
- सिर, कोहनी, या कंधे से मारना।
- गिरे हुए प्रतिद्वंदी को मारना।
- रस्सी का गलत उपयोग करना।
- सिर के पीछे या गर्दन पर मारना।

मार्किंग

मुक्केबाजी के मैदान को 'रिंग' कहते हैं, न कि 'कोर्ट'। इसमें किसी अन्य खेल के मैदान की तरह कोई खास निशान नहीं होते हैं। 'रिंग' नाम ऐतिहासिक है, क्योंकि पहले मुक्केबाजी गोलाकार मैदान में होती थी। अब यह चौकोर होता है और इसकी सीमा चार रस्सियों से तय होती है।

रिंग की मुख्य विशेषताएँ इस प्रकार हैं:

- कोने (Corners): रिंग में मुक्केबाजों के लिए एक लाल और एक नीला कोना होता है।
- मंच (Platform): एक ऊँचा, चौकोर मंच होता है जिस पर गद्दे और कैनवास की परत बिछी होती है।
- रस्सियाँ (Ropes): चार रस्सियाँ होती हैं जो खंभों से बंधी होती हैं और मुक्केबाजी के क्षेत्र की सीमा बनाती हैं।



बॉक्सिंग स्कोर कार्ड

VS.

Judge:				
Card Color:				
Score	Total	Round	Score	Total
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
TOTAL			TOTAL	

Judge:				
Card Color:				
Score	Total	Round	Score	Total
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
TOTAL			TOTAL	

Judge:				
Card Color:				
Score	Total	Round	Score	Total
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
TOTAL			TOTAL	

Winner _____ **Date** _____

खेल उपस्कर

मुक्केबाजी के खेल में कई उपकरण इस्तेमाल होते हैं, जिनकी मदद से खिलाड़ी खुद को सुरक्षित रखता है और अपनी ट्रेनिंग को बेहतर बनाता है। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण उपकरण और उनके उपयोग के बारे में विस्तार से बताया गया है:

1. बॉक्सिंग ग्लव्स (Boxing Gloves):

- उपयोग: ये सबसे जरूरी उपकरण हैं जो मुक्केबाज के हाथों को चोट से बचाने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं।
- प्रकार: अलग–अलग वजन के होते हैं (जैसे 10 oz, 12 oz, 16 oz) जो अलग–अलग ट्रेनिंग और मैच के लिए होते हैं।
- विशेषता: इनमें पैडिंग होती है जो पंच के असर को कम करती है, जिससे मुक्केबाज और उसके प्रतिद्वंदी दोनों की सुरक्षा होती है।

2. हैंड रैप्स (Hand Wraps):

- उपयोग: ये ग्लव्स के अंदर पहने जाते हैं। ये कपड़े की लंबी पट्टियाँ होती हैं जो मुक्केबाज अपनी कलाई और हाथों पर लपेटते हैं।
- विशेषता: ये हाथों की छोटी हड्डियों और जोड़ों को स्थिर रखते हैं और चोट लगने से बचाते हैं।

3. हेडगार्ड (Headguard):

- उपयोग: यह सिर की सुरक्षा के लिए पहना जाता है, खासकर ट्रेनिंग और शौकिया मैचों में।
- विशेषता: यह सिर पर लगने वाले मुक्कों के प्रभाव को कम करता है और कटने जैसी चोटों से बचाता है।

4. माउथ गार्ड (Mouth Guard):

- उपयोग: यह एक रबर का उपकरण है जिसे मुक्केबाज अपने दाँतों पर पहनते हैं।
- विशेषता: यह जबड़े, दाँतों और मसूड़ों को चोट से बचाता है, और सिर पर लगे पंच के झटके को कम करने में भी मदद करता है।

5. पंचिंग बैग (**Punching Bag**):

- उपयोगः यह एक बड़ा, भरा हुआ बैग होता है जिसका उपयोग मुक्केबाज अपनी शक्ति, गति और तकनीक का अभ्यास करने के लिए करते हैं।
- प्रकारः अलग–अलग तरह के पंचिंग बैग होते हैं, जैसे हैवी बैग, स्पीड बैग और डबल–एंड बैग।

6. रिंग (**Ring**):

- उपयोगः यह मुक्केबाजी का वह मैदान है जहाँ मैच होता है। यह एक चौकोर, ऊँचा मंच होता है जिसकी सीमा रस्सियों से तय होती है।

7. ग्रोइन प्रोटेक्टर (**Groin Protector**):

- उपयोगः यह पुरुष मुक्केबाजों द्वारा अपने जननांगों की सुरक्षा के लिए पहना जाता है।

8. बॉक्सिंग शूज (**Boxing Shoes**):

- उपयोगः ये विशेष प्रकार के जूते होते हैं जो रिंग में बेहतर पकड़ और मूवमेंट के लिए डिजाइन किए जाते हैं।

मुक्केबाजी खेल में इस्तेमाल होने वाले कुछ महत्वपूर्ण शब्द

मूल शब्द (Basic Terms):

- रिंग (Ring): वह क्षेत्र जहाँ मुक्केबाजी का मुकाबला होता है।
- बाउट (Bout): मुक्केबाजी का मैच।
- राउंड (Round): मैच की एक तय अवधि, जो आमतौर पर 3 मिनट की होती है।
- बॉक्सर (Boxer): मुक्केबाजी का खिलाड़ी।
- रेफरी (Referee): वह व्यक्ति जो रिंग में नियमों को लागू करता है।
- जज (Judge): वह व्यक्ति जो मैच में खिलाड़ियों को स्कोर देता है।

पंच (Punches):

- जैब (Jab): तेज, सीधा मुक्का जो सामने वाले हाथ से मारा जाता है।
- हुक (Hook): एक घुमावदार मुक्का जो किनारे से मारा जाता है।
- अपरकट (Uppercut): नीचे से ऊपर की ओर मारा जाने वाला मुक्का।
- क्रॉस (Cross): पीछे वाले हाथ से मारा जाने वाला सीधा और शक्तिशाली मुक्का।

नियम और परिणाम (Rules and Outcomes):

- नॉकआउट (Knockout – KO): जब एक मुक्केबाज विरोधी को गिरा देता है और वह 10 सेकंड के भीतर खड़ा नहीं हो पाता।
- टेक्निकल नॉकआउट (Technical Knockout – TKO): जब रेफरी, डॉक्टर या कॉर्नर प्रतिद्वंदी को आगे लड़ने के लिए अयोग्य मानता है।
- काउंट (Count): जब कोई मुक्केबाज गिर जाता है तो रेफरी 10 तक गिनती करता है।
- क्लंच (Clinch): जब दोनों मुक्केबाज एक दूसरे को पकड़ लेते हैं, ताकि मुक्केबाजी न हो सके।
- फाउल (Foul): खेल के नियम का उल्लंघन, जैसे बेल्ट के नीचे मारना।

संघ

बिहार

- फेडरेशन का नामरू बिहार बॉक्सिंग एसोसिएशन (Boxing Association of Bihar)
- संपर्क नंबरः 91 9431094371, 7979718549

राष्ट्रीय

- फेडरेशन का नामः भारतीय मुक्केबाजी महासंघ (BoXing Federation of India – BFI)
- संपर्क नंबरः 91 124 4370792, 0124–3913939

अंतर्राष्ट्रीय

- फेडरेशन का नामः अंतर्राष्ट्रीय मुक्केबाजी संघ (International Boxing Association – IBA)
- संपर्क नंबरः +41 21 321 27 77
- फेडरेशन का नामः विश्व मुक्केबाजी संघ (World Boxing Association – WBA)
- संपर्क नंबरः +41 787 765–4444
- फेडरेशन का नामः अंतर्राष्ट्रीय मुक्केबाजी महासंघ (International Boxing Federation – IBF)
- संपर्क नंबरः +41 973 564–8046

प्रतियोगिताएँ

राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं (भारत)

- 8वीं एलीट महिला राष्ट्रीय मुक्केबाजी चौम्पियनशिप 2024ः जनवरी 2024 में भोपाल, म.प्र. में आयोजित हुई।
- 8वीं एलीट पुरुष राष्ट्रीय मुक्केबाजी चौम्पियनशिप 2024ः 6–13 जनवरी, 2025 तक बरेली, उत्तर प्रदेश में आयोजित की जाएगी।
- चौथी सब–जूनियर U–15 राष्ट्रीय मुक्केबाजी चौम्पियनशिपः 7–13 अगस्त, 2025 तक ग्रेटर नोएडा, उत्तर प्रदेश में आयोजित की जाएगी।
- 7वीं यूथ पुरुष और महिला राष्ट्रीय मुक्केबाजी चौम्पियनशिप 2025ः फरवरी 2025 में शिलांग, मेघालय में आयोजित की जाएगी।

अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं

- आईबीए महिला विश्व मुक्केबाजी चौम्पियनशिप 2025ः 8–16 मार्च, 2025 तक, सर्बिया में आयोजित की जाएगी।
- एएससी U23 और यूथ पुरुष और महिला एशियाई मुक्केबाजी चौम्पियनशिपः 10–24 मई, 2025 तक कोलंबो, श्रीलंका में आयोजित की जाएगी।
- विश्व मुक्केबाजी चौम्पियनशिपः 4–14 सितंबर, 2025 तक लिवरपूल, इंग्लैंड में आयोजित की जाएगी।
- विश्व मुक्केबाजी कप फाइनल 2025ः नवंबर 2025 में भारत में आयोजित किया जाएगा।
- आईबीए पुरुष विश्व मुक्केबाजी चौम्पियनशिप 2025ः मई 2025 में अस्ताना, कजाकिस्तान में आयोजित की जाएगी।

भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन

ओलंपिक उपलब्धियां

भारत ने ओलंपिक में अब तक कुल 3 कांस्य पदक जीते हैं, ये सभी पदक व्यक्तिगत स्पर्धाओं में आए हैं।

- विजेंदर सिंह (2008 बीजिंग): वह ओलंपिक पदक जीतने वाले पहले भारतीय पुरुष मुक्केबाज बने। उन्होंने मिडिलवेट कैटेगरी में कांस्य पदक हासिल किया।
- मैरी कॉम (2012 लंदन): 'मैग्नीफिसेंट मैरी'' के नाम से मशहूर मैरी कॉम ने फ्लाईवेट कैटेगरी में कांस्य पदक जीतकर इतिहास रचा। वह ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला मुक्केबाज हैं।
- लवलीना बोरगोहेन (2020 टोक्यो): उन्होंने वेल्टरवेट कैटेगरी में कांस्य पदक जीता और ओलंपिक पदक जीतने वाली तीसरी भारतीय मुक्केबाज बनीं।

विश्व चैम्पियनशिप

भारतीय मुक्केबाजों ने विश्व चैम्पियनशिप में भी शानदार प्रदर्शन किया है।

- मैरी कॉमः उन्होंने विश्व चैम्पियनशिप में रिकॉर्ड 6 स्वर्ण पदक (2002, 2005, 2006, 2008, 2010, 2018), 1 रजत (2001) और 1 कांस्य (2019) पदक जीता है, जो उन्हें दुनिया की सबसे सफल महिला मुक्केबाजों में से एक बनाता है।
- निकहत जरीनः उन्होंने लगातार दो बार विश्व चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीता है (2022 और 2023)।
- विजेंदर सिंहः उन्होंने 2009 की विश्व चैम्पियनशिप में कांस्य पदक जीता था।

एशियाई खेल और राष्ट्रमंडल खेल

एशियाई और राष्ट्रमंडल खेलों में भी भारतीय मुक्केबाजी टीम का प्रदर्शन उल्लेखनीय रहा है।

- मैरी कॉमः उन्होंने 2014 के एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक और 2018 के राष्ट्रमंडल खेलों में भी स्वर्ण पदक जीता था।
- निकहत जरीनः उन्होंने 2022 राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण और 2023 के एशियाई खेलों में कांस्य पदक जीता।
- विजेंदर सिंहः उन्होंने 2010 के एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीता।
- विकास कृष्णः उन्होंने 2010 के एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीता है।

  हाल की उपलब्धियां

- विश्व मुक्केबाजी कप 2025ः कजाकिस्तान के अस्थाना में आयोजित वर्ल्ड बॉक्सिंग कप में भारत ने कुल 11 पदक (3 स्वर्ण, 5 रजत और 3 कांस्य) जीते हैं, जो इस टूर्नामेंट के इतिहास में भारत का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है।

भारत की मुक्केबाजी टीम ने हाल के वर्षों में अंतरराष्ट्रीय मुक्केबाजी संघ (IBA) की विश्व रैंकिंग में भी टॉप 3 में जगह बनाई है, जो इस खेल में देश की बढ़ती ताकत को दर्शाता है।

बिहार के मुक्केबाजों ने राष्ट्रीय और कुछ हद तक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बनाई है। हालाँकि, उन्हें अभी भी राष्ट्रीय स्तर के प्रमुख मुक्केबाजों जैसे मैरी कॉम और विजेंदर सिंह जैसी बड़ी सफलता हासिल करनी है, लेकिन कुछ खिलाड़ियों ने सराहनीय प्रदर्शन किया हैः

<u>राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियां</u>

- रौनक मिश्राः इन्होंने 2023 की राष्ट्रीय मुक्केबाजी चौम्पियनशिप में पदक जीता था।
- राहुल कुमारः पटना के रहने वाले राहुल ने 2023 में भोपाल में आयोजित स्कूल नेशनल गेम्स में स्वर्ण पदक, अंडर–19 फेडरेशन कप में रजत और खेलो इंडिया में कांस्य पदक जीता था।
- पूजा रायः भागलपुर की पूजा राय ने भी राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में भाग लिया है।
- अन्य मुक्केबाजः कई अन्य जूनियर और सब–जूनियर मुक्केबाजों ने भी राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीते हैं। इनमें पूजा राय, शिवानी भारती, दिवाकर शर्मा, लक्ष्मी कुमार, प्रियांशी, मुकेश कुमार और सुषमा कुमारी जैसे नाम शामिल हैं।

<u>अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियां</u>

- श्यामानंद गुप्ताः रोहतास जिले के श्यामानंद ने मैट्रिक्स फाइट नाइट 10 में इंग्लैंड के बॉक्सर को नॉकआउट कर देश का नाम रोशन किया। उन्होंने दो अंतरराष्ट्रीय चैम्पियनशिप में भी स्वर्ण पदक जीते हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि यह मुख्य रूप से डड। (मिक्स्ड मार्शल आर्ट्स) से जुड़ा हुआ है।
- स्वीटी कुमारी, प्रियम कर्ण और यश राजः वैशाली जिले की स्वीटी कुमारी का चयन 2025 में उज्बेकिस्तान में होने वाली वर्ल्ड यूथ सावाते चैम्पियनशिप के लिए हुआ है। सावाते को फ्रेंच बॉक्सिंग भी कहते हैं। उन्होंने 2024 की दक्षिण एशियाई सावाते चैम्पियनशिप में दो स्वर्ण पदक और इंडोनेशिया में एशियाई सावाते चैम्पियनशिप में रजत पदक जीता था। प्रियम कर्ण ने इसी चैम्पियनशिप में कांस्य पदक जीता, जबकि यश राज ने भी दो स्वर्ण पदक जीते थे।

बॉक्सिंग पर आधारित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

प्र0 1.	**बॉक्सिंग का इतिहास क्या है?**
उत्तर	मुक्केबाजी एक लड़ाई का खेल है जिसमें दो लोग अपनी मुट्ठियों का प्रयोग करके लड़ते हैं। मुक्केबाजी का इतिहास 3,000 ईसा पूर्व तक जाता है, जब सुमेरियन और मिस्र के अवशेषों में इसके चित्र मिले थे। प्राचीन यूनान में यह 688 ईसा पूर्व में ओलंपिक खेलों में शामिल हुआ था। आधुनिक मुक्केबाजी की शुरुआत 18वीं सदी में इंग्लैंड में हुई और 1867 में मार्केस ऑफ क्वींसबेरी के नियमों ने इसे आधुनिक रूप दिया। भारत में आधुनिक मुक्केबाजी 1920 के दशक में शुरू हुई थी।
प्र0 2.	**बॉक्सिंग मैच की अवधि और नियम क्या हैं?**
उत्तर	पेशेवर मुक्केबाजी में, मुकाबले आम तौर पर 4 से 12 राउंड के होते हैं, और प्रत्येक राउंड 3 मिनट का होता है। एमेच्योर मुक्केबाजी में, ओलंपिक मैच 3 राउंड के होते हैं, और प्रत्येक राउंड 3 मिनट का होता है, जिसमें हर राउंड के बीच 1 मिनट का ब्रेक होता है।
प्र0 3.	**बॉक्सिंग मैच में स्कोरिंग कैसे की जाती है?**
उत्तर	मुकाबले का मूल्यांकन तीन जजों द्वारा किया जाता है। सबसे आम स्कोरिंग सिस्टम '10–पॉइंट मस्ट सिस्टम' है, जिसमें प्रत्येक राउंड के विजेता को 10 अंक मिलते हैं। जज अंक देते समय सटीक और प्रभावी मुक्के, आक्रामक खेल, रिंग में बेहतर नियंत्रण और बेहतर बचाव जैसे मानदंडों को ध्यान में रखते हैं।
प्र0 4.	**बॉक्सिंग में मुकाबला कैसे जीता जाता है?**
उत्तर	मुकाबला जीतने के कई तरीके हैं: ○ नॉकआउट (KO): जब एक मुक्केबाज को नीचे गिराया जाता है और वह रेफरी की 10 तक की गिनती तक खड़े होने में असमर्थ होता है। ○ टेक्निकल नॉकआउट (TKO): जब रेफरी या रिंगसाइड डॉक्टर यह तय करते हैं कि मुक्केबाज आगे लड़ने में सक्षम नहीं है। ○ निर्णय (Decision): जब मुकाबला पूरे राउंड तक चलता है, तो जजों के स्कोरकार्ड के आधार पर विजेता घोषित किया जाता है। ○ अयोग्यता (Disqualification): यदि कोई मुक्केबाज नियमों का उल्लंघन करता है और उसे कई चेतावनी मिलती हैं, तो उसे अयोग्य घोषित किया जा सकता है।
प्र0 5.	**बॉक्सिंग में कुछ अवैध गतिविधियाँ (फाउल) क्या हैं?**
उत्तर	बॉक्सिंग में कुछ अवैध गतिविधियाँ हैं जिनके लिए चेतावनी या अंक काटे जा सकते हैं, और बार–बार दोहराने पर अयोग्यता हो सकती है । इनमें बेल्ट के नीचे मुक्का मारना, पकड़ना, लात मारना, सिर या कोहनी से मारना, गिरे हुए प्रतिद्वंदी को मारना और सिर के पीछे या गर्दन पर मारना शामिल हैं।

प्र0 6.	**बॉक्सिंग में इस्तेमाल होने वाले कुछ महत्वपूर्ण उपकरण क्या हैं?**
उत्तर	बॉक्सिंग के कुछ महत्वपूर्ण उपकरण हैं: ○ बॉक्सिंग ग्लव्स (Boxing Gloves): ये मुक्केबाज के हाथों को चोट से बचाने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं। ○ हैंड रैप्स (Hand Wraps): ये ग्लव्स के अंदर पहने जाते हैं और हाथों की छोटी हड्डियों और जोड़ों को स्थिर रखते हैं। ○ हेडगार्ड (Headguard): यह सिर की सुरक्षा के लिए पहना जाता है, खासकर ट्रेनिंग और शौकिया मैचों में । ○ माउथ गार्ड (Mouth Guard): यह जबड़े, दाँतों और मसूड़ों को चोट से बचाता है। ○ पंचिंग बैग (Punching Bag): इसका उपयोग मुक्केबाज अपनी शक्ति, गति और तकनीक का अभ्यास करने के लिए करते हैं। ○ ग्रोइन प्रोटेक्टर (Groin Protector): यह पुरुष मुक्केबाजों द्वारा अपने जननांगों की सुरक्षा के लिए पहना जाता है। ○ बॉक्सिंग शूज (BoZing Shoes): ये रिंग में बेहतर पकड़ और मूवमेंट के लिए डिजाइन किए जाते हैं ।
प्र0 7.	**बॉक्सिंग खेल में इस्तेमाल होने वाले कुछ महत्वपूर्ण शब्द कौन से हैं?**
उत्तर	कुछ महत्वपूर्ण शब्द इस प्रकार हैं: ○ रिंग (Ring): वह क्षेत्र जहाँ मुकाबला होता है । ○ बाउट (Bout): मुक्केबाजी का मैच । ○ राउंड (Round): मैच की एक तय अवधि । ○ जैब (Jab): सामने वाले हाथ से मारा गया तेज, सीधा मुक्का । ○ हुक (Hook): किनारे से मारा गया एक घुमावदार मुक्का । ○ अपरकट (Uppercut): नीचे से ऊपर की ओर मारा जाने वाला मुक्का । ○ क्लंच (Clinch): जब दोनों मुक्केबाज एक दूसरे को पकड़ लेते हैं ।
प्र0 8.	**भारत और बिहार के मुक्केबाजों की प्रमुख उपलब्धियां क्या हैं?**
उत्तर	▪ ओलंपिक उपलब्धियां: भारत ने ओलंपिक में कुल 3 कांस्य पदक जीते हैं। विजेंदर सिंह (2008), मैरी कॉम (2012) और लवलीना बोरगोहेन (2020) ने कांस्य पदक जीते हैं। मैरी कॉम ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला मुक्केबाज हैं। ▪ विश्व चौंपियनशिप: मैरी कॉम ने रिकॉर्ड 6 स्वर्ण पदक और 1 रजत और 1 कांस्य पदक जीता है। निखत जरीन ने लगातार दो बार (2022 और 2023) स्वर्ण पदक जीता है। ▪ बिहार के खिलाड़ी: बिहार के मुक्केबाजों ने भी राष्ट्रीय और कुछ हद तक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाई है। रौनक मिश्रा, राहुल कुमार और पूजा राय जैसे खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीते हैं। श्यामानंद गुप्ता ने अंतर्राष्ट्रीय चौंपियनशिप में दो स्वर्ण पदक जीते हैं। स्वीटी कुमारी, प्रियम कर्ण और यश राज ने भी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीते हैं।