



WEIGHTLIFTING

भारोत्तोलन

अनुक्रमणिका

क्र०	विषय	पृष्ठ सं०
1.	भारोत्तोलन का इतिहास	3
2.	नियम	4-6
3.	मार्किंग	7-8
4.	स्कोर शीट	9-10
5.	उपस्कर	11-13
6.	भारोत्तोलन में उपयोग होने वाले शब्द	14-15
7.	संघ	16
8.	प्रतियोगिताएँ	17-19
9.	भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन	20-22
10.	FAQ	23-24

भारोत्तोलन का इतिहास

भारोत्तोलन (Weightlifting) एक ऐसा खेल है जिसमें एथलीट भार (वजन) वाले बारबेल (एक लोहे की छड़ जिसके दोनों सिरों पर वजन की प्लेटें लगी होती हैं) को उठाते हैं। इस खेल में एथलीटों की शक्ति (ताकत), तकनीक और मानसिक दृढ़ता का परीक्षण होता है।



यह खेल मुख्य रूप से दो विशिष्ट लिफ्टों में प्रतिस्पर्धा पर आधारित है:

1. स्नैच (Snatch): इस लिफ्ट में, भारोत्तोलक बारबेल को एक ही गति में जमीन से उठाकर अपने सिर के ऊपर, भुजाओं को पूरी तरह सीधा करते हुए, उठाता है। यह एक तेज और विस्फोटक लिफ्ट होती है जिसमें बेहतरीन समन्वय और तकनीक की आवश्यकता होती है।
2. क्लीन एंड जर्क (Clean & Jerk): यह लिफ्ट दो चरणों में पूरी की जाती है:
 - क्लीन (Clean): पहले चरण में, भारोत्तोलक बारबेल को जमीन से उठाकर अपने कंधों (छाती के ऊपरी हिस्से) तक लाता है।
 - जर्क (Jerk): दूसरे चरण में, भारोत्तोलक बारबेल को कंधों से धड़ और पैरों का उपयोग करते हुए अपने सिर के ऊपर, भुजाओं को सीधा करते हुए, उठाता है।

प्रत्येक भारोत्तोलक को स्नैच और क्लीन एंड जर्क दोनों में तीन-तीन प्रयास दिए जाते हैं। उनके स्नैच और क्लीन एंड जर्क में उठाए गए सबसे सफल भार को जोड़कर उनका कुल स्कोर बनता है। जिस खिलाड़ी का कुल भार सबसे अधिक होता है, उसे विजेता घोषित किया जाता है। यदि दो खिलाड़ियों का कुल भार समान होता है, तो कम शारीरिक वजन वाले खिलाड़ी को विजेता माना जाता है।

भारोत्तोलन एक ओलंपिक खेल है और यह एथलीटों की शुद्ध शक्ति के साथ-साथ उनके कौशल और सटीकता का भी प्रतीक है।

भारोत्तोलन एक तकनीकी और शक्ति-आधारित खेल है जिसके नियम बहुत सख्त होते हैं ताकि प्रतिस्पर्धा निष्पक्ष रहे और खिलाड़ियों की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके। अंतर्राष्ट्रीय भारोत्तोलन महासंघ (IWF) इन नियमों को निर्धारित करता है।

भारोत्तोलन के कुछ प्रमुख नियम

1. प्रतियोगिता का प्रारूप:

- दो लिफ्टें: भारोत्तोलन प्रतियोगिता में दो प्रकार की लिफ्टें होती हैं:
 - स्नैच (Snatch): बारबेल को एक ही गति में जमीन से सीधे सिर के ऊपर तक उठाना।
 - क्लीन एंड जर्क (Clean & Jerk): बारबेल को दो चरणों में उठाना – पहले जमीन से कंधों तक (क्लीन), फिर कंधों से सिर के ऊपर तक (जर्क)।
- प्रयास: प्रत्येक भारोत्तोलक को स्नैच और क्लीन एंड जर्क दोनों में तीन-तीन प्रयास दिए जाते हैं।
- स्कोरिंग: स्नैच और क्लीन एंड जर्क में एथलीट द्वारा उठाए गए सबसे सफल भार को जोड़कर उसका कुल स्कोर बनता है। जिस एथलीट का कुल भार सबसे अधिक होता है, उसे विजेता घोषित किया जाता है। यदि कुल भार समान होता है, तो कम शारीरिक वजन वाले एथलीट को विजेता घोषित किया जाता है।

2. सामान्य नियम (दोनों लिफ्टों के लिए):

- प्लेटफॉर्म: लिफ्ट प्लेटफॉर्म पर ही की जानी चाहिए। प्लेटफॉर्म से बाहर कदम रखने पर लिफ्ट अमान्य हो सकती है।
- सफल लिफ्ट: लिफ्ट को सफल तभी माना जाता है जब भारोत्तोलक बारबेल को सिर के ऊपर नियंत्रण में रखता है, शरीर स्थिर होता है, और रेफरी द्वारा प्वाउन्ड (नीचे रखने का) सिग्नल दिया जाता है।
- रेफरी का निर्णय: तीन रेफरी होते हैं – एक केंद्रीय रेफरी और दो साइड रेफरी। लिफ्ट को सफल घोषित करने के लिए कम से कम दो रेफरी को 'सफेद रोशनी' (सफल) दिखानी होगी। यदि दो या अधिक रेफरी 'लाल रोशनी' (असफल) दिखाते हैं, तो लिफ्ट अमान्य मानी जाती है।
- वजन बढ़ाना: एक सफल प्रयास के बाद, अगले प्रयास में वजन कम से कम 1 किलोग्राम बढ़ाना होगा (पहले 2.5 किलोग्राम था, अब 1 किलोग्राम है, और कुछ खास मामलों में 0.5 किलोग्राम भी बढ़ाया जा सकता है)।
- ग्रीप (पकड़): बारबेल को दोनों हाथों से पकड़ना अनिवार्य है। हाथों की पकड़ टूटने पर लिफ्ट अमान्य हो जाती है।
- शरीर से संपर्क: लिफ्ट के दौरान बारबेल को शरीर के किसी अन्य हिस्से (सिवाय कंधों/छाती के क्लीन के दौरान) से छूने पर लिफ्ट अमान्य हो सकती है, खासकर नी की ऊंचाई के नीचे।
- चक (Chalk): हाथों पर पाउडर (चक) का उपयोग करने की अनुमति है ताकि पकड़ बेहतर हो और बारबेल फिसले नहीं। तेल या कोई चिकनी चीज लगाने की अनुमति नहीं है।

- पोशाक: भारोत्तोलकों को एक विशेष वन-पीस सूट (सिंगलेट) पहनना होता है। जूते भी विशिष्ट होते हैं जो स्थिरता प्रदान करते हैं। बेल्ट, कलाई और घुटने के सपोर्ट जैसे सहायक उपकरण पहनने की अनुमति होती है, लेकिन इनके भी अपने नियम होते हैं।

3. स्नैच के विशिष्ट नियम:

- एकल गति: बारबेल को जमीन से सिर के ऊपर तक एक ही निर्बाध गति में उठाना होता है।
- कोई रोक नहीं: बारबेल को उठाने के दौरान शरीर के किसी भी हिस्से से नहीं रुकना चाहिए या आराम नहीं करना चाहिए।
- पूरा नियंत्रण: बारबेल को सिर के ऊपर उठाने के बाद, भुजाएँ पूरी तरह से सीधी होनी चाहिए, और शरीर स्थिर होना चाहिए।
- फर्श पर पैर: लिफ्ट के दौरान, पैरों को फर्श पर नहीं उठना चाहिए या फिसलना नहीं चाहिए। हालांकि, पैरों की स्थिति को बदला जा सकता है (जैसे स्प्लिट या स्क्वाट)।

4. क्लीन एंड जर्क के विशिष्ट नियम:

- दो चरण:
 - क्लीन (Clean): बारबेल को जमीन से उठाकर कंधों (या ऊपरी छाती) तक लाया जाता है। इस दौरान एथलीट स्क्वाट कर सकता है। बारबेल को छाती और कंधों पर स्थिर और नियंत्रण में रखना चाहिए।
 - जर्क (Jerk) कंधों से बारबेल को सिर के ऊपर उठाया जाता है। इसमें आमतौर पर एक 'डिप' (हल्का नीचे झुकना) और फिर पैरों का उपयोग करके बारबेल को ऊपर 'ड्राइव' करना शामिल होता है, जिसके बाद भुजाओं को सीधा करते हुए बारबेल को सिर के ऊपर स्थिर किया जाता है।
- दो चरणों में रुकना: क्लीन और जर्क के बीच बारबेल को कंधों पर स्थिर रखना अनिवार्य है।
- कोई प्रेस नहीं: जर्क के दौरान, बारबेल को केवल ऊपर की ओर धकेला जा सकता है। इसे 'प्रेस' नहीं किया जा सकता (यानी केवल भुजाओं की ताकत से धीरे-धीरे ऊपर नहीं धकेला जा सकता)। यह एक विस्फोटक गति होनी चाहिए।
- स्थिरता और नियंत्रण: जर्क के बाद, बारबेल को सिर के ऊपर नियंत्रण में रखा जाना चाहिए, भुजाएँ पूरी तरह से सीधी होनी चाहिए, और शरीर स्थिर होना चाहिए।

5. अमान्य लिफ्ट के कुछ सामान्य कारण (नो लिफ्ट):

- रेफरी के 'डाउन' सिग्नल से पहले बारबेल को नीचे गिराना।
- लिफ्ट के दौरान बारबेल को शरीर के किसी अन्य हिस्से से छूना (जैसे स्नैच में घुटने से कोहनी का छूना)।
- बारबेल को पूरी तरह से नियंत्रण में न रख पाना।
- लिफ्ट के दौरान बारबेल का जमीन को छू जाना।
- लिफ्ट के दौरान प्लेटफॉर्म से बाहर कदम रखना।
- रेफरी के सिग्नल के बिना बारबेल को नीचे गिराना।
- लिफ्ट करते समय बारबेल को कंधे के स्तर से नीचे गिराना।

मार्किंग

भारोत्तोलन में लिफ्टिंग प्लेटफॉर्म और उसके मानक

भारोत्तोलन की प्रतियोगिता एक वर्गाकार लिफ्टिंग प्लेटफॉर्म पर होती है, जिसे विशेष रूप से एथलीटों को सुरक्षा और स्थिरता प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया है।

1. प्लेटफॉर्म का आकार (Platform Size):

- अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुसार, लिफ्टिंग प्लेटफॉर्म 4 मीटर x 4 मीटर (13.12 फीट x 13.12 फीट) का एक वर्ग होता है।
- यह जमीन से थोड़ा ऊपर उठा हुआ हो सकता है (आमतौर पर 5 से 10 सेंटीमीटर)।



2. सामग्री (Material):

- प्लेटफॉर्म आमतौर पर लकड़ी (plywood) से बना होता है, जिसे रबर मैट या अन्य शॉक-एब्जॉर्बिंग सामग्री से ढका जा सकता है। यह भारोत्तोलक को मजबूत और गैर-फिसलन वाली सतह प्रदान करता है, साथ ही बारबेल के गिरने पर झटके को अवशोषित करने में मदद करता है।

3. रंग (Color):

- प्लेटफॉर्म आमतौर पर एक गहरे रंग का होता है (जैसे काला या नीला) ताकि उस पर खड़े एथलीट और बारबेल स्पष्ट रूप से दिखाई दें।

4. केंद्रीय क्षेत्र (Central Area):

- प्लेटफॉर्म पर कोई विशिष्ट 'मार्किंग' नहीं होती, लेकिन एथलीट को लिफ्ट करते समय प्लेटफॉर्म के अंदर ही रहना होता है। यदि एथलीट लिफ्ट के दौरान प्लेटफॉर्म से बाहर कदम रखता है, तो लिफ्ट अमान्य (नो लिफ्ट) मानी जा सकती है।
- रेफरी और दर्शक आसानी से एथलीट और बारबेल को देख सकें, इसके लिए प्लेटफॉर्म को आमतौर पर साफ रखा जाता है।

5. अन्य उपकरण का स्थान (Placement of Other Equipment):

- बारबेल (Barbell): लिफ्टिंग प्लेटफॉर्म के केंद्र में रखी जाती है।
- रेफरी की कुर्सियाँ (Referees' Chairs): प्लेटफॉर्म के सामने और किनारों पर तीन रेफरी की कुर्सियाँ होती हैं ताकि वे एथलीट की लिफ्ट को स्पष्ट रूप से देख सकें।
- टेबल और स्कोरबोर्ड (Table and Scoreboard): प्लेटफॉर्म के पास एक स्कोरबोर्ड और अधिकारी की टेबल होती है जहाँ लिफ्ट के वजन, प्रयास और परिणामों को रिकॉर्ड किया जाता है।
- वार्म-अप एरिया (Warm-up Area): मुख्य प्लेटफॉर्म के पास एक वार्म-अप एरिया होता है जहाँ एथलीट अपने प्रयासों से पहले अभ्यास करते हैं।

भारोत्तोलन (Weightlifting) स्कोरशीट का प्रारूप

यहाँ एक सामान्य भारोत्तोलन स्कोरशीट का प्रारूप दिया गया है, जिसे आप अपनी प्रतियोगिता के अनुसार अनुकूलित कर सकते हैं:

प्रतियोगिता का नाम: _____

स्थान: _____

दिनांक: _____ / _____ / _____ श्रेणी (पुरुष/महिला): _____

भार वर्ग (Weight Category): _____ किग्रा (kg)

अधिकारीगण: केंद्रीय रेफरी: _____

साइड रेफरी 1: _____

साइड रेफरी 2: _____

स्कोरर: _____

टाइम कीपर: _____

खिलाड़ी विवरण और परिणाम

क्रमांक	प्रतियोगी का नाम	देश/राज्य	जन्म तिथि	शरीर का वजन (किग्रा)	स्नैच	स्नैच	स्नैच	सर्वश्रेष्ठ स्नैच (किग्रा)	क्लीन एंड जर्क	क्लीन एंड जर्क	क्लीन एंड जर्क	सर्वश्रेष्ठ क्लीन एंड जर्क (किग्रा)	कुल भार (किग्रा)	स्थान (Rank)	टिप्पणियाँ

स्कोर शीट भरने के लिए महत्वपूर्ण बिंदु:

- क्रमांक (Sr. No.): यह प्रतियोगिता में प्रतियोगी का क्रम होता है।
- प्रतियोगी का नाम (Name of Competitor): एथलीट का पूरा नाम।
- देश/राज्य (Country/State): एथलीट किस देश या राज्य का प्रतिनिधित्व कर रहा है।
- जन्म तिथि (Date of Birth): एथलीट की जन्म तिथि।
- शरीर का वजन (Body Weight): प्रतियोगिता से पहले एथलीट का शरीर का वजन दर्ज किया जाता है। यदि कुल भार समान होता है, तो कम शरीर वाले एथलीट को उच्च स्थान मिलता है।
- स्नैच (Snatch):
 - प्रयास 1, 2, 3 (Attempt 1, 2, 3): प्रत्येक प्रयास में एथलीट द्वारा उठाए गए भार को दर्ज किया जाता है।
 - चिह्नित करना (Marking):

- सफल प्रयास के लिए भार के आगे सफेद गोला (○) या सही (✓) का निशान लगाएं।
- असफल प्रयास के लिए भार के आगे लाल क्रॉस (✗) का निशान लगाएं।
- सर्वश्रेष्ठ स्नैच (Best Snatch): तीनों प्रयासों में से एथलीट द्वारा सफलतापूर्वक उठाया गया सबसे अधिक भार।
- क्लीन एंड जर्क (Clean & Jerk):
 - प्रयास 1, 2, 3 (Attempt 1, 2, 3): प्रत्येक प्रयास में एथलीट द्वारा उठाए गए भार को दर्ज किया जाता है।
 - चिह्नित करना (Marking): स्नैच की तरह ही सफल/असफल प्रयासों को चिह्नित करें।
 - सर्वश्रेष्ठ क्लीन एंड जर्क (Best Clean & Jerk): तीनों प्रयासों में से एथलीट द्वारा सफलतापूर्वक उठाया गया सबसे अधिक भार।
- कुल भार (Total Weight): सर्वश्रेष्ठ स्नैच और सर्वश्रेष्ठ क्लीन एंड जर्क का योग।
- स्थान (Rank)रू कुल भार के आधार पर एथलीट का अंतिम स्थान। यदि कुल भार समान हो, तो कम शरीर का वजन वाला एथलीट उच्च रैंक पर होता है।
- टिप्पणियाँ (Remark)रू किसी विशेष घटना, जैसे तकनीकी फाउल, चेतावनी, या लिफ्ट के संबंध में कोई अन्य महत्वपूर्ण जानकारी यहाँ दर्ज की जा सकती है।
- कॉलिंग बोर्ड: भारोत्तोलन प्रतियोगिताओं में एक कॉलिंग बोर्ड (Calling Board) भी होता है जहाँ आगामी लिफ्टों, भार और एथलीट के क्रम को प्रदर्शित किया जाता है। यह स्कोरशीट के साथ मिलकर काम करता है।

स्कोरिंग प्रक्रिया:

1. प्रतियोगी अपने शुरुआती भार की घोषणा करते हैं।
2. प्रयासों को भार के बढ़ते क्रम में किया जाता है, न कि प्रतियोगी के क्रम में।
3. प्रत्येक लिफ्ट के बाद, रेफरी सफेद (सफल) या लाल (असफल) रोशनी दिखाते हैं। स्कोरर रेफरी के निर्णय के अनुसार स्कोरशीट पर लिफ्ट को चिह्नित करता है।
4. प्रतियोगी के पास अपने अगले प्रयास के लिए भार बढ़ाने के लिए एक निश्चित समय (आमतौर पर 1 मिनट) होता है।

भारोत्तोलन खेल के मुख्य उपस्कर (Equipment)

1. बारबेल (Barbell):

- यह भारोत्तोलन का सबसे केंद्रीय उपकरण है। यह एक लंबी, धातु की छड़ होती है जिसके दोनों सिरों पर वजन की प्लेटें लगाई जाती हैं।
- पुरुषों के लिए ओलंपिक बारबेल: इसका वजन 20 किग्रा, लंबाई 2.20 मीटर और व्यास 28 मिमी होता है।
- महिलाओं के लिए ओलंपिक बारबेल: इसका वजन 15 किग्रा, लंबाई 2.01 मीटर और व्यास 25 मिमी होता है।
- बारबेल पर नर्लिंग (इदनतसपदह) होती है, जो ग्रिप को बेहतर बनाने के लिए खुरदरी सतह प्रदान करती है। इसमें स्मूथ-स्पिनिंग स्लीव्स (भार के सिरे) होते हैं ताकि बारबेल उठाते समय आसानी से घूम सके, जिससे कलाई पर दबाव कम होता है।



2. वेट प्लेट्स / डिस्क (Weight Plates / Discs):

- ये रंगीन, रबर से ढकी हुई प्लेटें होती हैं जिन्हें बारबेल के सिरों पर लगाया जाता है। इन प्लेटों का वजन मानक किलोग्राम में होता है।
- रंग-कोडिंग (Color-coding): अंतर्राष्ट्रीय भारोत्तोलन महासंघ (IWF) के नियमों के अनुसार प्लेटों को उनके वजन के आधार पर विशिष्ट रंगों में कोडित किया जाता है ताकि उन्हें आसानी से पहचाना जा सके:
- 25 किग्रा: लाल (Red)
- 20 किग्रा: नीला (Blue)
- 15 किग्रा: पीला (Yellow)
- 10 किग्रा: हरा (Green)
- 5 किग्रा: सफेद (White)
- 2.5 किग्रा: लाल (Red) – छोटी होती है
- 2 किग्रा: नीला (Blue) – छोटी होती है
- 1.5 किग्रा: पीला (Yellow) – छोटी होती है
- 1 किग्रा: हरा (Green) – छोटी होती है
- 0.5 किग्रा: सफेद (White) – छोटी होती है



- ये प्लेटें रबर से ढकी होती हैं ताकि जब बारबेल को गिराया जाए तो वे फर्श को नुकसान न पहुंचाएं और शोर कम हो।

3. कॉलर / क्लिप (Collars / Clips):

- ये छोटे क्लैप होते हैं जिन्हें बारबेल के दोनों सिरों पर वजन की प्लेटें लगाने के बाद स्लीव्स पर लगाया जाता है।
- प्रत्येक कॉलर का वजन 2.5 किग्रा होता है, जिससे बारबेल का कुल वजन बढ़ जाता है।
- कॉलर यह सुनिश्चित करते हैं कि लिफ्ट के दौरान वजन की प्लेटें बारबेल से फिसले नहीं।



4. लिफ्टिंग प्लेटफॉर्म (Lifting Platform):

- भारोत्तोलन प्रतियोगिताएं एक विशेष वर्गाकार प्लेटफॉर्म पर होती हैं।
- आकार 4 मीटर x 4 मीटर (13.12 फीट x 13.12 फीट)।
- यह आमतौर पर लकड़ी और रबर के मैट से बना होता है, जो एथलीट को एक स्थिर और गैर-फिसलन वाली सतह प्रदान करता है, साथ ही बारबेल के गिरने पर झटके को अवशोषित करता है। लिफ्ट के दौरान एथलीट को प्लेटफॉर्म के अंदर ही रहना होता है।



सहायक और सुरक्षा उपकरण (Supportive and Safety Equipment)

1. वेटलिफ्टिंग शूज (Weightlifting Shoes):

- भारोत्तोलक विशेष रूप से डिजाइन किए गए जूते पहनते हैं। इन जूतों में एक ऊँची, कठोर एड़ी (heel) होती है, जो स्क्वाट करते समय बेहतर स्थिरता और गतिशीलता प्रदान करती है।
- इनका तलवा सपाट और गैर-फिसलन वाला होता है ताकि एथलीट को प्लेटफॉर्म पर मजबूत पकड़ मिल सके।



2. वेटलिफ्टिंग बेल्ट (Weightlifting Belt):

- कई भारोत्तोलक अपनी पीठ के निचले हिस्से को सहारा देने और कोर की स्थिरता बढ़ाने के लिए एक चौड़ी भारोत्तोलन बेल्ट पहनते हैं। यह पेट के दबाव को बढ़ाकर रीढ़ को सहारा देती है।



3. कलाई की पट्टियाँ / सपोर्ट (Wrist Wraps / Supports):

- कलाई को सहारा देने और चोटों से बचाने के लिए खिलाड़ी अपनी कलाईयों पर पट्टियाँ या रैप्स पहन सकते हैं।



4. घुटने के सपोर्ट (Knee Sleeves / Supports):

- घुटनों को गर्म रखने, संपीड़न प्रदान करने और कुछ हद तक सहारा देने के लिए घुटने की स्लीव्स या पट्टियों का उपयोग किया जाता है।



5. चक / मैग्नीशियम कार्बोनेट (Chalk / Magnesium Carbonate):

- यह सफेद पाउडर हाथों पर लगाया जाता है ताकि पसीना सूख जाए और बारबेल पर पकड़ बेहतर हो, जिससे फिसलन कम हो।



6. सिंगलेट (Singlet):

- भारोत्तोलक एक विशेष वन-पीस सूट पहनते हैं जिसे सिंगलेट कहा जाता है। यह टाइट-फिटिंग होता है और आंदोलन की स्वतंत्रता देता है।

7. बारबेल स्टैंड / रैक (Barbell Stand / Rack):

- वार्म-अप एरिया में और कभी-कभी प्रतियोगिता के दौरान भी, बारबेल को रखने के लिए स्टैंड या रैक का उपयोग किया जाता है।

भारोत्तोलन खेल में उपयोग होने वाले शब्द

लिफ्ट और क्रियाओं से संबंधित शब्द

- स्नैच (Snatch): भारोत्तोलन की पहली लिफ्ट जिसमें बारबेल को जमीन से एक ही निर्बाध गति में सीधे सिर के ऊपर तक उठाया जाता है।
- क्लीन एंड जर्क (Clean & Jerk): भारोत्तोलन की दूसरी लिफ्ट जो दो चरणों में पूरी होती है:
 - क्लीन (Clean): बारबेल को जमीन से उठाकर कंधों (या ऊपरी छाती) तक लाना।
 - जर्क (Jerk): बारबेल को कंधों से सिर के ऊपर तक उठाना।
- लिफ्ट (Lift): बारबेल को उठाने की क्रिया।
- प्रयास (Attempt): भारोत्तोलक द्वारा एक निश्चित भार उठाने की कोशिश।
- नो लिफ्ट (No Lift): जब भारोत्तोलक सफल नहीं होता या नियम का उल्लंघन करता है, तो लिफ्ट अमान्य घोषित की जाती है।
- ड्रॉप (Drop): लिफ्ट के बाद बारबेल को नीचे गिराना।
- ग्रीप (Grip): बारबेल को पकड़ने का तरीका।
 - हुक ग्रीप (Hook Grip): अंगूठे को बारबेल के चारों ओर लपेटना और फिर उंगलियों से उसे पकड़ना। यह सबसे आम और मजबूत पकड़ है।
 - प्रोनेटेड ग्रीप (Pronated Grip): हथेलियां शरीर की ओर हों।
- स्प्लिट (Split): लिफ्ट के दौरान पैरों को आगे-पीछे फैलाना ताकि बारबेल को ऊपर उठाया जा सके।
- स्क्वाट (Squat): लिफ्ट के दौरान घुटनों को मोड़कर नीचे बैठना ताकि बारबेल को ऊपर उठाया जा सके।
- प्रेस आउट (Press Out): जब जर्क के दौरान बारबेल को ऊपर धकेलने के बजाय धीरे-धीरे भुजाओं की ताकत से ऊपर किया जाए। यह एक फाउल है।
- नर्लिंग (Knurling): बारबेल की वह खुरदुरी सतह जो पकड़ को बेहतर बनाती है।

उपकरणों से संबंधित शब्द

- बारबेल (Barbell): भारोत्तोलन में उपयोग की जाने वाली लोहे की छड़ जिस पर वजन की प्लेटें लगाई जाती हैं।
- वेट प्लेट्स / डिस्क (Weight Plates & Discs): बारबेल पर लगाए जाने वाले वजन के गोल टुकड़े। ये विभिन्न वजन और रंगों में आते हैं (जैसे 25 किग्रा लाल, 20 किग्रा नीला)।
- कॉलर / क्लिप (Collars / Clips): बारबेल पर वजन की प्लेटों को स्थिर रखने वाले छोटे क्लैप। प्रत्येक का वजन 2.5 किग्रा होता है।
- लिफ्टिंग प्लेटफॉर्म (Lifting Platform): वह वर्गाकार मंच जिस पर भारोत्तोलक लिफ्ट करते हैं (आमतौर पर 4x4 मीटर)।

- वेटलिफ्टिंग शूज (Weightlifting Shoes): भारोत्तोलकों द्वारा पहने जाने वाले विशेष जूते जिनकी एड़ी ऊंची और कठोर होती है।
- वेटलिफ्टिंग बेल्ट (Weightlifting Belt): पीठ के निचले हिस्से को सहारा देने के लिए पहनी जाने वाली बेल्ट।
- कलाई रैप्स / सपोर्ट (Wrist Wraps / Supports): कलाई को सहारा और सुरक्षा देने वाली पट्टियां।
- घुटने की स्लीव्स (Knee Sleeves): घुटनों को गर्म रखने और हल्का संपीड़न देने वाली स्लीव्स।
- चक / मैग्नीशियम कार्बोनेट (Chalk / Magnesium Carbonate) रू हाथों की पकड़ सुधारने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला सफेद पाउडर।
- सिंगलेट (Singlet)+ भारोत्तोलक द्वारा पहनी जाने वाली एक-पीस पोशाक।

स्कोरिंग और निर्णय से संबंधित शब्द

- बॉडी वेट (Body Weight): प्रतियोगिता से पहले एथलीट का शरीर का वजन। समान कुल भार होने पर हल्के शरीर वाले एथलीट को विजेता घोषित किया जाता है।
- कुल भार (Total Weight): स्नैच और क्लीन एंड जर्क में उठाए गए सर्वश्रेष्ठ भार का योग।
- रेज द बार (Raise the Bar): अगले प्रयास के लिए बारबेल पर वजन बढ़ाना।
- नो लिफ्ट / रेड लाइट (Red Light): जब रेफरी लिफ्ट को असफल घोषित करता है (कम से कम दो लाल रोशनी)।
- गुड लिफ्ट / व्हाइट लाइट (White Light): जब रेफरी लिफ्ट को सफल घोषित करता है (कम से कम दो सफेद रोशनी)।
- रेफरी (Referee): खेल के नियम लागू करने वाला अधिकारी (एक केंद्रीय और दो साइड रेफरी होते हैं)।
- स्कोरर (Scorer): अंकों और परिणामों को रिकॉर्ड करने वाला अधिकारी।
- कॉलिंग बोर्ड (Calling Board): वह बोर्ड जहाँ आगामी प्रयासों और भारों को प्रदर्शित किया जाता है।
- ओपनिंग वेट (Opening Weight): एथलीट द्वारा अपने पहले प्रयास के लिए घोषित किया गया भार।

सामान्य शारीरिक और तकनीकी शब्द

- पॉवर (Power): भार को विस्फोटक रूप से ऊपर उठाने की क्षमता।
- स्ट्रेंथ (Strength): भार उठाने की शारीरिक क्षमता।
- टेक्निक (Technique): भार को सही तरीके से और कुशलता से उठाने का तरीका।
- स्टेबिलिटी (Stability): लिफ्ट के दौरान और बाद में शरीर का संतुलन।
- मोबिलिटी (Mobility): जोड़ों और मांसपेशियों की लचीलापन।

संघ

1. बिहार में (Bihar):

- बिहार वेटलिफ्टर्स एसोसिएशन (Bihar Weightlifters' Association)
 - यह बिहार राज्य में भारोत्तोलन के खेल को बढ़ावा देने, नियंत्रित करने और विभिन्न राज्य-स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करने वाली आधिकारिक संस्था है।
 - यह राष्ट्रीय महासंघ, इंडियन वेटलिफ्टिंग फेडरेशन (IWLFF) से संबद्ध है।
 - वर्तमान अध्यक्ष: श्री अरुण कुमार ओझा (Arun Kumar Ojha)
 - महासचिव: श्री उपेंद्र कुमार (Upendra Kumar)

2. राष्ट्रीय स्तर पर (National Level & India):

- इंडियन वेटलिफ्टिंग फेडरेशन (Indian Weightlifting Federation & IWLFF)
 - यह भारत में भारोत्तोलन के लिए शीर्ष शासी निकाय है।
 - IWLFF भारत सरकार के युवा कार्य और खेल मंत्रालय द्वारा मान्यता प्राप्त है और अंतर्राष्ट्रीय भारोत्तोलन महासंघ (IWF) और एशियाई भारोत्तोलन महासंघ (AWF) से भी संबद्ध है।
 - यह भारत में सभी प्रमुख राष्ट्रीय भारोत्तोलन प्रतियोगिताएं (जैसे सीनियर नेशनल, जूनियर नेशनल, यूथ नेशनल चैम्पियनशिप) आयोजित करता है और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए भारतीय टीमों का चयन करता है।
 - वर्तमान अध्यक्ष: श्री सहदेव यादव (Sahdev Yadav)
 - महासचिव: श्री एस.एच. आनंदे गौड़ा (S-H- Anande Gowda)

3. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर (International Level):

- अंतर्राष्ट्रीय भारोत्तोलन महासंघ (International Weightlifting Federation & IWF)
 - यह भारोत्तोलन के लिए विश्व शासी निकाय है। इसका मुख्यालय लुसाने, स्विट्जरलैंड में है।
 - IWF की स्थापना 1905 में हुई थी और यह भारोत्तोलन के खेल के वैश्विक विकास, विनियमन और ओलंपिक खेलों में इसके स्थान को सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदार है।
 - यह विश्व भारोत्तोलन चैम्पियनशिप, विश्व कप और ओलंपिक खेलों में भारोत्तोलन प्रतियोगिता का पर्यवेक्षण करता है।
 - वर्तमान अध्यक्ष: मोहम्मद हसन जलौद (Mohammed Hassan Jaloud)
- एशियाई भारोत्तोलन महासंघ (Asian Weightlifting Federation & AWF)
 - यह एशिया के भीतर भारोत्तोलन का शासी निकाय है।
 - यह एशियाई भारोत्तोलन चैम्पियनशिप और अन्य क्षेत्रीय टूर्नामेंटों का आयोजन करता है। AWF, IWF से संबद्ध है।

प्रतियोगिताएँ

राष्ट्रीय टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (National Tournaments/Competitions & India)

भारत में भारोत्तोलन को इंडियन वेटलिफ्टिंग फेडरेशन (Indian Weightlifting Federation & IWLF) नियंत्रित करता है। यह राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न आयु वर्ग और भार वर्गों में प्रतियोगिताओं का आयोजन करता है:

1. **राष्ट्रीय भारोत्तोलन चैम्पियनशिप (National Weightlifting Championships):**
 - यह भारत में सबसे प्रतिष्ठित भारोत्तोलन प्रतियोगिता है, जिसे IWLF द्वारा सालाना आयोजित किया जाता है।
 - इसमें सीनियर, जूनियर और यूथ (युवा) वर्ग के पुरुष और महिला भारोत्तोलक विभिन्न भार श्रेणियों में प्रतिस्पर्धा करते हैं।
 - यह चैम्पियनशिप भारतीय टीम में चयन के लिए एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में कार्य करती है।
 - उदाहरण के लिए, 2024 की राष्ट्रीय भारोत्तोलन चैम्पियनशिप अक्टूबर 2024 में आयोजित हुई थी, जिसमें कई एथलीटों ने राष्ट्रीय रिकॉर्ड तोड़े।
2. **खेलो इंडिया गेम्स (Khelo India Games):**
 - खेलो इंडिया यूथ गेम्स और खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स भारत सरकार की एक पहल है जिसका उद्देश्य देश में जमीनी स्तर पर खेलों को बढ़ावा देना है।
 - भारोत्तोलन इन खेलों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, और युवा तथा विश्वविद्यालय स्तर के एथलीटों को राष्ट्रीय मंच पर प्रतिस्पर्धा करने का अवसर मिलता है। ये खेल भविष्य के चैम्पियन तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
 - खेलो इंडिया महिला लीग भी आयोजित की जाती है, जो महिला भारोत्तोलकों को प्रतिस्पर्धा करने का एक मंच प्रदान करती है।
3. **राष्ट्रीय खेल (National Games):**
 - भारत के राष्ट्रीय खेल एक बहु-खेल आयोजन है जिसमें विभिन्न राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के एथलीट भाग लेते हैं। भारोत्तोलन भी इसमें शामिल एक प्रमुख खेल है।
4. **अन्य राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएं:**
 - IWLF क्षेत्रीय या जोनल स्तर पर भी विभिन्न प्रतियोगिताएं और चयन परीक्षण (Selection Trials) आयोजित करता है।

अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (International Tournaments/Competitions)

अंतर्राष्ट्रीय भारोत्तोलन महासंघ (International Weightlifting Federation & IWF) विश्व स्तर पर भारोत्तोलन प्रतियोगिताओं का आयोजन और विनियमन करता है। ओलंपिक खेल भारोत्तोलन के लिए सबसे बड़ा अंतर्राष्ट्रीय मंच हैं।

1. ओलंपिक खेल (Olympic Games):

- भारोत्तोलन ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जहाँ दुनिया भर के शीर्ष भारोत्तोलक स्वर्ण पदक के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं।
- यह भारोत्तोलन एथलीटों के लिए सबसे बड़ा सपना और लक्ष्य होता है।

2. विश्व भारोत्तोलन चैंपियनशिप (World Weightlifting Championships):

- व IWF द्वारा सालाना आयोजित, यह ओलंपिक के बाद भारोत्तोलन की सबसे महत्वपूर्ण अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता है।
- व इसमें विभिन्न भार वर्गों में पुरुष और महिला दोनों एथलीट भाग लेते हैं। यह अक्सर ओलंपिक क्वालीफिकेशन के लिए भी महत्वपूर्ण होती है।
- व 2025 IWF सीनियर वर्ल्ड वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप अक्टूबर 2025 में फोर्डे, नॉर्वे में होने वाली है।

3. विश्व युवा और जूनियर भारोत्तोलन चैंपियनशिप (IWF Youth & Junior World Weightlifting Championships):

- IWF युवा (Youth) और जूनियर (श्रनदपवत) एथलीटों के लिए भी अलग-अलग विश्व चैंपियनशिप का आयोजन करता है ताकि नई प्रतिभाओं को प्रोत्साहित किया जा सके।
- 2025 IWF Youth (Boys & Girls) and Junior (Men & Women) World Weightlifting Championships अप्रैल/मई 2025 में लीमा, पेरू में आयोजित हुई थी।

4. कॉमनवेल्थ चैंपियनशिप (Commonwealth Championships):

- राष्ट्रमंडल देशों के भारोत्तोलकों के लिए यह एक महत्वपूर्ण प्रतियोगिता है। इसमें सीनियर, जूनियर और यूथ वर्ग शामिल होते हैं।
- 2025 Commonwealth Youth, Junior and Senior Weightlifting Championships अगस्त 2025 में अहमदाबाद, भारत में आयोजित होने वाली है, जो भारत के लिए एक बड़ी मेजबानी है।

5. एशियाई भारोत्तोलन चैंपियनशिप (Asian Weightlifting Championships):

- एशियाई भारोत्तोलन महासंघ (Asian Weightlifting Federation & AWF) द्वारा आयोजित, यह एशियाई क्षेत्र में एक प्रमुख प्रतियोगिता है।

- 2025 AWF Asian Senior Weightlifting Championships मई 2025 में जियांगशान, चीन में आयोजित होने वाली है।
 - AWF Asian Youth and Junior Weightlifting बैचपवदीपचे भी सालाना आयोजित की जाती है।
6. आईडब्ल्यूएफ विश्व कप (IWF World Cup) और ग्रैंड प्रिक्स (Grand Prix):
- IWF नियमित अंतराल पर विश्व कप और ग्रैंड प्रिक्स इवेंट भी आयोजित करता है, जो एथलीटों को अंतरराष्ट्रीय अनुभव प्राप्त करने और रैंकिंग में सुधार करने के अवसर प्रदान करते हैं।

बिहार में भारोत्तोलन के विकास के लिए प्रयास

बिहार सरकार और बिहार वेटलिफ्टर्स एसोसिएशन (Bihar Weightlifters' Association) राज्य में भारोत्तोलन को बढ़ावा देने के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहे हैं:

- राजगीर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स (Rajgir Sports Complex): राजगीर में विश्व स्तरीय खेल परिसर का निर्माण किया गया है, जिसमें भारोत्तोलन के लिए भी उत्कृष्ट सुविधाएं उपलब्ध कराई गई हैं। इसी परिसर में खेलो इंडिया यूथ गेम्स 2025 में भारोत्तोलन प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं, जिससे राज्य के खिलाड़ियों को घरेलू मैदान पर प्रतिस्पर्धा करने का अवसर मिला।
- खेलो इंडिया सेंटर ऑफ एक्सीलेंस (Khelo India State Centre of Excellence & KISCE): पटना के पाटलिपुत्र स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में एथलेटिक्स, कुश्ती और भारोत्तोलन के लिए एक खेलो इंडिया स्टेट सेंटर ऑफ एक्सीलेंस स्थापित किया गया है। यह केंद्र उच्च-प्रदर्शन वाले प्रशिक्षण और संसाधनों के साथ कुलीन एथलीटों को तैयार करने पर केंद्रित है।
- खेल विभाग (Sports Department): जनवरी 2024 में बिहार सरकार ने कला, संस्कृति और युवा विभाग से अलग होकर एक स्वतंत्र खेल विभाग का गठन किया, जो खेलों को बढ़ावा देने की राज्य की प्रतिबद्धता को दर्शाता है।
- प्रशिक्षण सुविधाएं: बेगूसराय और जहानाबाद जैसे स्थानों पर एसएआई खेलो इंडिया सेंटर जैसे प्रशिक्षण केंद्र युवा प्रतिभाओं को शुरुआती स्तर से ही प्रशिक्षित कर रहे हैं।

भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन

भारोत्तोलन में भारत की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रमुख उपलब्धियाँ

1. ओलंपिक खेल (Olympic Games):

- कर्णम मल्लेश्वरी: यह भारोत्तोलन में भारत की सबसे पहली और ऐतिहासिक उपलब्धि थी। कर्णम मल्लेश्वरी ने सिडनी 2000 ओलंपिक में महिलाओं के 69 किग्रा भार वर्ग में कांस्य पदक जीतकर इतिहास रचा। वह ओलंपिक में व्यक्तिगत पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनीं।
- मीराबाई चानू: हाल के वर्षों की सबसे सफल भारतीय भारोत्तोलक, मीराबाई चानू ने टोक्यो 2020 ओलंपिक (जो 2021 में आयोजित हुए) में महिलाओं के 49 किग्रा भार वर्ग में रजत पदक जीता। यह ओलंपिक में भारोत्तोलन में भारत का दूसरा पदक था और किसी भी भारतीय महिला द्वारा जीता गया पहला रजत पदक था। उन्होंने पैरिस 2024 ओलंपिक में भी भारत का प्रतिनिधित्व किया।



2. विश्व भारोत्तोलन चैम्पियनशिप (World Weightlifting Championships):

भारत ने विश्व चैम्पियनशिप में भी कई पदक जीते हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख हैं:

- कर्णम मल्लेश्वरी: उन्होंने अपने करियर में कई विश्व चैम्पियनशिप पदक जीते, जिनमें दो स्वर्ण पदक (1994 और 1995 में) और दो कांस्य पदक (1993 और 1996 में) शामिल हैं।
- मीराबाई चानू: उन्होंने 2017 विश्व भारोत्तोलन चैम्पियनशिप में 48 किग्रा भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीता, जिससे वह 22 साल बाद विश्व चैम्पियन बनने वाली पहली भारतीय बनीं। उन्होंने 2022 की विश्व चैम्पियनशिप में भी रजत पदक जीता।
- अन्य भारतीय महिला भारोत्तोलकों जैसे कुंजारानी देवी, ललिता पोली, भारती सिंह, नीलम सेट्टी लक्ष्मी ने भी विश्व चैम्पियनशिप में पदक जीते हैं।

3. राष्ट्रमंडल खेल (Commonwealth Games):

- राष्ट्रमंडल खेल भारोत्तोलन में भारत के लिए एक बहुत सफल मंच रहा है। भारतीय भारोत्तोलकों ने इन खेलों में लगातार और बड़ी संख्या में पदक जीते हैं, जिनमें कई स्वर्ण पदक शामिल हैं।

- 2022 बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेलों में, भारतीय भारोत्तोलन टीम ने शानदार प्रदर्शन किया, जिसमें मीराबाई चानू, अचिंता शेउली, संकेत सरगर, विकास ठाकुर जैसे खिलाड़ियों ने कई स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीते।
- भारत ने 2019 राष्ट्रमंडल भारोत्तोलन चैम्पियनशिप में जूनियर और सीनियर दोनों आयु वर्ग में 35 पदक (22 स्वर्ण, 10 रजत और 3 कांस्य पदक) जीतकर शीर्ष स्थान हासिल किया था।
- विकास ठाकुर ने लगातार तीन राष्ट्रमंडल खेलों (2014, 2018, 2022) में पदक जीते हैं।

4. एशियाई चैम्पियनशिप और अन्य क्षेत्रीय प्रतियोगिताएं:

- भारतीय भारोत्तोलक एशियाई भारोत्तोलन चैम्पियनशिप में भी अच्छा प्रदर्शन करते रहे हैं, जिसमें कई पदक जीते गए हैं।
- युवा और जूनियर स्तर पर भी भारतीय एथलीटों ने एशियाई और विश्व चैम्पियनशिप में सराहनीय प्रदर्शन किया है, जो भविष्य के लिए अच्छे संकेत हैं। हाल ही में, दोहा में आयोजित एशियाई युवा और जूनियर भारोत्तोलन चैम्पियनशिप 2024 में भारत ने युवा और जूनियर श्रेणियों में कुल 33 पदक (युवा वर्ग में 7 स्वर्ण सहित 21 पदक, जूनियर वर्ग में 12 पदक) जीते।

भारोत्तोलन में बिहार के खिलाड़ियों की राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियाँ

1. खेलो इंडिया यूथ गेम्स (KIYG) में पदक:

- उज्ज्वल सिंह: हाल ही में आयोजित खेलो इंडिया यूथ गेम्स 2025 में, बिहार के जहानाबाद जिले के उज्ज्वल सिंह ने भारोत्तोलन में कांस्य पदक जीता। यह बिहार के लिए इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में भारोत्तोलन का पहला व्यक्तिगत पदक था, जो राज्य के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। उज्ज्वल सिंह जहानाबाद में भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) के खेलो इंडिया सेंटर में प्रशिक्षण लेते हैं।

2. राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में प्रतिनिधित्व:

- बिहार के भारोत्तोलक नियमित रूप से सीनियर, जूनियर और यूथ नेशनल वेटलिफ्टिंग चैम्पियनशिप में अपने राज्य का प्रतिनिधित्व करते हैं।
- बेगूसराय जैसे जिलों ने भारोत्तोलन में अपनी एक अलग पहचान बनाई है, जहाँ के खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में न केवल भागीदारी की है, बल्कि कई पदक भी जीते हैं।

3. राज्यों के बीच प्रतिस्पर्धा:

- यद्यपि बिहार को महाराष्ट्र, पंजाब, और मणिपुर जैसे भारोत्तोलन के गढ़ माने जाने वाले राज्यों से कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ता है, फिर भी बिहार के खिलाड़ी लगातार सुधार कर रहे हैं और राष्ट्रीय मंच पर अपनी छाप छोड़ रहे हैं।

भारोत्तोलन में बिहार के खिलाड़ियों की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियाँ

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बिहार के भारोत्तोलकों की संख्या अभी कम है, लेकिन कुछ खिलाड़ियों ने भारतीय टीम में जगह बनाई है या अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लिया है:

- वर्तमान में, बिहार से कोई भी प्रमुख भारोत्तोलक ऐसा नहीं है जिसने मीराबाई चानू या कर्णम मल्लेश्वरी जैसे बड़े अंतर्राष्ट्रीय पदक (ओलंपिक, विश्व चैम्पियनशिप) जीते हों।
- हालांकि, राष्ट्रीय स्तर पर अच्छे प्रदर्शन करने वाले युवा खिलाड़ी जैसे उज्ज्वल सिंह और अन्य, जो साई खेलो इंडिया सेंटर ऑफ एक्सीलेंस जैसे संस्थानों में प्रशिक्षण ले रहे हैं, उनके पास भविष्य में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का प्रतिनिधित्व करने की क्षमता है। बिहार राज्य खेल प्राधिकरण अपनी श्मेडल लाओ, नौकरी पाओश जैसी नीतियों और खेल प्रतिभाओं को निखारने के लिए 'मुख्यमंत्री खेल विकास महत्वाकांक्षी योजना' जैसी पहलों के माध्यम से खिलाड़ियों को अंतर्राष्ट्रीय मंच पर पहुँचने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है।

भारोत्तोलन पर आधारित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

प्र0 1.	भारोत्तोलन क्या है?
उत्तर	भारोत्तोलन एक खेल है जिसमें एथलीट भार (वजन) वाले बारबेल को उठाते हैं। यह एथलीटों की ताकत, तकनीक और मानसिक दृढ़ता का परीक्षण करता है।
प्र0 2.	भारोत्तोलन में मुख्य रूप से कितनी लिफ्टें होती हैं?
उत्तर	भारोत्तोलन में दो मुख्य लिफ्टें होती हैं स्नैच (दंजबी) और क्लीन एंड जर्क (Clean & Jerk)।
प्र0 3.	स्नैच लिफ्ट क्या है?
उत्तर	स्नैच में, भारोत्तोलक बारबेल को एक ही गति में जमीन से उठाकर अपने सिर के ऊपर, भुजाओं को सीधा करते हुए, उठाता है।
प्र0 4.	क्लीन एंड जर्क लिफ्ट क्या है?
उत्तर	यह लिफ्ट दो चरणों में पूरी होती है। पहले चरण (क्लीन) में, बारबेल को जमीन से उठाकर कंधों तक लाया जाता है, और दूसरे चरण (जर्क) में इसे कंधों से सिर के ऊपर उठाया जाता है।
प्र0 5.	एक प्रतियोगिता में एक भारोत्तोलक को कितने प्रयास मिलते हैं?
उत्तर	प्रत्येक भारोत्तोलक को स्नैच और क्लीन एंड जर्क दोनों में तीन-तीन प्रयास दिए जाते हैं।
प्र0 6.	विजेता का निर्धारण कैसे होता है?
उत्तर	एथलीट के स्नैच और क्लीन एंड जर्क में उठाए गए सबसे सफल भार को जोड़कर कुल स्कोर बनाया जाता है। जिस खिलाड़ी का कुल भार सबसे अधिक होता है, उसे विजेता घोषित किया जाता है।
प्र0 7.	यदि दो खिलाड़ियों का कुल भार समान हो तो क्या होता है?
उत्तर	यदि कुल भार समान होता है, तो कम शारीरिक वजन वाले खिलाड़ी को विजेता माना जाता है।
प्र0 8.	एक लिफ्ट को सफल कब माना जाता है?
उत्तर	एक लिफ्ट को सफल तभी माना जाता है जब भारोत्तोलक बारबेल को सिर के ऊपर नियंत्रण में रखता है, उसका शरीर स्थिर होता है, और रेफरी द्वारा 'डाउन' का सिग्नल दिया जाता है।
प्र0 8.	रेफरी कैसे निर्णय लेते हैं?
उत्तर	प्रतियोगिता में तीन रेफरी होते हैं। लिफ्ट को सफल घोषित करने के लिए कम से कम दो रेफरी को 'सफेद रोशनी' दिखानी होगी।

प्र0 9.	अमान्य लिफ्ट के कुछ सामान्य कारण क्या हैं?
उत्तर	अमान्य लिफ्ट के कारणों में रेफरी के श्वाउनश सिग्नल से पहले बारबेल को नीचे गिराना, लिफ्ट के दौरान बारबेल को शरीर के किसी अन्य हिस्से से छूना, या प्लेटफॉर्म से बाहर कदम रखना शामिल है।
प्र0 10.	लिफ्टिंग प्लेटफॉर्म का मानक आकार क्या होता है?
उत्तर	अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुसार, लिफ्टिंग प्लेटफॉर्म 4 मीटर x 4 मीटर का एक वर्ग होता है।
प्र0 11.	वेट प्लेट्स के रंग का क्या महत्व है?
उत्तर	वेट प्लेट्स का रंग उनके वजन के अनुसार कोडित होता है ताकि उन्हें आसानी से पहचाना जा सके। जैसे, 25 किग्रा के लिए लाल, 20 किग्रा के लिए नीला, और 15 किग्रा के लिए पीला रंग होता है।
प्र0 12.	ओलंपिक में पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला भारोत्तोलक कौन थीं?
उत्तर	कर्णम मल्लेश्वरी सिडनी 2000 ओलंपिक में कांस्य पदक जीतकर ओलंपिक में व्यक्तिगत पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनी थीं।
प्र0 13.	हाल ही में ओलंपिक में भारत के लिए किसने पदक जीता?
उत्तर	मीराबाई चानू ने टोक्यो 2020 ओलंपिक में महिलाओं के 49 किग्रा भार वर्ग में रजत पदक जीता था।
प्र0 14.	विश्व चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला कौन थीं?
उत्तर	मीराबाई चानू ने 2017 में 48 किग्रा भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीता था, जिससे वह 22 साल बाद विश्व चैम्पियन बनने वाली पहली भारतीय बनीं।