

SNJB (Jain Gurukul's)

**K.K.H. Abad Arts, S.M.G. Lodha Commerce & S.P.H. Jain Science College
Neminagar, Chandwad-423101, Dist.-Nashik, Maharashtra**



Establishment
27/11/1928

(Affiliated to Savitribai Phule Pune University) Id. No.PU/NS/AC/015/1970

(02556) Off. 252125 Res.252126 Tel. Fax:02556-252125

• P. O. Box No.: 6 • E-mail : alccchandwad@yahoo.co.in

• Website : www.acschandwadcollege.com

DST-FIST Funded (2018-19)

UGC-NSQF Courses (B.Voc. & CC)

Best College Award by Savitribai Phule Pune University (2015-16)

1.3.2: Number of courses that include experiential learning through project work/field work/internship during the year

FYBCom Physical education- Project

Sr. No.	Document name	Page number
1	List of students	2
2	Syllabus copy	9
3	Project copy	15

SNJB'S KKHA ARTS, SMGL COMMERCE & SPHJ Science College,
Neminagar , Chandwad

List of Students Submitted Physical Education & Sports Project
in the Year 2023-24

Sr. No	Name of the Students	Class
1	SHAIKH OBED AKIL	FYBCOM
2	KURIYAKOT ANUSH SURESH	FYBCOM
3	FADE ASMITA BAPU	FYBCOM
4	MOGUL PAYAL RAOSAHEB	FYBCOM
5	SONAWANE RUTIKA DYANESHWAR	FYBCOM
6	SONAWANE NIKITA BHIMRAJ	FYBCOM
7	KUSHARE RAKHI YOGESH	FYBCOM
8	GANGURDE SHASHIKANT SHIVAJI	FYBCOM
9	PANEKAR VIGNESH DILIP	FYBCOM
10	RAYATE KIRTI RAMESHWAR	FYBCOM
11	CHAVHAN JAYSHREE VILAS	FYBCOM
12	AHER SNEHA HARI	FYBCOM
13	MEDHANE ANIKET ANIL	FYBCOM
14	JADHAV PURTHVIRAJ DAULAT	FYBCOM
15	DESHMANE SONALI KISAN	FYBCOM

16	JADHAV AKSHADA SHRIRAM	FYBCOM
17	GAIKWAD GAYATRI VISHNU	FYBCOM
18	PAWAR MADHURI DHANANJAY	FYBCOM
19	SHINDE PRANJALI WALMIK	FYBCOM
20	GURGUDE VAISHALI SANTOSH	FYBCOM
21	GANGURDE SUVARNA DINKAR	FYBCOM
22	BHADANE SAKSHI SANDIP	FYBCOM
23	GHOLAP PALLAVI SHARADRAO	FYBCOM
24	GANGURDE SNEHAL SUBHASH	FYBCOM
25	JADHAV POOJA AMBADAS	FYBCOM
26	MANDALE SAKSHI SOMNATH	FYBCOM
27	MANDALE PRATIKSHA PRAKASH	FYBCOM
28	SHINDE NIKITA DATTATRAY	FYBCOM
29	SHINDE MAYURI SHIVAJI	FYBCOM
30	JADHAV KALYANI ABHAJI	FYBCOM
31	JADHAV VAISHNAVI BALNATH	FYBCOM
32	JADHAV PRATIKSHA UTTAM	FYBCOM
33	GANGURDE SONALI RAOSAHEB	FYBCOM
34	NIRBHAVANE SAKSHI BALU	FYBCOM
35	JADHAV GAYATRI ATUL	FYBCOM
36	JADHAV NAMRATA BABAJI	FYBCOM
37	JADHAV SWATI ASHOK	FYBCOM
38	SONAWANE MAHESH GOVIND	FYBCOM
39	PANSARE DYANESHWAR RAMESH	FYBCOM

40	GOSAVI MANASI BHARAT	FYBCOM
41	GAIKWAD TEJASWINI BHAUSAHEB	FYBCOM
42	PAWAR KAVERI GOKUL	FYBCOM
43	BIDGAR PRATIKSHA YOGESH	FYBCOM
44	JAGTAP KAVERI RAVINDRA	FYBCOM
45	GAIKWAD SHEETAL BALU	FYBCOM
46	SAHU PUNAM SOHAN	FYBCOM
47	RAKIBE ROHAN SAKHARAM	FYBCOM
48	MEDHANE PALLAVI DATTATRAY	FYBCOM
49	KHUTE VAIBHAV SHANKAR	FYBCOM
50	MAHAJAN PALAK ANIL	FYBCOM
51	AHER SHUBHANGI BABAJI	FYBCOM
52	JADHAV AARTI JAGAN	FYBCOM
53	THAKARE PRAJAKTA BAPU	FYBCOM
54	JADHAV SHWETA YOGESH	FYBCOM
55	NAVALE SAKSHI RAJENDRA	FYBCOM
56	SHINDE SAKSHI SHARAD	FYBCOM
57	DESHMANE RENUKA SANJAY	FYBCOM
58	WAGH VAISHNAVI NITIN	FYBCOM
59	SHELAR PRATIKSHA SUBHASH	FYBCOM
60	BARKALE BHUSHAN BALU	FYBCOM
61	THAKARE ASHWINI DIPAK	FYBCOM
62	SHINDE OMKAR BALASAHEB	FYBCOM
63	DEORE TEJASWINI JANARDHAN	FYBCOM

64	DESHMANE SAKSHI RAMNATH	FYBCOM
65	THAKARE YOGITA SHIVAJI	FYBCOM
66	AHER AISHWARYA SANTOSH	FYBCOM
67	SHILAWAT NIKITA BAPU	FYBCOM
68	GANGURDE NISHA UMAJI	FYBCOM
69	GANGURDE GAURI DIGAMBAR	FYBCOM
70	KASAR KIRAN RAOSAHEB	FYBCOM
71	AHER TANUJA DATTA	FYBCOM
72	BARKALE RUTUJA DYANESHWAR	FYBCOM
73	THAKARE KAJAL DATTU	FYBCOM
74	SHINDE SHIVANI BALU	FYBCOM
75	JADHAV TANVI BHASKAR	FYBCOM
76	JEUGHALE SAMIKSHA PRAKASH	FYBCOM
77	PAWAR ROHINI RAMDAS	FYBCOM
78	GAIKWAD SWATI BALIRAM	FYBCOM
79	GUNJAL SHRUTI SATISH	FYBCOM
80	KSHIRSAGAR SIDDHI KADU	FYBCOM
81	SHINDE RUTUJA BAKARAM	FYBCOM
82	YESHWANTE PALAK BABAJI	FYBCOM
83	JADHAV RUTUJA SAMADHAN	FYBCOM
84	JADHAV SHWETA GOPINATH	FYBCOM
85	CHAUHAN SAMRUDDHI RAJENDRA	FYBCOM
86	KATE JAGRUTI SANTOSH	FYBCOM
87	KEDARE SWATI SURESH	FYBCOM

88	BHALERAO VAISHNAVI DYANESHWAR	FYBCOM
89	GANGURDE SAKSHI SHANTARAM	FYBCOM
90	JADHAV DINESH BALASAHEB	FYBCOM
91	DHAGE VIDYA SUNIL	FYBCOM
92	JADHAV JAYA SAMPAT	FYBCOM
93	GALANDE VRUSHALI GORAKH	FYBCOM
94	CHUHAN PUJA KASHINATH	FYBCOM
95	MORE MOHINI SADASHIV	FYBCOM
96	MORE ASHWINI RAJENDRA	FYBCOM
97	DHRUPDE VAISHNAVI RAJENDRA	FYBCOM
98	WAKUNJ SNEHA SHEKHAR	FYBCOM
99	PANSARE SABA JAVED	FYBCOM
100	LANDGE VAIBHAV ROHIDAS	FYBCOM
101	THAKARE PUNAM SHAMRAO	FYBCOM
102	GHULE PUJA DATTU	FYBCOM
103	AHIRE KOMAL NANA	FYBCOM
104	SOMVANSHI NIKITA KASHINATH	FYBCOM
105	WANKHEDE MEGHA BALASAHEB	FYBCOM
106	PANSARE LOCHAN GANPAT	FYBCOM
107	KUMBHARDE GOKUL ANIL	FYBCOM
108	GALANDE ASHWINI SHIVAJI	FYBCOM
109	JADHAV SWATI SOMNATH	FYBCOM
110	KASAR KISHOR THAKAJI	FYBCOM
111	JAGTAP SHUBHANGI RAMBHAU	FYBCOM

112	JADHAV GAURAV BHAUSAHEB	FYBCOM
113	GAWALI DIPIKA SHANTARAM	FYBCOM
114	GARUD ASHVINI DHARMESH	FYBCOM
115	AHER VAIBHAV VINAYAK	FYBCOM
116	SHINDE ARTI SAMADHAN	FYBCOM
117	SURYAWANSHI ATHARVA YOGESH	FYBCOM
118	JADHAV RUSHIKESH TUKARAM	FYBCOM
119	WAVDHANE KRUSHNA SAMPAT	FYBCOM
120	PANDIT AYUSH MAHESH	FYBCOM
121	NIKAM PAYAL NITIN	FYBCOM
122	GANGURDE SANDESH CHANDRABHAN	FYBCOM
123	GAIKWAD RUDRANI SANJAY	FYBCOM
124	THOMBRE SARIKA DYANESHWAR	FYBCOM
125	RAKIBE SHUBHAM TRYAMBAK	FYBCOM
126	CHINDALIYA TRUPTI MANOJ	FYBCOM
127	NAVALE YOGITA GANGARAM	FYBCOM
128	GUNJAL DURGA CHANDRAKANT	FYBCOM
129	GALANDE ISHWARI BAPU	FYBCOM
130	BORSE PRADNYA SHANTARAM	FYBCOM
131	GANGURDE RUSHIKESH RAJENDRA	FYBCOM
132	SHINDE NIRMALA KEDU	FYBCOM
133	SATHE SAGAR RANGNATH	FYBCOM
134	KEDARE RAKESH KAILAS	FYBCOM
135	NIKAM SHRAVAN SANJAY	FYBCOM

136	BHOYATE VIRAJ SANJAY	FYBCOM
137	GUNJAL KRUSHNA SANJAY	FYBCOM
138	USHIR ASHWINI GANGADHAR	FYBCOM




PRINCIPAL
 A. K. H. A. Arts, S. M. G. L. Comm.
 & S. P. H. J. Science College,
 Chandwad Dist. Nashik-42310.

SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY

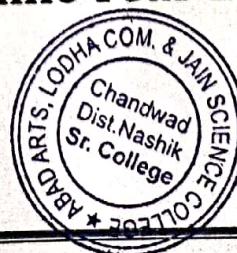


PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS Syllabus

COURSE - 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS - I
COURSE - 201 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS - II

(For First Year Under Graduate Students of
All the Faculties)

Effective from Academic Year 2019 - 2020



PRINCIPAL
A. B. H. A. Arts, S. M. G. L. Comn
& S. P. H. J. Science College,
Chandwad, Dist. Nashik-42310

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

COURSE – 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – I (2 CREDITS) (SEM- I)

COURSE – 201 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – II (2 CREDITS)(SEM-II)

AIM OF THE COURSE:

The aim of the course is to make Physical Education as an integral part of educational system and Promote physical activity among sedentary students / non-sportsmen. Students studying in the colleges should have the benefit of physical education to improve their health during the course of college education. It is designed to ensure that on completion of this course, they would attain the minimum prescribed standard.

OBJECTIVE OF THE COURSE:

The objective of the course is to enhance physical efficiency and maintain fitness of mind, and body, which would help the student to be mentally alert and physically efficient to withstand the strain and fatigue of daily life. It would prepare them for the strenuous training which will help them to be fit to face the different barriers in life. The students will undergo this course for the first year of his/her under graduate course education.

COURSE CREDITS :

Semester - I

Course – 101 Physical Education and Sports – I (02 Credits)

Credit 1: Introduction to Physical Education and Sports

- **Concept of Physical Education, its Definition and Scope.**
- **Concept of Physical Fitness**
 - Components of Health Related Physical Fitness (Cardio-vascular Endurance, Muscular Strength Endurance, Flexibility, and Body Composition) and Activities to improve these components.
 - Components of Skill related Physical Fitness (Speed, Agility, Power, Balance, Co-ordination & Reaction time.) and activities to improve these components.
- **Physical Activity Guidelines (Physical activity for health benefits)**
- **Concept of Health, Health Education, Determinants of Health**
- **Nutrition – Balanced Diet**
- **First Aid**

Semester – II

Course – 201 Physical Education and Sports – II (02 Credits)

Credit 1: Intramural Organisation

- In order to create opportunity for mass participation student should participate in organisation of one game / sport from the list of Association of Indian Universities, New Delhi (List of events available on website www.aiuweb.org). The choice of game / sports will be according to the facilities available in the college.

Credit 2: Fitness Assessment

- In order to improve the physical fitness standards of students, they should be given opportunity and facilities to participate in a game / sport from the list of Association of Indian Universities, New Delhi (List of events available on website www.aiuweb.org). The choice of game / sports will be according to the facilities available in the college.
- Fitness Assessment
 - Cardiovascular Endurance
 - Flexibility
 - Muscular Strength Endurance and
 - Body Composition (No marks)

REFERENCE BOOKS:

- Kansal, D. K. (2008). Textbook of Applied Measurement Evaluation & Sports Selection. Sports and Spiritual Science Publication, New Delhi.
- Yobu, A. (2010). Test Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports. Friends Publication. New Delhi.
- Hoffman, J. (2006) Norms for Fitness, Performance and Health. Human Kinetics. USA.
- Morrow, J., Jackson, A., Disch, J., & Mood, D. (2005). Measurement and Evaluation in Human Performance. Human Kinetics. USA.
- Miller, T. (2012). NSCA's Guide to Test and Assessment, Human Kinetics, USA.
- Lipman, H. A. (2009). Measurement and Evaluation in Physical Education. Friends Publication, New Delhi.
- Scott, M. G., & French, E. (2009). Measurement and Evaluation in Physical Education. Sports Educational Technologies. New Delhi.
- आहेर, श. (२००९). शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन. डायमंड पब्लिकेशन्स. पुणे.

EVALUATION STRUCTURE

Table 1

Semester	Course	Credit	Marks	Mode of Evaluation
I	COURSE – 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – I (2 CREDITS)	1*	25	Assignment / Written test / MCQ / Any other suitable method.
		1**	25	Project and Practical (15 hrs. of participation in selected game / sport).
II	COURSE – 201 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – II (2 CREDITS)	1*	25	Tournament Report / Press Note and Practical (organisation of intramural competition for one game / sport)
		1**	25	Practical – Fitness Test (Table 2)

*indicate first credit

**indicate second credit

- To complete second credit of Course – 101 Physical Education and Sports – I, student has to participate in selected game / sport for **minimum 15 hours** and will have to prepare a handwritten project work on the sports event selected for that year in his/her language selected for studies. **The project** to be prepared will be based on the following contents:
 - History of the Game
 - Ground measurements
 - Skills of the game
 - Basic rules of the game
- To complete first credit of Course – 201 Physical Education and Sports – II, student has to **organize intramural competition** in one game / sport and submit either **Tournament Report / Press Note** for the intramural organized.
- Procedure for fitness tests are given in the guidelines section which also includes Norms Table. Marks to be awarded in accordance with the norms table.

Fitness Test:**Table 2**

Sr. No.	Component	Test	Marks
1	Cardiovascular Endurance (Any One)	1. Modified Queens College Test or 1. 12 Min. Run Walk	10
2	Flexibility	2. Sit and Reach Test	05
3	Muscular Strength Endurance	3. Push Ups / Modified Push Ups	10
4	Body Composition	4. Fat Percentage	--
Total :			25

In the second semester the students will have to appear for the Fitness Test (25 marks). Test wise weightage of marks is as per Table 2. The examination will be conducted as per the convenience of the college generally in between January to March of each academic year.

CRITERIA OF PASSING**Table 3**

Semester	Course	Credit	Max. Marks	Minimum Passing %	Max. Marks	Minimum Passing %
I	COURSE - 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS - I (2 CREDITS)	1	25	40%	50	40%
		1	25*	40%		
II	COURSE - 201 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS - II (2 CREDITS)	1	25**	40%	50	40%
		1	25	40%		

- To pass a student shall have to get minimum 40% in each credit and aggregate 40% in each course.
- Student who have failed/who have been absent for the entire course/who have not completed any task will have to complete the entire course during the 3rd/4th semester whichever is applicable.
- Student will not be considered eligible for 5th semester without completing both the Courses (i.e. Course 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS - I and Course 201 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS- II).

CONSIDERATIONS AND EXEMPTIONS:

Differently Able Students

Differently able students will be exempted from the course 101 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – I and course 201 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – II after producing the valid documents. This is not depriving them from the equality of opportunity with other students. The student shall have to submit his/her medical certificate at the time of admission from a Civil Surgeon of respective District Civil Hospital.

Important Note:

- Temporary illness will not give students exemption from the course. If he / she miss any assessment / task he / she will be given opportunity in the ensuing semester.

Exemption

Any Student representing college / institute in the enlisted games of Association of Indian Universities / Indian Olympic Association / State Olympic Association shall be **exempted from mandatory participation in selected game / sport for minimum 15 hours** of second credit of Course – 101 Physical Education and Sports – I,

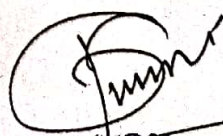
GRADING:

Grading for course 101 and course 201 will be done separately as follows.

Table 4

Range of Marks	Grade	Grade Points
45-50	O	10
38-44	A+	09
30-37	A	08
28-30	B+	07
25-27	B	06
23-24	C	05
20-22	P	04
Below 20	F	00
Absent	Ab	00
	Ex	Exempted




PRINCIPAL
A.A.H.A. Arts, S.M.G.L. Com.
& S.P.H.J. Science College,
Chandwad Dist Nashik-42310

श्री नेमिनाथ जैन ब्रह्मचर्याश्रम संचलित,

कर्मवीर केशवलालजी हरकचंदजी आबड कला,
श्रीमान मोतीलालजी गिरीधारीलालजी लोढा वाणिज्य व
श्रीमान पी. एच. जैन विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय

नेमिनगर, चांदवड ४२३१०९ जि. नाशिक



शारीरिक शिक्षण व खेळ

प्रकल्प वही

२०२३-२०२४

एफ.वाय.बी.ए./एफ.वाय.बी.कॉम./एफ.वाय.बी.एस्सी.

विद्यार्थी/विद्यार्थीनीचे नांव : जाधव अक्षदा श्रीराम.

पत्ता रा. भरविर् ना. चांदवड, जि. नाशिक.

एफ.वाय.बी.ए./एफ.वाय.बी.कॉम./एफ.वाय.बी.एस्सी.

रोल नं.

19

मनिष एन्टरप्राईजेस, चांदवड मो. ८२७५५८४६६५

श्री नेमिनाथ जैन ब्रह्मचर्याश्रम संचलित,
कर्मवीर केशवलालजी हरकचंदजी आबड कला,
श्रीमान मोतीलालजी गिरीधारीलालजी लोढा वाणिज्य व
श्रीमान पी. एच. जैन विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय
नेमिनगर, चांदवड ४२३१०१ जि. नाशिक



प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की,

कुमर/कुमारी जाधव अक्षदा श्रीराम.

एफ. वाय. बी. ए. / एफ. वाय. बी. कॉम. / एफ. वाय. बी. एस्सी. रोल नंबर- 19

आने / हिने शैक्षणिक वर्ष २०२३ - २०२४ मधील आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या
विषयाच्या अभ्यासक्रमातील प्रात्यक्षिक व नोंदवहीतील नोंदी स्वतः तयार करून नोंदवलेल्या आहेत.
त्याची तपासणी करून त्यांस हे प्रमाणपत्र देण्यात येत आहे.

दिनांक : / / २०

क्रीडा शिक्षक



PRINCIPAL
K.H.H.A. Arts, S.M.G.L. Comm
& S.P.H.J. Science College,
Chandwad Dist Nashik-42310

विद्यार्थ्यांची वैयक्तिक माहिती व वैद्यकीय तपासणी

१. विद्यार्थ्याचे नांव : जाधव अक्षदा श्रीराम.
२. आईचे नांव : कांचन श्रीराम जाधव.
३. जन्म दिनांक : ११-०५-२००५
४. उंची (सेमी) : १६० सेंमी
५. वजन (किलोमध्ये) : ४० किग्रा.
६. छाती (सेमी) : २९ सेंमी
७. छाती (फुगवून) (सेमी) : ३० सेंमी
८. पोटाचा घेर (सेमी) : २५ सेंमी
९. कमरेचा घेर (सेमी) : २७ सेंमी
१०. नाडीचे ठोके (१ मी.) : ७२
११. श्वसन दर (१ मी.) : १२ ते १७
१२. दातांचे आरोग्य : चांगले
१३. नखांचे आरोग्य : चांगले
१४. केसांचे आरोग्य : चांगले
१५. कानाचे आरोग्य : चांगले
१६. नाकाचे आरोग्य : चांगले
१७. गणवेश व टापटीपपणा : चांगला
१८. शारीरिक सवयी : चांगल्या
१९. आवडता खेळ : खो-खो, गोळाफेक
२०. खेळातील सहभाग : चांगला
२१. इतर उपक्रम आवड : चित्रकला, वाचन इ.
२२. इतर उपक्रम सहभाग : निबंध स्पर्धा
२३. अभ्यासातील प्रगती : चांगली

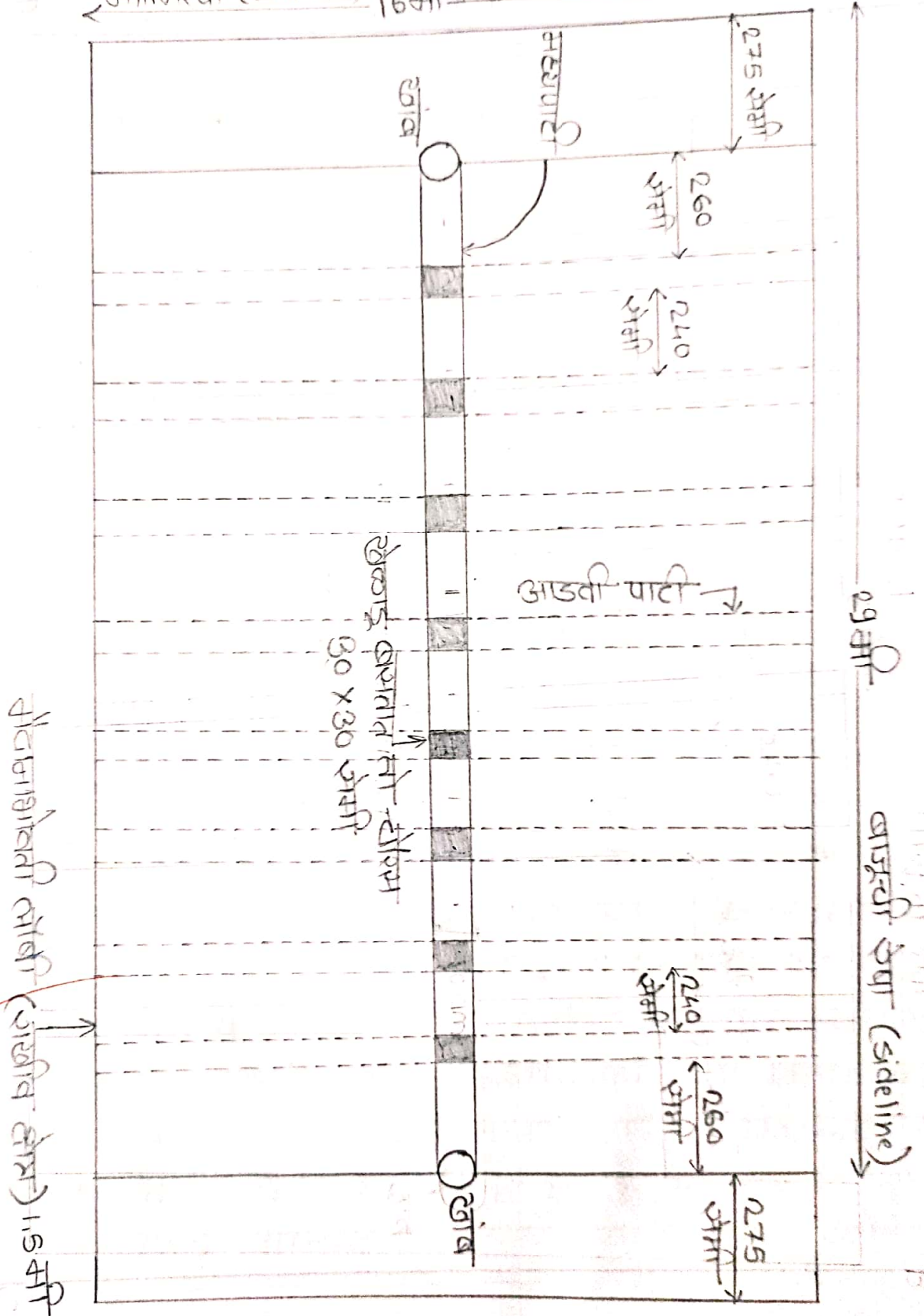


Alpika
क्रीडा संचालक

* क्रीडांगणाची मापे व आकृती *

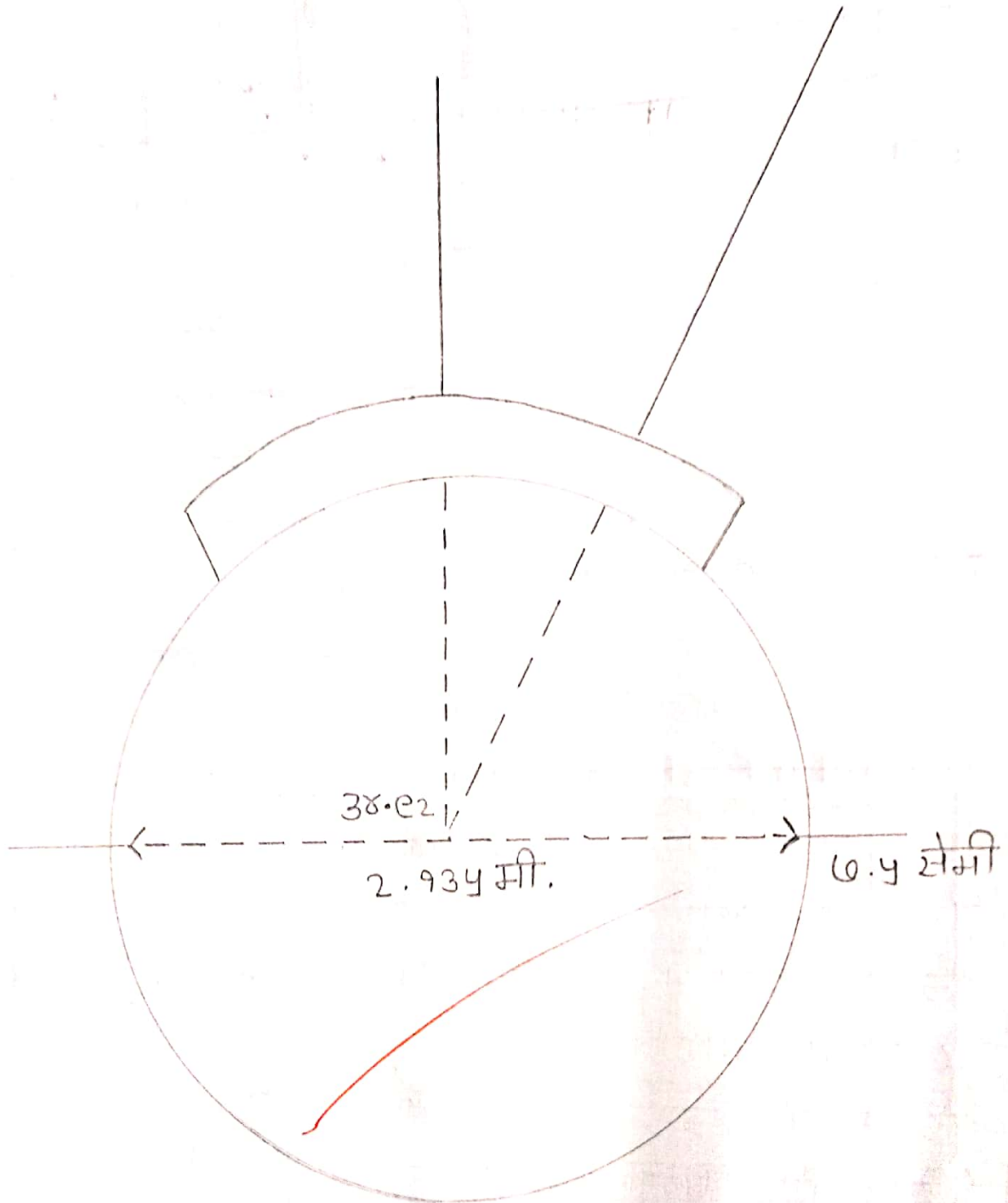
① * खो-खो चें मैदान *

अंतिमरेषा (Endline) 16मी



* क्रीडांगणाची मापे व आकृती *

② * गोळा फेक मैदान *



* प्रकल्प वहीमध्ये खालील विषयांनुसार विद्यार्थ्यांनी माहिती लिहावी. *

* खेळाचे नांव :

* खेळाचा इतिहास :

* खेळाचे नियम :

* खेळात राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर देण्यात येणारे पुरस्कार :

(सांख्यिक खेळ) * खो-खो *

खेळाचे नाव ::

खो-खो हा एक पारंपरिक भारतीय मैदानी खेळ आहे. हा प्राचीन भारतातील सर्वत्र जुन्या मैदानी खेळांपैकी एक आहे. भारतीय उपखंडातील दोन सर्वत्र लोकप्रिय पारंपरिक टॅग खेळांमध्ये खो-खो आणि कबड्डीचा समावेश होतो. खो-खो हा खेळ सर्वांच्या परिचयाचा आहे कारण हा खेळ आपण लहानपणी सर्वांनी शाखा-शाखांमध्ये खेळला आहे. खो-खो हा एक मैदानी खेळ असून या खेळाच्या मैदानाच्या दोन्ही टोकांना दोन त्यांब रोवलेले असतात या त्यानिमित्त हा खेळ खेळण्यासाठी कोणतेही सामान लागत नाही. खो-खो हा एक मनोरंजक खेळ आहे जो 2 संघांमध्ये खेळला जातो. एका संघामध्ये १२ खेळाडू असतात त्यामध्ये ८ खेळाडू मैदानावर खेळतात आणि राहिलेले ३ राखीव असतात. जर खेळताना मैदानावरील कोणत्याही खेळाडूला दुखापत झाली तर हे राखीव खेळाडू त्यांच्या जागी खेळतात. खो-खो हा खेळ भारतीय असून या खेळाची सुद्धा महाराष्ट्रामध्ये झाली. हा खेळ तसे खेळण्यासाठी खुपासा आहे. पण हा खेळ गतीने खेळला जातो. खो-खो खेळामध्ये दोन संघ असतात. प्रत्येक संघात १२ खेळाडू असतात. परंतु एका वेळी ८ खेळाडू असतात.

खेळाचा इतिहास :-

खो-खो खेळाचा इतिहास म्हणजे भारताने खो-खो खेळाचा शोध लावला. हा भारतातील अत्यंत लोकप्रिय ग्रामीण खेळ आहे. तो देशभर लोकप्रिय आहे. खो-खोच्या रेकॉर्ड केलेल्या नोट्स प्रथम श्री हनुमान व्यास प्रसाद मंडळ, बडोदा यांनी तयार केलेल्या होत्या. आखिल महाराष्ट्र शारिरीक शिक्षा मंडळाने १९२८ मध्ये एक स्पर्धा आयोजित केली तेव्हा त्यांनी हा खेळ लोकप्रिय केला. आंध्र प्रदेशातील विजयवाडा जिल्ह्यात १९५६-६० मध्ये पहिली राष्ट्रीय खो-खो स्पर्धा झाली. हे सहसा चिकणमातीच्या पृष्ठभागावर खेळले जाते, तथापि खेळाचा वेग वाढवण्यासाठी सहसा टेडोन् पृष्ठभागांचा वापर केला जात आहे. खो-खो हा एक पारंपारिक भारतीय मैदानी खेळ आहे. हा प्राचीन भारतातील सर्वतः जुन्या मैदानी खेळांपैकी एक आहे. भारतीय उपखंडातील दोन सर्वतः लोकप्रिय पारंपारिक टेडो खेळांमध्ये खो-खो आणि कबड्डीचा समावेश होतो. खो-खो दोन संघांमध्ये खेळला जातो, ज्यामध्ये पंधरापैकी बाय खेळाडू असतात. हा खेळ संपूर्ण दक्षिण आशियामध्ये मोठ्या प्रमाणावर खेळला जातो. दक्षिण आफ्रिका आणि इंग्लंड यांसारख्या दक्षिणी आशियाच्या वाहेलिय प्रदेशांमध्येही तो खेळला जातो. हा भारत आणि पाकिस्तानमधील शालिकरी मुत्तांद्दवार नेहमी खेळला जातो. हा भारतातला एक स्पर्धात्मक खेळ आहे. खो-खो असा खेळ आहे तो जगाच्याची क्षमता विविधतास मदत करतो आणि शांततेचा मुत्तांच्या सामाजिक आणि मानसिक विकासास मदत करतो.

खो-खोची सुखवान नेमकी कधी झाली हे कळणे कठिण आहे. खो-खो खेळाचा नियम व उगम महाराष्ट्राच्या या मातीतच खऱ्या अर्थाने झाला. पकडापकडीच्या खेळानून उत्क्रांती होत ह्या खेळाचा जन्म झाला असावा. विसाव्या शतकाच्या सुखवातीला ह्या खेळात सुसूत्रता आणण्यास सुखवान झाली. १९१४ साली पुणे जिमखाना येथे खो-खोचे नियम बनवण्यासाठी एका समितीची स्थापना झाली. १९२४ साली बडोदा जिमखान्याने खो-खोची नियमावली प्रसिद्ध केली. विजयवाडा येथे स्पर्धा आयोजित केली. खो-खोच्या प्रतिभावंत खेळाडूंना भारत सरकारकडून पुरस्कार मिळतात.

पकडापकडीच्या खेळानून उत्क्रांती होत या खेळाचा जन्म झाला असावा. विसाव्या शतकाच्या सुखवातीला या खेळात सुसूत्रता आणण्यास सुखवान झाली. जिमखाना पुणे येथे खो-खोचे नियम बनवण्यासाठी एका समितीची स्थापना झाली. १९२४ साली बडोदा जिमखान्याने खो-खोची नियमावली प्रसिद्ध केली. खो-खो हा खेळ भारतात प्राचीन काळापासून खेळण्यात येत आहे. खो-खो या खेळाची उत्पत्ती महाराष्ट्रात झाली होती. महाभारत काळापासून खो-खो हा खेळण्यात येत आहे. प्राचीन काळात हा खेळ रथावर बसून खेळता जात होता. म्हणून प्राचीन काळात या खेळाला रथेडा असे म्हटले जात होते. या गोष्टी प्राचीन काळी होत्या, पण त्याची सुखवान पुण्याच्या डेक्कन जिमखान्यापासून झाली जी आमचे नेते लोकमान्य टिळक यांनी स्थापन केली. खो-खोची पहिली स्पर्धा १९१४ मध्ये आयोजित करण्यात आली.

आपल्या सर्वांचा परिचित असलेला असा हा खो-खो खेळ. फार पूर्वीपासून खेळला जातो. हा खेळ शहरांत व खेड्यांत गावा-गावांमून खेळला जातो. पूर्वी या खेळासाठी काही नियम नव्हते, परंतु आधुनिक काळात या खेळासाठी काही नियम तयार केले आहेत. हा मैदानी खेळ आहे. या खेळासाठी मैदान आयताकृती असावे लागते. या मैदानाची लांबी साधारणपणे २५ ते २७ मी. असते व मैदानाची रुंदी ११ ते १५ मी. असते. मैदानातील लांबीच्या बाजूच्या रेषेला बाजू रेषा व रुंदीच्या बाजूच्या रेषेला अंतिम रेषा म्हणतात.

अंतिम रेषेपासून २०० मी. मैदानाच्या आत दोन्ही बाजूंना दोन खांबे येवलेले असतात. मध्यरेषेची लांबी साधारणपणे २२१० मी. असते. मध्यरेषेवर आठ क्रॉस रेषा असतात. खो-खो च्या मैदानात दोन खांबांमधील अंतर १८ मी. असते. व खांब्याची उंची १ मीटर असते. खेळ सुरू करण्यासाठी पंच कपड्यांना जाणेफेक करण्यास सांगतात. जाणेफेक जिंकणारा संघ पळवी किंवा पाठल्याग याची निवड करतात. खो-खो खेळ सर्वांचा परिचयाचा आहे कारण हा खेळ सर्वांचा परिचयाचा आहे. हा एक पूर्वीच्या काळापासून खेळला जातो. हा खेळ १२ मुलांमध्ये खेळला जातो. खो-खो हा एक पारंपारिक भारतीय मैदानी खेळ आहे. हा प्राचीन भारतातील सर्वात जुन्या मैदानी खेळांपैकी एक आहे. भारतीय उपखंडातील दोन सर्वात लोकप्रिय पारंपारिक रंग खेळांमध्ये खो-खो आणि आजी कबड्डीचा समावेश होतो. खो-खो दोन संघांमध्ये खेळला जातो. ज्यामध्ये पंधरापैकी बारा खेळाडू असतात.

हा खेळ संपूर्ण दक्षिण आशियामध्ये मोठ्या प्रमाणावर
 खेळला जातो. दक्षिण आफ्रिका आणि इंग्लंड यांसारख्या
 दक्षिण आशियाच्या बाहेरिले प्रदेशांमध्येही तो खेळला जातो.
 हा भारत आणि पाकिस्तानमधील शाळकरी मुलांद्वारे नेहमी
 खेळला जातो, हा एक स्पर्धात्मक खेळ आहे. खो-खो असा
 खेळ आहे जो तग धरण्याची क्षमता वाढविण्यास
 मदत करतात. आणि शांतते, मुलांच्या सामाजिक आणि
 मानसिक विकासास मदत करतो. खो-खो ची मुख्यतः
 नेमकी कधी झाली, हे कळणे कठीण आहे. भारताच्या
 कोणत्या पारंपारिक खेळांमध्ये सांघिक कार्य, अक्ती, उत्साह,
 स्वाभिमान, वेग आणि क्षमता यांसारख्या वैशिष्ट्यांचा
 समावेश आहे. खो-खो हेच उत्तर ! हा भारतीय खेळ
 केवळ खेळापेक्षा अधिक आहे. नवीन आव्हाने स्वीकारण्याचा
 आनंद घेणाऱ्या लोकांसाठी हे वैधानिक विकास साधन
 आहे. खो-खो खेळ हा स्पर्धेचे कमी किमतीचा पण
 अत्यंत आकर्षक खेळ आहे. हा देशातील सर्वत्र लोकप्रिय
 पारंपारिक खेळांपैकी एक आहे. आपल्या देशात हा टॅंगोचा
 खेळ आहे. त्याची उत्पत्ती महाकाव्य महाभारतात साद्यत्प्री
 जाऊ शकते, त्याच्या योजना आणि रणनीती या महाकाव्या-
 वर आधारित आहेत. पौराणिक कथेनुसार, लढाईच्या १३ व्या
 दिवशी कौरव शिक्षण द्रोणाचार्य यांनी चक्रव्यूह ही
 एकमेव युक्ती तयार केली, एक आधुनिक लष्करी
 वचावात्मक तंत्र जे अभिमन्यूने नाकारले.

प्रत्येक संघात नऊ खेळाडू असतील. खेळाची
 मुख्यतः दोन कर्णधारांमधील नाणेफेक होत. नाणेफेक

जिंकणारा संघ बचाव करायचा कि पाठत्याग करायचा हे
 निवडतो. विजयी पक्षाने पाठत्याग करायचा निवडल्यास,
 ते आठ जणांना संघ एकठा ठेवतात. खो-खो हा खेळ
 सर्वांच्या परिचयाचा आहे कारण हा खेळ आपण लहानपणी
 सर्वांनी शाळेमध्ये खेळला आहे. हा एक पूर्वीच्या काळापासून
 खेळला जाणारा खेळ आहे. हा एक पूर्वीच्या काळापासून
 खेळला जाणारा खेळ आहे. त्यामुळे या खेळाचा पारंपारिक
 खेळ म्हणून ओळखले जाते आणि हा खेळ आजही खूप
 लोकप्रिय आहे आणि खूप आवडित खेळला जातो. खो-
 खो हा एक मैदानी खेळ असून या खेळाच्या मैदानाच्या
 दोन्ही टोकांना दोन खांबे रोवलेले असतात. या व्यतिरिक्त
 हा खेळ खेळण्यासाठी कोणतेही सामान त्यागत नाही.
 खो-खो हा एक मनोरंजक खेळ आहे जो 2 संघांमध्ये
 खेळला जातो. एका संघामध्ये १२ खेळाडू असतात,
 त्यामधील ८ खेळाडू मैदानावर खेळतात आणि राहिलेले
 ३ राखीव असतात जे खेळताना मैदानावरील कोणत्याही
 खेळाडूला पुढापर झाली तर हे राखीव खेळाडू त्यांच्या
 जागी खेळतात. खो-खो हा खेळ भारतीय असून
 या खेळाची सुरुवात महापद्मामध्ये झाली. हा खेळ तसा
 खेळण्यासाठी खूप सोपा आहे पण हा खेळ गतीने
 खेळावा लागतो. त्यामुळे खेळाडूंकडे चपळता आणि
 चांगली गती असणे आवश्यक असते. खो-खो हा खेळ
 सांघिक खेळ आहे. आणि हा २ संघांमध्ये खेळला जातो.
 १२ खेळाडू असतात. प्रत्येक संघांमध्ये

खो-खो खेळाचें मैदान हें आयताकृती आकाराचें असतें. आणी या मैदानाचा आकार २७ बाय १६ मीटर असतें. त्याचबरोबर या मैदानाच्या बरोबर मध्यभागी मैदानाच्या दोन्ही टोकांच्या दोन लाकडाचें खांब असतात आणी या दोन्ही खांबांना सरळ एक तेंन असतें आणी त्या तेंनचें परिणाम २४ मीटर बाय ३० सेंटी मीटर असतें. मध्यवर्ती तेंन ओत्पांडून ८ फॉस असतात ज्याचें परिणाम १६ मीटर बाय ३५ सेंटीमीटर आहे. मध्यभागी तेंहन ८ चौफस असतात. त्यांचा आकार १६ मीटर बाय २.३ मीटरचें असतात.

खो-खो या खेळाची संकल्पना पाठत्याग आणी वचाव कणा अशी असतें. या खेळामध्यें मुख्यतः २ भाग असतात. आणी त्या भागांमध्यें आणी २ उपभाग असतात. पहिल्या उपभागामध्यें पहिला संघ पाठत्याग करतो आणी दुसरा संघ वचाव करतो तो दुसऱ्या उपभागामध्यें पहिला संघ पळत असतो किंवा वचाव करतो आणी तिसरा संघ पाठत्याग करतो. मैदानामध्यें पाठत्याग करणाऱ्या संघामध्यें ८ खेळाडू असतो. आणी नववा खेळाडू वचव खेळाडूंचा पाठत्याग करणाऱ्या खोबाजवळ उभा राहतो. खो-खो खेळ मुळ झाल्यावर पाठत्याग करणाऱ्या खेळाडू वचाव करणाऱ्या खेळाडूंचा पाठत्याग कड त्यागतो आणी पाठत्याग करणाऱ्या संघ तीन खेळाडूंना बाद करणाऱ्या पध्दतीन करतो. पाठत्याग करणाऱ्या खेळाडू वसतल्या खेळाडूचा खो घालून तो त्याच्या जागी वसतो आणी तो दुसरा खेळाडू वचाव संघातील खेळाडूंचा पाठत्याग करतो अशा प्रकारे.

हा खेल खेलता जानो. भारताच्या कोणत्या पारंपारिक
 खेळामध्ये सांघिक कार्य, अवती, उत्साह, स्वाभिमान
 या प्रमाणे हा खेल खेलता जानो. खो-खो खेल मुळ
 झाल्यावर पाठलाग करणारा खेळाडू बचाव करणाऱ्या
 खेळाडूचा पाठलाग करू लागतो आणि पाठलाग
 करणारा रेंघे तीन खेळाडूंना बाद करणाऱ्या प्रयत्न
 करतो. भारताच्या या खेळाच्या खूप महत्त्व आहे.
 पकडापकडीच्या खेळानून उत्क्रांती होत हया खेळाचा जन्म
 झाला असावा. विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीच्या
 हया खेळान सुरूवात आणण्यास सुरुवात झाली. १९१४
 साली पुणे जिमखाना येथे खो-खोचे नियम बनवण्यासाठी
 एका समितीची स्थापना झाली. १९२४ साली बडोदा
 जिमखान्याने खो-खोची नियमावली प्रसिद्ध केली.
 १९५९-६० साली भारत सरकारने आंध्रप्रदेशातील
 विजयवाडा येथे खो-खोची पहिली राष्ट्रीय स्पर्धा
 आयोजित केली. खो-खो हा एक भारतीय मैदानी खेल
 आहे. हया खेळासाठी मैदानाच्या दोन तऱ्हांना रोवलेले
 खांबे सोडल्यास कोणत्याही साधनांची आवश्यकता नाही.
 हया खेल खेलण्यास अनिशय सोपा आहे, तरीही हा
 खेल गतिमान असल्यामुळे हया खेळान चपळतेचा,
 गतीचा कम लागतो व हा खेल उत्कंठपेक्ष होतो.
 खो-खोची सुरुवात नेमकी कधी झाली हे कळणे कठीण
 आहे. हया खेळाचा उगम महाराष्ट्राने झाल्या
 पकडापकडीच्या खेळानून उत्क्रांती होत हया खेळाचा
 जन्म झाला असावा.

* खो-खो खेळाचे कौशल्य (Kho-Kho Game in skills)

वेग आणि चपळता

खो-खो हा वेगवान खेळ आहे ज्यासाठी जलद प्रतिक्षेप आणि चपळता आवश्यक आहे. खेळाडूंना सर्व दिशांना वेगाने हातचाल करत आली पाहिजे, प्रतिस्पर्ध्यांना चकवा देता पाहिजे आणि वेगाने दिशा बदलली पाहिजे. फूटवर्क ट्रिल आणि कार्ड्सचा व्यापामाचा नियमित सराव वेग आणि चपळता सुधारण्यास मदत करू शकतो.

खो-खोमध्ये खेळाडूंच्या टीमवर्क आणि समन्वय मोठ्या प्रमाणात असतो. खेळाडूंना त्यांच्या सहकाऱ्यांशी प्रभावीपणे संवाद साधता आला पाहिजे, त्वरित निर्णय घेता आले पाहिजेत आणि प्रतिस्पर्ध्यांना टॅग करण्यासाठी एकत्र काम करणे पाहिजे. नियमित टीम सराव आणि संवेक्षण सराव समन्वय कौशल्य सुधारण्यास मदत करू शकतात.

विरोधकांकडून टॅग होऊ नये म्हणून शरीरावर संतुलन आणि नियंत्रण राखणे आवश्यक आहे. खेळाडूंना त्वरित दिशा बदलण्यास आणि उभे राहणे आणि झोपण्याच्या स्थितीत स्विच करण्यास सक्षम असणे आवश्यक आहे. संतुलन आणि शरीर नियंत्रण व्यापामाचा नियमित सराव ही कौशल्य सुधारण्यास मदत करू शकतो.

• खो-खोसारी धोणात्मक विचार आणी जल्द निर्णय घेण्याची गरज आहे. वेदांनुसार प्रतिस्पृष्ट्या हातचातींचे विश्लेषण करण्यास, स्वतःच्या हातचातींचे नियोजन करण्यास आणी त्यांची प्रभावीपण अंमलबजावणी करण्यास सक्षम असणे आवश्यक आहे. गेम सिम्पुलेशन आणी स्ट्रॅटेजी ट्रिपचा नियमित सराव धोणात्मक विचार कौशल्या सुधारण्यास मदत करू शकता.

• एकदा आपण खो-खोच्या आवश्यक कौशल्यांवर प्रभुत्व मिळविल्यानंतर, आपण आपल्या गेमप्ले आणखी सुधारण्यासाठी प्रगत तंत्रे विकसित करण्यास सुरुवात करू शकता.

• फिनटिंग हे एक तंत्र आहे. ज्यात विरोधकांना चकवा देण्यासाठी त्वरित दिशा बदलण्यापूर्वी एका दिशेने जाण्याचे नाटक करणे समाविष्ट आहे. हे तंत्र प्रतिस्पृष्ट्या गोंधळात टाकण्यासाठी आणी त्यांना टॅंग करण्यासाठी ओपनिंग नंतर करण्यासाठी वापरले जाऊ शकते.

* खो-खो खेळाचे नियम :-

खो-खोमध्ये दोन संघ असतात. प्रत्येक संघाने १२ खेळाडू असतात. परंतु एका वेळेस ६ खेळाडू असतात. खेळ दोन भागांमध्ये विभागला जातो. दोन भागांमध्ये ५ मिनिटे विश्रांतीचा काळावधी असतो. प्रत्येक भागाने पुन्हा दोन उपभाग असतात. त्यातील पहिल्या उपभागाने पहिल्या संघ पाठलाग करतो व दुसऱ्या संघ बचाव करतो. दुसऱ्या उपभागाने पहिल्या संघ बचाव करतो तर दुसऱ्या पाठलाग करतो. दोन्ही उपभागांमध्ये २ मिनिटे विश्रांतीचा काळ असतो. थोडक्यात, संपूर्ण खेळ साधारणतः ३७ मिनिटे (७+२+७+५+७+२+७) चालतो.

खेळाच्या सुरुवातीला पाठलाग करणाऱ्या संघाचे आठ खेळाडू दोन खांद्यांमधील आठ चौकोनांत आधीपासून विरुद्ध दिशांना तोंड करून बसतात. नववा खेळाडू कोणत्याही एका खांद्याजवळ उभा राहतो. बचाव करणाऱ्या संघाचे तीन खेळाडू मैदानाने असतात. खेळ सुरू झाल्यावर पाठलाग करणाऱ्या संघाचा नववा खेळाडू बचाव करणाऱ्या संघाच्या तीन खेळाडूंना बाद करण्याचा प्रयत्न करतो. पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूला खात्रीय बंधन असतात. एकदा एका खांद्याकडील दिशा पकडल्यावर तो आपली दिशा बदलू शकत नाही. खांद्याला २५ कि.मी. तो आपली दिशा बदलू शकतो. तो दोन खांद्यांना जोडणारी रेषा ओलांडू शकत नाही. पळण्याची दिशा बदलण्यासाठी पकडणारा खेळाडू इतर

खेळाडूंना खो देऊ शकता. खो देण्याची प्रक्रिया पुढीलप्रमाणे घडते.

- पळणाऱ्या खेळाडू मैदानाच्या ज्या बाजूस असतो, त्या बाजूस तोंड करून बसलेल्या खेळाडूलाच तो खो देऊ शकतो.
- खो देताना पळणाऱ्या खेळाडू खो दिल्या जाणाऱ्या खेळाडूच्या पाठीवर थाप मारून 'खो' असा आवाज करतो.
- खो घेतलेल्या खेळाडू मग, त्याचे तोंड असलेल्या बाजूस उजव्या किंवा डाव्या दिशेस (पकडण्यासाठी) पळण्यास सुरुवात करतो.
- ज्याने खो दिलेला आहे तो खेळाडू, खो घेतलेल्या खेळाडूची जागा घेतो. वरिष्ठ प्रकारे खो-खोची साखळी सुरू राहते.

बचाव करणाऱ्या खेळाडूवर मैदानात पळताना कोणतेही निर्बंध नसतात. कोणताही बचाव करणारा खेळाडू खालील प्रकारांनी बाद होऊ शकतो.

① पकडणाऱ्या खेळाडूने बचाव करणाऱ्या खेळाडूस तळहानाने स्पर्श केल्यावर.

② बचाव करणारा खेळाडू मैदानाबाहेर गेल्यास.

③ बचाव करणारा खेळाडूने मैदानात उशीरा प्रवेश केल्यास.

बचाव करणाऱ्या संघाचे तीनही खेळाडू बाद झाल्यावर पुढचे तीन खेळाडू मैदानात प्रवेश करतात. नवीन खेळाडूंनी पुढचा खो देण्यासाठी मैदानात उतरणे आवश्यक असते. अन्यथा त्यांना बाद घेण्यात येते. बाद केलेल्या प्रत्येक खेळाडूच्या बदली प्रतिस्पर्धी संघाच्या एक गुण मिळतो.

- ⑥ आपल्या देशात विविध पांपरागत खेळ खेळले जातात. खेळामुळे शारीरिक व्यायाम होतो. शारीरिक व्यायामासबिन मानसिक व्यायाम हि होतो.
- ⑦ खो-खो हा एक भारतीय मैदानी खेळ आहे. हा खेळ अनिशय सोपा आणि लोकप्रिय आहे. या खेळासाठी वेग आणि कौशल्याची खूप गरज असते. वेग हे या खेळाचे आकर्षण आहे. वेगाबाबतच ताकद, जोम, उत्साह आणि बुद्धिमत्ता यांचा हि कस या खेळात लागतो.
- ⑧ भारतीय खेळांचेय वैशिष्ट्य हे की गतिवातीय गतिव मुलही तो खेळ खेळू शकतो. खो-खो खेळासाठी मैदानात दोन टोकांना रोवलेले खांब राडल्यास कोणत्याही साधनांची आवश्यकता नसते.
- ⑨ खो-खो हा खेळ प्राचीन काळापासून भारतात आहे. महाभारतातील युद्धाच्या वेळी कुरुक्षेत्रापासून वापरल्या जाणाऱ्या विविध कौशल्यांसमधून खो-खो ची उत्पत्ती झाली. त्या काळी खो-खो रथांवर खेळला जात असे म्हणून त्याला राथेरा म्हणून ओळखले जात असे.
- ⑩ खो-खो या खेळाबाबत विविध आंतरराष्ट्रीय कौशलून उपलब्ध माहितीचा आढावा व घटकात घेतला आहे. आंतरराष्ट्रीय पातळीवर प्रकाशित झालेल्या ग्रंथाचा आढावा घेऊन त्यांचे महत्त्व लक्षात घेता हे अध्ययन किती उपयुक्त आहे हे समजु शकते. महत्त्वाचे कौशल, ग्रंथ आणि पत्रिका यांचा आढावा घेऊन अशा अभ्यासाची पद्धती लक्षात घेता येते. म्हणून खो-खो खेळाची उपलब्ध होणे.

• खो - खो हा शब्द संस्कृत शब्द 'खु' या शब्दावळन घेण्यात आला आहे ज्याचा अर्थ उठा आणि पळा असा होतो. प्राचीन काळी खो - खो हा खेळ रथावर खेळता जायचा म्हणून त्याला 'रथेडा' असे देखील संबोधण्यात यायचं. इतर सर्व आनंदीय खेळांप्रमाणे खो - खो हा खेळ देखील सुलभ, विन खर्चाचा आणि अपुरे आनंद देणारा खेळ आहे. परंतु हा खेळ खेळणा-याच्या अंगी शारीरिक तंदुरुस्ती, ताकद, चपळता आणि सहनशक्ती हे गुण असणे अत्यंत आवश्यक असतं. नियंत्रित गतीने समोरच्याला चकमा देणे, त्रासून सोडणे आणि पळणे त्यामुळे हा खेळ फार रोमांच आणि उत्साह उत्पन्न करतो. खो - खो मुळे विम सदस्यांमध्ये आज्ञापालन, अनुशासन, खेळातील कौशल्य, आणि निष्ठा यासारखे गुण निर्माण होतात.

खो - खो खेळाकरिता तयार करण्यात आलेली नियमावली:

पूर्वी कित्येक वर्षांपर्यंत हा खेळ अत्यंत अनौपचारिक पद्धतीने खेळता जात असे, पुण्यातील डेक्कन जिमखाना क्लब इथं या खेळाचा प्रसिद्धी मिळावी याकरिता औपचारिक रूप देण्याचं प्रयत्न झाले होते. 1935 दख्यान नव्यान स्थापित झालेल्या आखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडळाद्वारे खो - खो आणि हुतुतु करिता नियमावली तयार करण्यात आली आणि या खेळामध्ये काही नवीन संशोधन देखील करण्यात आली. आधी सांगितल्याप्रमाणे पूर्वी खो - खो खेळाकरिता कोणतेही नियम नव्हते सवत पडित्या नियम डेक्कन

जिमखाना चें संस्थापक लोकमान्य बाळू गंगाधर टिळक
यांनी वनविता . त्या नियमाप्रमाणे मैदानात खेळण्या
जाणा-या त्या खेळात खेळण्याकरिता सिमा निश्चित
करण्यात आली . साधारणतः 1919 साली खो-खो
खेळण्याकरिता 44 फुट लांबीची मध्य रेषा व 17 फुट रुंद
क्षेत्र या खेळाकरिता निश्चित करण्यात आले पुढे 1923-24
येता येता इंग्लंडकृत स्पोर्ट्स ची पायाभरणी झाली
आणि खो-खो खेळाचे सादरीकरण करण्यात आले .
खेळातील नियमांमध्ये झाले बदलः .

पुढे बदलत्या काळानुसार खो-खो खेळात अनेक
बदल होत गेले . 1914 साली मुळवानीच्या नियमावलीनुसार
प्रत्येक प्रतिस्पर्ध्याला बाहेर पळण्याकरिता 10 गुण मिळत
असत व वेळेची मर्यादा असायची त्यानंतर 1919
हें साल येता येता या 10 गुणांना 5 गुणांमध्ये
बदलण्यात आले आणि खेळात 8 मिनिटांची मर्यादित
वेळ देण्यात आली . जर संपूर्ण टिम वेळआधीच
द्यावा काढेल तर मागे पळणा-यांना पुढच्या प्रत्येक
मिनिटाकरिता 5 अंक वोनस दिले जातील , खेळातील
इतर बदल मैदानात करण्यात आले , खेळाच्या
मैदानात इतर बदल मैदानात करण्यात आले .
खेळाच्या मैदानात आयताकार करण्यात आले .
दोन खांबा मध्ये अंतर 21 फुटापर्यंत कमी करण्यात
आले व प्रत्येक खांबा बाहेर 21 फुट 5 फुट अंतरावर
ही झोन वनविण्यात आल्या .

प्रथम ऑन इंडिया खो-खो चॅंपियनशिप :

१९५७ मध्ये ऑन इंडिया खो-खो फेडरेशन ठारिने कळपान आले होते. १९५९-६० ला विजयवाडा येथे पहिली ऑन इंडिया खो-खो चॅंपियनशिप आयोजित कळपान आली. ही स्पर्धा केवळ पुरुष स्पर्धाकिरिता आयोजित कळपान आली. ही स्पर्धा केवळ ५ संघांनी सहभाग घेतला होता. ही स्पर्धा त्यावेळेच्या मुंबई प्रांताने राजाभाऊ जेष्ठ यांच्या नेतृत्वात जिंकली होती. १९६०-६१ ला पहिल्यांदा महिला चॅंपियनशिप पार पडली.

एकतलव आणी " इग्रेसी त्वक्ष्मीवर्दि पुरस्कार " :

१९६३-६४ साली राष्ट्रीय स्तरावर उत्कृष्ट पदवर्ण कळपान्या पुरुष खेळाडुंकिरिता आणी महिला खेळाडुंना पुरस्कार प्रदान कळपान आले. या पुरस्कारांना " एकतलव " आणी " इग्रेसी त्वक्ष्मीवर्दि पुरस्कार " ही नावे देण्यात आली होती. सर्वप्रथम हा पुरस्कार वितरण मोहळा इंदोर येथे पार पडला. पहिला ज्युनियर चॅंपियनशिप पुरस्कार पटकावला महाराष्ट्राने :

१९७०-७१ साली पहिली ज्युनियर चॅंपियनशिप स्पर्धा हैद्राबाद येथे आयोजित कळपान आली होती.

१९८२ ला खो-खो ला ऑलिंपिक संघातील भाग म्हणून सहभागी कळपान आले. या सार्थेति महाराष्ट्र राज्य विजेता तर कर्नाटक उपविजेता ठारले होते. हा पुरस्कार महाराष्ट्राना मिळाला.

मागे पळणा-चा टिम काता निघमः.

. एका संधान ७ खेळाडू असतात. ज्यातील ४ खेळाडू एकमेकांच्या विरुद्ध चेंबरा कडून वसताना आणी १ खेळाडू विरुद्ध टिमच्या पळणा-चा खेळाडूचा वाद काय्याकरिता त्याच्या मागे धावता आणी त्याच सुमारास पाठीमागून दुस-या खेळाडूचा खो देऊ शकतो.

. पुन्हेक संधान ७ खेळाडू असतात आणी ४ अनिश्चित खेळाडू असतात.

. धावणे किंवा चेंबर होण्याचा निश्चय टोसने इटविण्यात येतो.

. धावक सोडून त्या संधातील इतर खेळाडू अशा स्थितीत वसतील की कोणत्याही दोन खेळाडूंचे तोंड एका वाजुला येणार नाही आणी नववा खेळाडू अर्थात धावक हा दोन्हीपैकी एका खांबाजवळ उभा असेल.

. दोन खांबामध्ये २ केंद्र रेखा आखलेल्या असतात ज्याला पार करापचे नसत अन्यथा नियमभंग होऊन दंड होतो.

. इतर खेळाडूचा खो देताना खो चा स्पर्श आणी आवाज एकाच ठेकेस व्हायला हवेत.

. खो मिळाल्याशिवाय स्पर्श केल्यास आपण धावणा-याला वाहेर नाही कड शकत.

. मागून पळणा-चा खेळाडू दोन्ही खांबांच्या मधुन वाजु पार कड शकत नाही त्याला दावेकी खांबाला पार कडूनच दुस-या वाजुला जावे लागते.

धावण्याकरीता नियमः.

- ① धावक तीन च्या समुहान येतात.
 - ② धावणाचा खेळाडु मैदानात कुठेही जाऊ शकतो आणि कोणत्याही रेषेला पार करू शकतो.
 - ③ चुकून जरी धावक मैदाना बाहेर गेला तर धावक बाहेर होऊन जाईल.
 - ④ आणि जर धावणाऱ्याच्या शरीराचा थोडा जरी भाग मैदाना आत आहे तर तो बाहेर होणार नाही.
- खो-खो खेळाविषयी काही वैशिष्ट्यपूर्ण माहितीः.
- खो-खो खेळाडूंमध्ये लांघिक आवना निर्माण करता.
 - मुख्यतः आत्मरक्षक, आक्रमक आणि प्रतिस्पर्ध्याविरुद्ध आक्रमण ही कौशल्य या खेळामुळे प्राप्त होतात.
 - या खेळाचे जन्मस्थान महायष्टू असून कधीच्या मने ते बडोदा आहे. गुजरात, महायष्टू आणि मध्यप्रदेशात खो-खो मोठ्या प्रमाणात खेळला जातो.
 - खो-खो खेळात कुठल्याही साहित्याची गरज पडत नाही केवळ खेळाच्या दोन बाजूचा दोन खोब उभे करावेच बाकी कुठल्याही साहित्याची गरज हा खेळ खेळतांना पडत नाही.
 - या खेळाकरीता ११ फुट लांब आणि ५१ फुट रुंद मैदानाची आवश्यकता असते.
 - दोन्ही संघांना एक-एक खेळाकरीता प्रत्येकी सात मिनिटे देण्यात येतात आणि दिलेल्या वेळेत त्या संघाचा आपला डाव पूर्ण करावा लागतो.

हा खेल सब जाधा आणि सोप्या पद्धतीने खेळता जातो यात कोणत्याही प्रकारचा धोका नसुन स्त्री-पुरुष दोघेही अगदी समान पातळीवर हा खेल खेळू शकतात. स्कोर ::

खेळातु नियोजित क्रमाने मैदानात उतरले आहेत की नाही हे पाहणे , बाद झालेल्या रनर चे रेकॉर्ड ठेवणे , प्रत्येक डावाच्या अखेरिले स्कोर शिर्ष वर गुण लिहिणे आणि धावकांचे स्कोर तयार करणे ही कामे स्कोर ची जबाबदारी असते. सामन्याच्या अखेरिले सामन्याचा परिणाम तयार करून रेफीला हौशीत काढ्याकरता देखील स्कोर देत असता. खो-खो या खेळाकरिता काहिहि साहित्य लागत नाही आणि फायदे म्हणतात तर भरपूर। असा हा सांघिक खेल स्वल्तान मानत , भरपूर शारिरीक फायदे प्रदान करणारा आणि बिनखर्चाचा आहे. यानुन सांघिक भावना देखील वाढील लागत. त्यामुळे भारंतीय खेळाचा जोलतीत जास्त प्रचार प्रसार करणं हे आपलं कर्तव्यच आहे. तसे पाहता खो-खो या खेळाकरिता अनेक नियम आज तयार करण्यात आले आहेत परंतु या ठिकाणी अशा नियमांचा उल्लेख करित आहोत जे या खेळाकरिता अत्यंत आवश्यक आहेत.

गनिमान आक्रमकाने खो देतवेळी तो आक्रमकाचे पाठीमागून खांद्या व कमरेच्या मधील भागास हात लावून आणि संरक्षकास व अधिकार्यांना ऐकु जाईल. अशा स्पष्ट आवाजात दिता पाहिजे.

* खी-खी खेळान राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर देण्यात येणारे पुरस्कार *

अ. क्र.	वर्ष	खेळाडूचे नाव	राज्य
①	1970	मुधीर पाख	वडोदरा, गुजरात
②	1971	अचला देवते	वडोदरा, गुजरात
③	1973	भावना पारेख	वडोदरा, गुजरात
④	1974	निलिमा सपोत्यकर	इंदोर, मध्य प्रदेश
⑤	1975	झीरंगा इमानदार	पुणे, महाराष्ट्र
⑥	1975	उषा जगताकर	पुणे, महाराष्ट्र
⑦	1976	शेखा धाव्याडकर	पुणे, महाराष्ट्र
⑧	1982-83	हेमंत दाळकर	पुणे, महाराष्ट्र
⑨	1982-83	सुषमा सपोत्यकर	इंदोर, मध्य प्रदेश
⑩	1983-84	वीणा पाख	बंगलोर, कर्नाटक

सांशानिष्कर्षः.

खो - खो खेळाचे स्वरूप सांघिक आहे. हा खेळ पाठपुरावा व आक्रमणावर आधारित आहे. या खेळातील पुढक कौशल्यांचा विकास व सामुदायिक जाणीव जागृतीवर अवलंबून आहे. या खेळाचा अलीकडे विस्तार व प्रसार होत आहे. परंतु गुणावत्ता कशी वाढवायची हे खो आव्हान आहे. अलीकडे खो स्पर्धांना चांगला प्रतिसाद लाभत आहे. दुय्यम दर्जचे संघ व-याच वेळा आपले श्रेष्ठत्व गाजवण्याचा प्रयत्न करताना त्यात ते मागे पडतात. त्याचे कारण म्हणजे त्यांना प्राशिक्षणाचा अभाव दिसतो. येथे सूर्यनमस्कार व या भारतीय व्यायामांचा खो - खो खेळाच्या शिक्षण प्रणालीवर होणारा परिणाम अभ्यासावयाचा असल्यामुळे राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय तसेच स्थानिक पातळीवर प्रकाशित झालेल्या साहित्याचा आढावा घेण्यात आला आहे.

प्रथम साहित्य समालोचनाचे महत्त्व स्पष्ट करून नवा समाजशास्त्रीय दृष्टिकोन स्पष्ट केला आहे. तसेच प्रकाशित साहित्याचे वर्गीकरण काही काही त्यागत पावाबत विश्लेषण करून आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, प्रादेशिक व स्थानिक सामग्री असे वर्गीकरण करून प्रत्येक दृष्टीकाने प्राशिक्षण दिले जात.

खेळाचे नाव :-

गोळा फेक हा खेळ योगमधील पहिल्या ऑलिम्पिकनंतर म्हणजेच इ.स. १८९६ नंतर ऑलिम्पिक स्पर्धा म्हणून खेळला गेला. गोळा फेक हा खेळ एक लोपा खेळ आहे. ज्यामध्ये स्पर्धकांना द्या ७ किती वजनाचा लोखंडी किंवा पितळी गोळा आपले सामर्थ्य आणि शक्ती वापरून त्याब फेकणे गरजेचे असते. आणि खेळाडूने निर्धारित पद्धतीचा वापर करून चेंडू एका हानान घालून त्याच्या हनुवटीच्या खाली स्थित केलेला असावा. खेळाडूने गोळा फेकताना मार्क केलेल्या वर्तुळामध्ये उभे राहून गोळा फेकणे गरजेचे असते, गोळा फेक हा खेळ खेळण्यासाठी लोखंडाचा किंवा पितळेचा गोळा वापरला जातो आणि या खेळामध्ये वापरला जातो हा एक वैधानिक खेळ आहे. ७ फुट व्यासाचे वर्तुळ असते. वर्तुळमध्याजवळ फेकांच्या दिशेने ४० अंश जाडीच्या व व्यासाची रेषा ५५ सेंटीमीटर वर्तुळाच्या बाहेरून असताना, गोळाफेक या खेळाचा जन्म आयर्लंड मध्ये झाला. प्रारंभी येथील लोक म्हणून गाल आकाराचे व्हाड फेकण्याचा खेळ खेळत असत. गोळा फेक स्पर्धेचे खरे स्थान अज्ञात असले तरी, ग्रीक ऑलिम्पिकमध्ये झालेल्या पहिल्या निरीक्षण स्पर्धेचा भाग होना हे निश्चितपणे ज्ञान आहे.

होमरने दोंयच्या वेळा दरम्यान रौनिकांनी रॉक
 फेकण्याच्या स्पर्धांचा उल्लेख केला आहे. परंतु ग्रीक
 स्पर्धामध्ये कोणतेही मृत वजन फेकण्याची नांद नाही.
 १६ व्या शतकात राजा हेन्री आठवा वजन आणी
 हातोडा फेकण्याच्या न्यायानुषंगीन स्पर्धामध्ये पराक्रमासाठी
 प्रासिद्ध होता. काही काळाने आयर्लंड आणी स्कॉटलंड
 सोबतच गोळा फेक प्रकाराचा प्रसार अमेरिकेतही झाला.
 तेथे हा क्रिडा प्रकार फारच लोकप्रिय झाला. काही
 काळाने आयर्लंड आणी स्कॉटलंड सोबतच गोळा
 फेक प्रकाराचा प्रसार अमेरिकेतही झाला. तेथे हा
 क्रिडा प्रकार फारच लोकप्रिय झाला. पुरुषांच्या शॉर्ट
 पुट हा १८९६ पासून प्रत्येक आधुनिक स्पर्धेत सुवर्ण
 जिंकले - दोन वेळांना. खेळाडूचे नाव पुकारल्यावर,
 धावपटू आत प्रवेश करण्यासाठी फेकण्याच्या वर्तुळाचा
 कोणताही भाग निवडू शकतो. फेकण्याच्या हात्याची
 मुळ कण्यासाठी तपांचाकडे तीस सेकंद आहेत;
 अन्यथा ते स्पर्धांच्या फेरीसाठी जातील म्हणून गणित
 जाते. खेळाडू हातमोजे धावू शकत नाही. आयएएफचे
 नियम वैधानिक बोलांना टॅप कण्याची परवानगी
 देतात. क्रिडापटूने शॉटला मानेच्या जवळ विश्रांती
 दिली पाहिजे आणि संपूर्ण हात्यातील तो मानेच्या
 घट्ट ठेवला पाहिजे. शॉट फेकत एका हाताचा वापर
 करून, खांद्याच्या उंचीच्या वर सोडणे आवश्यक
 आहे.

१९९६ मध्ये आधुनिक उन्हाळी ऑलिम्पिक खेळांमध्ये शॉट - पुट स्पर्धा आयोजित केल्या गेल्या आहेत आणि जागतिक अँथलेटिक्स चॅम्पियनशिपमध्ये एक इव्हेंट म्हणून त्याचा समावेश आहे. आधुनिक युगातील या प्रत्येक स्पर्धेत फेरिच्या फे-यांची निश्चित संख्या असते. अंतिम सारी पात्रता निश्चित करण्यासाठी जाहीरपणे ३ पात्रता फे-या असतात. त्यानंतर अंतिम फेरित तीन प्राथमिक फेरी आहेत ज्यामध्ये पहिल्या ८ स्पर्धकांना आणखी ३ थो मिळतील. अंतिम किंवा अंतिम ३ फे-यांमध्ये हे साध्य झाले की नाही याची परीक्षा करता अंतिम स्पर्धेत प्रत्येक स्पर्धकाच्या त्यांच्या सर्वोत्तम आवेष्टाचे श्रेष्ठ दिवस जाते. या खेळात एकावेळी एकच खेळाडू असतो. स्पर्धेत ८ किंवा ८ पेक्षा कमी खेळाडू असतील तर प्रत्येकाच्या सहा प्रयत्न दिले जातात. मात्र स्पर्धिक ८ पेक्षा जास्त असल्यास प्रत्येकाच्या ३ प्रयत्न दिले जाऊन ८ अंतिम स्पर्धिक काढतात व त्यांना परत ३ प्रयत्न दिले जातात. जोपतीत जास्त अंतर गोळा ज्याने टाकला त्याप्रमाणे क्रमांक दिले जातात, प्रत्येक फेकिचे त्याचेच मोजमाप घेतले जाते. गोळा पडेल त्या वर्तुळाची कड ते फेकिच्या वर्तुळाची आतील कड असे अंतर मोजतात. स्पर्धिकाने गोळा आपल्या गळपट्टीच्या हाडाजवळून फेकावा असा नियम आहे. जसा तर गोळा फेकला नाही तर स्पर्धिक बाद ठरतो. गोळा फेकल्यावर तोच खेळाडू ती अयोग्य फेक मानली जाते.

गोळा फेक हा खेळ वैधानिक खेळ असून हा खेळ ऑलिंपिक मधील ऑथलेटिक्स मध्ये खेळला जातो. या खेळाबद्दल असे म्हटले जाते की पूर्वीचा काळी आपर्तिसमध्ये हा खेळ मनोजक म्हणून गोल आकाराचे दगड लांब फेकून खेळले होते आणि बहुतेक यामध्येच गोळा फेक या खेळाचा उगम झाला असावा. गोळा फेक हा खेळण्यासाठी योग्य त्या युक्तीची आणि सामर्थ्याची आवश्यकता असते, जे खेळाडूने आपल्या फेकण्याचे शैलीमध्ये बदल करून गोळा फेकला तर गोळा फेकण्याच्या अंतरामध्ये वाढ होते. आणि खेळाडूने निर्धारित पद्धतीचा वापर करून चेंडू एका होतात धडन त्याच्या हनुवटिच्या खाली स्थित केलेला असावा. खेळाडूने गोळा फेकताना मार्क केलेल्या वर्तुळामध्ये उभे राहून गोळा फेकणे गरजेचे असते. गोळा फेक हा खेळ खेळण्यासाठी पोखंडाचा किंवा पितळेचा गोळा वापरला जातो आणि या खेळामध्ये स्त्रीयांच्यासाठी वेगळ्या आकाराचा गोळा आणि पुढसांच्यासाठी वेगळ्या आकाराचा गोळा आणि हा असतो. त्याचबरोबर या खेळाच्या मैदानाची रचना अशी असते, की त्यामध्ये ७ फुट व्यासाचे वर्तुळ असते आणि वर्तुळाजवळ आपण ज्या ठिकाणी गोळा फेकणार आहोत. त्या दिशेला एक ४० अंशाच्या कोणाची आखणी केलेली असते. गोळा फेक हा खेळ संपूर्ण महासंघाने खेळला जातो.

* इतिहास *

या खेळावददल असे म्हटले जाते की पूर्वीच्या काळी
आघर्षांमध्ये हा खेळ मनोरंजन म्हणून गोल आकाराचे
दगड त्यांचे फेकून खेळणे होते आणि बहुतेक यामध्येच
गोळा फेक या खेळाचा उगम झाला असावा ;
तसेच स्कॉटिश लोककथेनुसार स्कॉटिशचा क्लब
सादारांनी युद्धाच्या हेतूने त्यांच्या वयवान
सैनिकांचे प्रामाण्य ओढवण्यासाठी स्कॉटिशचा
या खेळाचा वापर केला गेला होता. आणि त्यावेळी
त्यांनी लोखंडी किंवा पितळी गोळा ऐवजी बहुतेक
गोल दगड वापरले असावेत. गोळा फेक ही स्पर्धा
फे-पांमध्ये विभागलेली असते आणि तसेच या
खेळामध्ये खेळाडूने या म्हणजेच गोळा किती वेळा
फेकायचा याची संख्या देखिल निश्चित केली जाते.
सहजा या खेळामध्ये तीन प्राथमिक फे-पा होतात
आणि त्या आधारे अंतिम फे-पा जाण्याची पात्रता
निश्चित केली जाते. जर अंतिम फे-पा गोठली गेली
तर मग आणखी तीन फे-पा होतात आणि सर्वान
त्यांचे अंताची नोंद जिकली जाते आणि त्या
खेळाडूने त्यांचे अंतावर गोळा फेकला आहे तो
या खेळाचा विजेता ठरतो. या खेळाच्या मैदानाची
रचना अशी असते की त्यामध्ये ७ फुट व्यासाचे
वर्तुळ असते आणि वर्तुळाजवळ आपण ज्या ठिकाणी
गोळा फेकणार आहोत.

या खेळात एकावेळी एकच खेळाडू असतो. स्पर्धेत
 किंवा स्पर्धा कमी खेळाडू असतील तर प्रत्येकाचा
 महा प्रयत्न दिले जाताना. मात्र स्पर्धेक स्पर्धा
 जास्त असल्यास प्रत्येकाचा तीन प्रयत्न दिले जाऊन
 अंतिम स्पर्धेक काढताना व त्यांना परत तीन
 प्रयत्न दिले जाताना. जास्त जास्त अंतर गोळा
 ज्याने टाकला त्याप्रमाणे क्रमांक दिले जाताना.
 प्रत्येक फेकीचे लगेच मोजमाप घेतले जाते.
 गोळा पडला त्या वस्तुछाची कड ते फेकीच्या वस्तुछाची
 आतील कड असे अंतर मोजताना. स्पर्धेकाने गोळा
 आपल्या गळपट्टीच्या हाडाजवळून फेकावा असा नियम
 आहे. तसा जर गोळा फेकला नाही तर स्पर्धेक
 वाढ होत नाही. गोळा फेकल्यावर तो गोळ्यास ती
 अपोष्य फेक मानली जाते. फेकीच्या अंतरावरून
 विजेते क्रमांक काढले जाताना. गोळा फेक स्पर्धेतील
 ट्रॅक आगी फिल्ड स्पर्धेक जड चेंडू फेकण्याच्या विस्फुट,
 शक्य तितक्या दूर ठेवताना. १८९६ मध्ये आधुनिक
 ऑलिम्पिकचा पुनर्जन्म झाल्यापासून, पुरुषांनी गोळा
 फेक स्पर्धेमध्ये भाग घेतला आणि १९४८ पासून
 महिलांनी भाग घेतला. ट्रॉय वेळ्यान असताना
 यूनिकांनी गोळा फेक स्पर्धेमध्ये भाग घेतला,
 परंतु होममध्ये कोणत्याही मृत वजन फेकण्याच्या
 स्पर्धेचा उल्लेख नाही. स्कॉटिश हाईलॅंड्स हे देश
 किंवा वजन फेकण्याच्या घटनांचे सर्वात जुने रेकॉर्ड
 आहेत, जे पहिल्या शतकाच्या आसपास आहेत.

राजा हेन्नी आठवा हा १६ व्या शतकात दत्तात्रेयी
 हानोडा आणि वजन फेकण्याच्या स्पर्धामध्ये त्याच्या
 कौशल्यासाठी प्रसिद्ध होता. महापुंगव जेव्हा लैन्घाने
 स्पर्धा आयोजित केल्या ज्यामध्ये त्यांनी तोकगोळ
 फेकले, तेव्हा लैन्घाच्या गोळा फेकल्यावर सर्वाने जुने
 नवकल्पना दाखवण्यासाठी गोळा फेक खेळता जाता.
 १९८६ मध्ये आधुनिक उन्हाळी ऑलिम्पिक खेळांमध्ये
 शॉट - पुट स्पर्धा आयोजित केल्या गेल्या आहेत आणि
 जागतिक अँथलेटिक्स चॅम्पियनशिपमध्ये एक इव्हेंट म्हणून
 त्याचा समावेश आहे. आधुनिक युगातील या प्रत्येक
 स्पर्धेत फेरीच्या फेऱ्यांची निश्चित संख्या असते.
 अंतिम साठी पात्रता निश्चित करण्यासाठी साधारणपणे
 ३ पात्रता फेऱ्या असतात. त्यानंतर अंतिम फेरीत तीन
 प्राथमिक फेरी आहेत ज्यामध्ये पहिल्या ८ स्पर्धकांना
 आणखी ३ थो मिळतील. अंतिम किंवा अंतिम ३ फेऱ्यांमध्ये
 हे साध्य झाले की नाही याची पर्वा न करता अंतिम
 स्पर्धेत प्रत्येक स्पर्धकाच्या त्याच्या सर्वोत्तम त्यांचे
 फेकण्याचे श्रेष्ठ दिले जाते. प्रदिर्घ कायदेशीर पुट
 असलेल्या स्पर्धकाच्या विजेता घोषित केले जाते.
 गोळाफेक या खेळाचा जन्म आयर्लंड मध्ये झाला.
 प्रांगी पंथीत लोक गंगत म्हणून गोल्या आकाराचे
 दगड फेकण्याचा खेळ खेळत असत. हा एक वैधानिक
 खेळ आहे. ७ फुट व्यासाचे वतुळ असते. वतुळमध्याजवळ
 फेकांच्या दिशेने ४० अंश जाडीच्या व व्यासाची व
 व्यासाची रेषा पु.पु सेंट्रीमीटर वतुळाच्या बाहेरून
 असतात.

गोळाफेक या खेळाचा जन्म आयरलंडमध्ये झाला. प्रांभी येथील लोक गंमत म्हणून गोल्प आकाराचे दगड फेकण्याचा खेळ खेळत असत. होमलंड ट्रॉयच्या वेळ दरम्यान सैनिकांनी लोक फेकण्याच्या स्पर्धांचा उल्लेख केला आहे. पणु ग्रीक स्पर्धामध्ये कोणतेही मृत वजन फेकण्याची नोंद नाही. १६ व्या शतकात राजा हेन्नी ओठवा वजन आणि हानाडा फेकण्याच्या न्यायालयीन स्पर्धामध्ये पाकमाखाठी प्रासिद्ध होता. काही काळाने आपर्लंड आणि स्कॉटलंड सोबतच गोळा फेक प्रकारचा प्रसार अमेरिकेतही झाला. तेथे हा क्रीडा प्रकार फायर लोकप्रिय झाला. पुढ्यांचा शॉट पुट हा १८९६ पासून प्रत्येक आधुनिक ऑलिम्पिकचा भाग आहे, पणु माहिला स्पर्धांना स्पर्धामध्ये येण्यापूर्वी १९४८ पर्यंत प्रतीक्षा करावी लागली. अमेरिका ऑलिम्पिक इतिहासातील सर्वात राष्ट्र आहे. आणि १९९६ ते १९९७ पर्यंतच्या प्रत्येक पुढ्यांच्या शॉट स्पर्धेत सुवर्ण जिंकले - दोन वेळा. पोल्ंडची टॉमास माजल्स्की २००८ आणि २०१२ मध्ये पाकक्रम होताना ट्रॉय वेळाने असताना सैनिकांनी गोळा फेक स्पर्धामध्ये भाग घेतला, पणु होममध्ये कोणत्याही मृत वजन फेकण्याच्या स्पर्धांचा उल्लेख नाही. मध्ययुगात जेव्हा सैन्याने स्पर्धा आयोजित केल्या ज्यामध्ये त्यांनी नोकगोळी फेकले. मोजमाप जवळच्या सेंटीमीटरपर्यंत गोलाकार केले जाते.

गोळाफेक खेळाचे नियमः

- ① खेळाडूचे नाव पुकट्यावर, धावपटु आन प्रवेश करणाऱ्या फेकण्याच्या वनुळाच्या कोणताही भाग निवडू शकतो. फेकण्याच्या हात्याची मुळ करणाऱ्याची त्यांच्याकडे तीस येकंद आहेत. अन्यथा ते मध्याच्या फेरीसाठी जाती म्हणून गणित जात.
- ② खेळाडू हातमाज धावू शकत नाही. आयएएफचे नियम वैधानिक बोटांना टेंप करणाऱ्याची परवानगी देतात.
- ③ क्रीडापटूने शॉटला मानेच्या जवळ विभ्रान्ती दिली पाहिजे. आणि संपूर्ण हात्याचीत तो मानेला छट्ट ठेवला पाहिजे.
- ④ शॉट फक्त एका हाताच्या वापा फडन, खांद्याच्या उंचीच्या वा सोडणे आवश्यक आहे.
- ⑤ क्रीडापटु वनुळाच्या किंवा पापाच्या बोटाच्या आतील पृष्ठभागाला स्पर्श करू शकतो, परंतु वनुळाच्या वा किंवा बाहेरील किंवा पापाच्या बोटाच्या किंवा वनुळाच्या पत्तीकडे असलेल्या जामिनीचा स्पर्श करू नये. तथापि हात हवेत वनुळाच्या टेंपावर पडू शकतात. शॉट फेकण्याच्या क्षेत्राच्या कापदेशीर क्षेत्रात (38.e2) उतल्या पाहिजे. त्क्षान ध्या की 2008 मध्ये झालेल्या नवीनतम पुनरावृत्तीसह (80 पासून) सुरक्षा सुधारण्यासाठी वर्षांमध्ये अनेक वेळा क्षेत्रा कमी होत आहे.
- ⑥ शॉट फेकण्याच्या क्षेत्राच्या कापदेशीर क्षेत्रात (38.e2) उतल्या पाहिजे. खेळाडूने फेकण्याचे वनुळ मागील अर्धा आगानून सोडत पाहिजे.

① १८८६ मध्ये आधुनिक उन्हाळी ऑलिंपिक खेळांमध्ये शॉट - पुट स्पर्धा आयोजित केल्या गेल्या आहेत आणि जागतिक ऑथलेटिक्स चॅम्पियन्शिपमध्ये एक इव्हेंट म्हणून त्याचा समावेश होतो.

② आधुनिक युगानीत या प्रत्येक स्पर्धेत फेरिच्या फेऱ्यांची निश्चित संख्या असते. अंतिम साठी पात्रता निश्चित करण्यासाठी साधारणपणे ३ पात्रता फेऱ्या असतात.

③ त्यानंतर अंतिम फेरित तीन प्राथमिक फेरी आहेत ज्यामध्ये पहिल्या ८ स्पर्धकांना जाणखी ३ या मिळतील. अंतिम किंवा अंतिम ३ फेऱ्यांमध्ये हे साध्य झाले की नाही याची पर्वा न करता अंतिम स्पर्धेत प्रत्येक स्पर्धकांना त्यांच्या सर्वात चांगले फेऱ्यांचे ग्रेड दिले जाते. प्रदीर्घ कापदोक्षिर पुढे असलेल्या स्पर्धकांना विजेता घोषित केले जाते. या खेळाने एकावेळी एकच खेळाडू असतो. स्पर्धेत ८ किंवा ८ पेक्षा कमी खेळाडू असतील तर प्रत्येकांना सहा प्रयत्न दिले जातात. मात्र स्पर्धक ८ पेक्षा जास्त असल्यास प्रत्येकांना ३ प्रयत्न दिले जाऊन ८ अंतिम स्पर्धक कोढतात व त्यांना परत ३ प्रयत्न दिले जातात. जास्तीत जास्त अंतर गोळा ज्याने टाकला त्याप्रमाणे क्रमांक दिले जातात. प्रत्येक फेऱ्यात त्याचे माजमाण घेतले जाते. गोळा पडेल त्या वनुळांची कस ती फेऱ्या वनुळांची आतील कस आहे अंतर माजतात.

स्पर्धकाने गोळा आपल्या गळपट्टीच्या हाडाजवळून फेकवा असा नियम आहे. तथा जर गोळा फेकला नाही तर स्पर्धिक बाद ठरतो. गोळा फेकल्यावर तोल गेलेल्या ती अपायक फेक मानली जाते. फेकीच्या अंतर्भावजन क्रमांक काढले जाताना.

(७) गोळा मात्ताना, बुलेटची पकड मजबूत असावी आणि चेंडू खांद्याच्या अगदी जवळ ठेवावा. चेंडू फेकताना, शरीर ही आकारान अक्षर महत्त्वाचे आहे कारण योग्य स्थिती निर्माण न केल्यास, चेंडू फार दूर जाऊ शकणार नाही.

(८) गोळाकार क्षेत्र म्हणजे जेथे चेंडू टाकला जातो, आणि कुठे कताना, हे तय्यार ठेवणे आवश्यक आहे की चेंडू गोळाच्या आतच राहिला पाहिजे; जर असे झाले तर ते फाईल मानले जाईल, जर पाऊल गोळाकार सोडले तर ते दोबले फाईल मानले जाईल. फेकण्याच्या तंत्राच्या सर्व निष्ठांचे पालन करत चेंडू शक्य तितक्या ताकदीने समोऱ्या दिशेने फेकला गोळा पाहिजे.

(९) खो-खो दोन संघांमध्ये खेळला जातो, ज्यामध्ये पंधरापैकी बारा खेळाडू असतात. यातले नऊ खेळाडू गुडघ्यांवर बसून मैदानात प्रवेश करतात (चौथिंग रिम) आणि तीन आतिरिक्त (बचाव कणारा संघ) खेळाडू विरोधी संघाच्या खेळाडूंच्या स्पर्श टाळण्याचा प्रयत्न करतात. हा खेळ संपूर्ण दक्षिण आशियामध्ये मोठ्या प्रमाणात खेळला जातो.

जगभरामध्ये अनेक वेगवेगळे खेळ खेळले जातात आणि हे खेळ खेळण्यासाठी वेगवेगळे नियम असतात तसेच गोळा फेक हा खेळ खेळण्यासाठी दोघेच काही नियम आहेत.

खेळाडूचे नाव पुकारल्यावर, धावपटु आत प्रवेश करण्यासाठी फेकण्याच्या वर्तुळाचा कोणताही भाग निवडू शकतो. फेकण्याच्या हातचाती, युद्ध करण्यासाठी त्यांच्याकडे तीन खेकडे आहेत ; अन्यथा ते मध्याच्या फेरिसाठी जप्ती म्हणून गणले जाते. खेळाडू हातमोजे धावू शकत नाही. १८९६ मध्ये आधुनिक उन्हाळी ऑलिम्पिक खेळांमध्ये शॉट पुट स्पर्धा आयोजित केल्या गेल्या आहेत आणि जोगातक अँथॅलेटिक्स चॅम्पियनशिपमध्ये एक इव्हेंट म्हणून त्याचा समावेश आहे. आधुनिक युगातील या प्रत्येक स्पर्धेत फेरिच्या फेऱ्यांची निश्चित संख्या असते. अंतिम साठी पात्रता निश्चित करण्यासाठी साधारणपणे ३ पात्रता फेऱ्या असतात. त्यानंतर अंतिम फेरित तीन प्राथमिक फेरि आहेत ज्यामध्ये पहिल्या ८ स्पर्धकांना आणखी ३ थो मिळतील. अंतिम किंवा अंतिम फेऱ्यांमध्ये हे साध्य झाले की नाही याची पर्वा न करता अंतिम फेरि केली जाते. गोळा फेक हा खेळ खेळण्यासाठी गोळा फेक खेळता जातो. गोळा फेक स्पर्धेतील ट्रॅक आणि फिल्ड स्पर्धक जड चेंडू फेकण्याच्या विरुद्ध, शक्य तितक्या दूर फेकतात. १८९६ मध्ये आधुनिक ऑलिम्पिकचा पुनर्जन्म झाल्यापासून पुढांनी गोळा फेक दिला जातो.

गोळा फेक स्पर्धेचे खरे ध्यान अशांत असले तरी,
 ग्रीक ऑलिम्पिकमध्ये झालेल्या पहिल्या निरीक्षण
 स्पर्धेचा भाग होता हे निश्चितपणे ज्ञात आहे. त्या
 वेळी, ऑलिम्पिक स्पर्धेक विशिष्ट शरीराच्या प्रकारात
 धावताना चेंडू फेकत असे. कोणाचे फेकण्याचे अंतर
 जास्त आहे यावरून विजेता निश्चित केला जातो.
 १८९६ मध्ये ऑलिम्पिकमध्ये पुढ्यांनी गोळा फेकमध्ये
 स्पर्धा करण्यास सुरुवात केली आणि १९४८ च्या ऑलिम्पिक
 गेम्समध्ये महिलांनी गोळा फेकमध्ये स्पर्धा करण्यास
 सुरुवात केली आणि १९४८ च्या ऑलिम्पिक गेम्समध्ये
 महिलांनी गोळा फेकमध्ये स्पर्धा करण्यास सुरुवात
 केली. व्यातिरिक्त, आता गोळा फेकण्यासाठी
 काही मार्गदर्शक तत्वे आहेत. गोळा फेकण्याच्या
 क्षेत्रानून प्रक्षेपित केला जातो, ५ मिमी व्यासाचा एक
 गोला बनले, वतुळाच्या मधोमध ज्या कोनावर गोळा
 टाकला पाहिजे तो ३४.९२ अंश आहे. जे अनिश्चितपणे
 २० मीटर पर्यंत दोन ओळींमध्ये निपुंन केले जाते.
 थोमधील आठ पेक्षा कमी स्पर्धकांसाठी, प्रत्येक
 खेळाडूला सहा चाचण्या दिल्या जातात. इतर स्पर्धकांना
 ३० दिवसांची चाचणी मिळते. गोळा फेक स्टॉप
 बोर्डचा पुढचा भाग घन पांढरा लाकूड किंवा इतर
 कोणत्याही धातूचा बनलेला असतो. स्टॉप बोर्डचा
 आतील भाग, जो दोन्ही सेक्टर लाइन्सच्या मध्यभागी
 स्थित आहे, त्याला चेंडूचा - आकाराचा आकार आहे.

वनुरुवातीत जमीन एक आसावी आणी वनुरुवावाहेतित
 जमीनीवेक्षा सुमारे १.५ सें. मी. खाली आसावी.
 गोवाकेंक या खेळाचा जन्म आयर्लंड मध्ये झाला. प्राचीन
 युरोपीय लोक संमत म्हणून गोल आकाराचे वगड
 फेकण्याचा खेळ खेळत आले. होमरने द्रौपद्या वेग
 दाखवून यूनिकांनी रॉक फेकण्याच्या स्पर्धांचा उल्लेख
 केला आहे परंतु ग्रीक स्पर्धामध्ये कोणतीही मृत वजन
 फेकण्याची नोंद नाही. १६ व्या शतकात राजा हेन्री
 आठवा वजन आणी हातोडा फेकण्याच्या न्यायालयीन
 स्पर्धामध्ये पाकमासाठी प्रसिद्ध होता. काही काळाने
 आयर्लंड आणी स्कॉटलंड खेळतच गोळा फेक प्रकारचा
 प्रसार अमेरिकेतही झाला. तेथे हा क्रीडा प्रकार फारच
 लोकप्रिय झाला. अमेरिका ऑलिम्पिक इतिहासातील सर्वात
 यशस्वी राष्ट्र आहे आणि १८९६ ते १९६८ पर्यंतच्या
 प्रत्येक पुढ्यांच्या शॉर्ट स्पर्धेत सुवर्ण जिंकले - दोन
 वेळात. पोलंडची टॉमास माजल्की २००८ आणि २०१२
 मध्ये पाकम गाजवून ऑलिम्पिक शॉर्ट इतिहासात
 निसर्ग बनली. खेळाडूचे नाव पुकारल्यावर, धावपटु
 आत प्रवेश करण्यासाठी फेकण्याच्या वनुरुवाचा कोणताही
 भाग निवडू शकतो. फेकण्याच्या हातच्याही धुड
 करण्यासाठी त्यांच्याकडे तीन सेकंद आहेत, अन्यथा ते
 स्पर्धांच्या फेरीसाठी जलती म्हणून गणले जाते. खेळाडू
 हातमाज धावू शकत नाही. १८९६ मध्ये आधुनिक
 उन्हाळी ऑलिम्पिक खेळांमध्ये शॉर्ट-पुट स्पर्धा आयोजित
 केल्या.

या खेळाने एकावेळी एकच खेळाडू असतो. स्पर्धक ८ किंवा ८ पेक्षा कमी खेळाडू असतील तर प्रत्येकाचा सहा प्रयत्न दिले जातात. मात्र स्पर्धक ८ पेक्षा जास्त असल्यास प्रत्येकाचा ३ प्रयत्न दिले जाऊन ८ अंतिम स्पर्धक काढतात व त्यांना पात ३ प्रयत्न दिले जातात. जास्तीत जास्त अंतर गोळा ज्याने टाकला त्याप्रमाणे क्रमांक दिले जातात. प्रत्येक फेकीचे त्याचे मोजमाप घेतले जाते. गोळा पडले त्या वतुळाची कड ते फेकीच्या वतुळाची आतील कड असे अंतर मोजतात. स्पर्धिकाने गोळा आपल्या गळपट्टीच्या हाडाजवळून फेकावा असा नियम आहे. तसेच जर गोळा फेकला नाही तर स्पर्धिक बाद ठरतो. गोळा फेकल्यावर तोल गेल्यास ती अयोग्य फेक मानली जाते. फेकीच्या अंतरावरून क्रमांक काढले जातात. शॉट त्याच्या इच्छित वापावर अवलंबून वेगवेगळ्या प्रकारच्या सामग्रीपासून बनलेल्या आहे. वापरलेल्या स्फोट्यामध्ये वाळू, लोह, कास्ट लोह, घन स्टील, स्टेनलेस पितळ अशाही पॉलिथिननेईल साखी कृत्रिम समाविष्ट आहे. काही द्याने अधिक दार असताना इतरांपेक्षा शॉटचा आकार बदलतो. उदाहरणार्थ इन्डोअर आणि आऊटडोअर शॉट बनेवण्यासाठी वेगवेगळी सामग्री वापरावी जाते. कारण आजूबाजूचे नुकसान लक्षात घेतले पाहिजे. म्हणून नंतरचे लक्षणे आहेत.

④ गोळाफेक खेळान राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवर
देण्यात येणारे पुरस्कार ④

हा एक वैधानिक खेळ आहे. गोळा फेकण्याची स्पर्धा
नेमकी कुठे आयोजित करण्यात आली आहे हे माहित
नाही, पण किंवा ग्रीक ऑलिम्पिकमध्ये इतरल्या
पहिल्या निरिक्षक स्पर्धेत थोड्या स्पर्धेचा समावेश
करण्यात आला होता हे निश्चिन आहे. त्यादरम्यान
ऑलिम्पिकमध्ये भाग घेणाऱ्या स्पर्धक विशिष्ट शरियत
द्यावून गोळा फेकला. ज्याचे फेकण्याचे अंता जास्त
होते त्याला विजेता घोषित करण्यात आले. ऑलिम्पि-
कमध्ये १४९० मध्ये पुढवांनी शॉटपुट खेळला होता.
आणि १९५४ मध्ये ऑलिम्पिक खेळांमध्ये पहिल्यांदा
महिलांनी शॉट पुट खेळला होता. आणि आधुनिक काळात
शॉट्स फेकण्यासाठी काही नियम बनवले गेले आहेत,
जे खालीलप्रमाणे आहेत.

गोळा फेकण्याच्या वेळी, गोळ्याची पकड मजबूत
असावी आणि गोळाकार खांद्यावरचे ठेवा. गोळा फेकण्याच्या
वेळी शरीराची स्थिती न आकारान असा फार महत्वाचे
आहे कारण जर स्थिती योग्यरित्या होत नसली तर
गोळा आधिकाधिक दुर जाऊ शकणार नाही. गोळा
फेक गोळाकार क्षेत्रातून फेकला जातो. गोळा फेक र्या
वेळी लक्षान ठेवण्याची गोष्ट अशी आहे की गोळा
फेक र्या वेळी पाय गोळाकार क्षेत्राच्या बाहेर जाऊ
देऊ नये, जर गोळाकार क्षेत्राच्या बाहेर पाय गेला
तर पाऊल मानले जाईल.

गोळा फेकण्याची स्पर्धा नेमकी कुठे आयोजित करण्यात
 आली आहे हे माहित नाही, पण आयोजित केली जाते.
 होमरने ट्रॉयच्या आहाद्याने फेकला जातो. गोळा
 फेकताना मुळाव्या स्थिती वरुन (स्थितीत
 (stationary position) पाहिले, फेकण्या वेळी
 गोळा हनुवटीजवळ असतो. त्या वेळी हात खाली
 आणतो किंवा गोळा खंडाट्टेच्या पाठीमागे जाऊ
 फाटतो आहे. गोळाफेकण्या स्पर्धेत (Guiding)
 स्पर्धक गोळा न फेकता दिला जातो. अमेरिकी
 ऑलिम्पिक इतिहासातील सर्वोत्तम यशस्वी राष्ट्र आहे
 आणि १८९६ ते १९६८ पर्यंतच्या प्रत्येक पुढाऱ्यांच्या शॉट
 स्पर्धेत सुवर्ण जिंकले - दोन वेळा, पोलंडची
 टोमास माजुस्की २००८ आणि २०१२ मध्ये पराक्रम
 गाजवून ऑलिम्पिक शॉट इतिहासात तिसरा बनला.
 न्यूझीलंडने २००८ आणि २०१२ मध्ये सर्वोत्तम ऑलिम्पिक
 जेतेपदांवर दावा केला आणि २०१६ च्या रियो
 गेम्समध्ये रौप्य पदक मिळवले. १८९६ मध्ये
 आधुनिक उन्हाळी ऑलिम्पिक खेळांमध्ये शॉट - पुढे
 स्पर्धा आयोजित केल्या गेल्या आहेत आणि
 जागतिक अँथलेटिक्स चॅम्पियन्शिपमध्ये एक इव्हेंट
 म्हणून त्याचा समावेश आहे. आधुनिक युगातील
 या प्रत्येक स्पर्धेत फेरीच्या फेऱ्यांची निश्चित संख्या
 असते. अंतिम सारी पात्रता निश्चित करण्यासाठी
 साधारणपणे ३ पात्रता फेऱ्या असतात.

ग्रीका फेक हा प्राचीन काळापासून ऐथलेटिक स्पर्धांचा एक भाग आहे. खरं तर, प्राचीन ग्रीक आणि रोमन लोकांमध्ये "चकती फेकणे" म्हणून ओळखली जाणारी एक समान घटना होती. तथापि 19 व्या शतकापर्यंत ऐथलेटिक स्पर्धांमध्ये शॉर्ट पुट हा एक मान्यताप्राप्त इव्हेंट बनला नाही. 1906 मध्ये अथेन्स येथे झालेल्या पहिल्या आधुनिक ऑलिम्पिक खेळांमध्ये ट्रॅक आणि फिल्ड इव्हेंट्सची एक म्हणून शॉर्ट पुटचा समावेश होताना, शॉर्ट पुटमध्ये विशिष्ट नियम आहेत जे क्रीडापटूंनी स्पर्धादिग्भ्यान पाळत पाहिजेत. यामध्ये शॉर्टचा आकार आणि वजन, फेकण्याचे तंत्र आणि फेकण्याचे क्षेत्र समाविष्ट आहे. शॉर्ट धातूचा बनलेला आहे आणि पुरुषांसाठी 110 मिमी आणि महिलांसाठी 95 मिमी लांबाईचा आहे. शॉर्टचे वजन पुरुषांसाठी 7.26 किलो आणि महिलांसाठी 4 किलो आहे. ग्रीका फेकमध्ये दोन मुख्य तंत्रे वापरली जातात. शॉर्ट पुटच्या प्रशिक्षणामध्ये सामर्थ्य प्रशिक्षण, तंत्र प्रशिक्षण आणि कंडिशनिंग यांचा समावेश होतो. संपूर्ण इतिहासात अनेक उत्प्रेक्षनीय शॉर्ट पुट होमरन ट्रॉयच्या वेगळ्या दिग्भ्यान यैनिकांनी ट्रॅक फेकण्याच्या सर्वांचा उत्प्रेक्ष केला आहे पणु ग्रीक स्पर्धांमध्ये कोणतेही मृत वजन फेकण्याची नोंद नाही. 9 व्या शतकात राजा हेन्नी ओठवा वजन आणि हातोडा फेकण्याच्या न्यायालयीन स्पर्धांमध्ये पराक्रमासाठी प्रसिद्ध होताना.

गोळा फेक हा खेळ रोम मधील पहिल्या आधुनिक ऑलिम्पिकनंतर म्हणजेच इ.स. १८९६ नंतर ऑलिम्पिक स्पर्धा म्हणून खेळला गेला. गोळा फेक हा खेळ एक सोपा खेळ आहे. ज्यामध्ये स्पर्धकांना ६ न ७ किंवा वजनाचा लोखंडी किंवा पितळी गोळा आपले सामर्थ्य आणि शक्ती वापरून त्यांचे फेकणे गरजेचे असते. आणि खेळाडूने निश्चित पद्धतीचा वापर करून चेंडू एका हातात धरून त्याच्या हनुवटीच्या खाली स्थित केल्या जातात. खेळाडूने गोळा फेकताना मार्क केल्या वस्तुवामध्ये उभे राहून गोळा फेकणे गरजेचे असते. गोळा फेक हा खेळ खेळण्यासाठी लोखंडाचा किंवा पितळचा गोळा वापरला जातो आणि या खेळामध्ये लीपांच्यासाठी वेगळ्या आकाराचा गोळा असतो. त्याचबरोबर या खेळाच्या मैदानाची रचना अशी असते, की त्यामध्ये ७ फुट व्यासाचे वर्तुळ असते. आणि वर्तुळाजवळ आपण जाविकाणी गोळा फेकणार आहोत. गोळा फेक ही स्पर्धा फेडरेशनमध्ये विभागलेली असते. आणि तसेच या खेळामध्ये खेळाडूने या म्हणजेच गोळा किती वेळा फेकायचा याची संख्या देखिल निश्चित केली जाते. पहिला या खेळामध्ये तीन प्राथमिक फेका होतात आणि त्या आधारे अंतिम फेकित जाण्याची पात्रता निश्चित केली जाते.