ExamHustle.com
Your Exam Preparation Partner

Sports
Current Affairs
Static GK
Exam Notes

"Small Notes Big Success"

愛知・名古屋

20th ASIAN GAMES 2026

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

AICHI – NAGOYA
JAPAN
COMPLETE NOTES
FOR ALL COMPETITIVE EXAMS



HONOHON
Official Mascot
Aichi-Nagoya 2026

COMPLETE COVERAGE
Facts | Medal Winners
Records | Haryana Special

EXAM FOCUSED
Useful for
All Competitive Exams

VISUAL & EASY NOTES
Tables | Infographics
Quick Revision

UPDATED & VERIFIED
Latest Data
(2026)

ExamHustle.com
STUDY SMART | SCORE HIGH

Note: इस PDF में प्रयुक्त कुछ athlete images AI-generated illustrations हैं और केवल visual representation के लिए हैं; इन्हें संबंधित खिलाड़ियों की वास्तविक photographs न माना जाए।

एक नज़र में एशियाई खेल 2026

20वाँ संस्करण • Aichi–Nagoya, Japan

愛知名古屋

संस्करण (Edition)

20वाँ एशियाई खेल

आयोजन स्थल (Host)

Aichi Prefecture और Nagoya City जापान



तारीखें (Dates)

19 सितांबर – 4 अक्टूबर 2026

अवधि (Duration)

16 दिन

खेल (Sports)

43 खेल

आयोजन स्थल (Venues)

54 स्थल (Venues)

भाग लेने वाले देश/क्षेत्र (Participating Countries/Regions)

45 देश/क्षेत्र (NOCs)

आधिकारिक स्लोगन (Slogan)

"IMAGINE ONE ASIA"

आधिकारिक शुभंकर (Mascot)

HONOHON

HONOHON की कल्पना एथलीटों के दिलों की ज्वलंत ऊर्जा (passion) और Aichi–Nagoya के प्रसिद्ध रक्षक-प्रतीक 'Shachihoko' से प्रेरित है।



चिह्न (Emblem) की अवधारणा



- **बैंगनी रंग** – Aichi के प्रसिद्ध आइरिस (Iris) फूल को दर्शाता है।
- **स्वर्ण रंग** – Nagoya Castle के प्रसिद्ध 'Kinshachi' को दर्शाता है।
- **हरा रंग** – पर्यावरण के प्रति जागरूकता का प्रतीक है।
- **लाल सूरज** – OCA का प्रतीक है।

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

एशियाई खेल – Static GK

इतिहास की प्रमुख झलकियाँ

एशियाई खेलों का इतिहास (महत्वपूर्ण संस्करण)

	1st	2nd	3rd	12th	19th	20th	21st
वर्ष	1951	1954	1958	1994	2023	2026	2030
स्थान	New Delhi (India)	Manila (Philippines)	Tokyo (Japan)	Hiroshima (Japan)	Hangzhou (China)	Aichi-Nagoya (Japan)	Doha (Qatar)
							
	4 – 11 मार्च 1951	1 – 9 मई 1954	24 मई – 1 जून 1958	2 – 16 अक्टूबर 1994	23 सितम्बर – 8 अक्टूबर 2023	19 सितम्बर – 4 अक्टूबर 2026	1 – 17 दिसम्बर 2030 (प्रस्तावित)
	पहले एशियाई खेलों का आयोजन भारत में हुआ।	दूसरे एशियाई खेलों का आयोजन मनीला (फिलीपींस) में हुआ।	तीसरे एशियाई खेलों का आयोजन टोक्यो (जापान) में हुआ।	बारहवें एशियाई खेलों का आयोजन हिरोशिमा (जापान) में हुआ।	उन्नीसवें एशियाई खेलों का आयोजन हांगझोउ (चीन) में हुआ। (आधिकारिक नाम: हांगझोउ 2022)	बीसवें एशियाई खेलों का आयोजन आइची-नागोया (जापान) में होगा।	इक्कीसवें एशियाई खेलों का आयोजन दोहा (कतर) में होगा।

एशियाई खेल – उद्देश्य

- एशिया के देशों के बीच मैत्री, समझ, भाईचारा और सहयोग को बढ़ावा देना।
- खेलों के माध्यम से सांस्कृतिक आदान-प्रदान और एकता को मजबूत करना।
- एशियाई खेलों में एशिया के देशों और क्षेत्रों की प्रतिभा को एक मंच प्रदान करना।
- युवा पीढ़ी में खेल भावना, शांति और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना को प्रोत्साहित करना।

प्रतीक चिन्ह (Emblem)

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

- आधिकारिक प्रतीक चिन्ह को **"Rising Together"** की भावना को दर्शाने के लिए डिजाइन किया गया हैं।
- यह एशिया के लोगों की एकता, विविधता और साथ मिलकर प्रगति करने के संकल्प का प्रतीक है।
- इसमें उगते सूर्य को एशिया की ऊर्जा, आशा और उज्ज्वल भविष्य का प्रतीक माना गया हैं।

आधिकारिक गीत (Anthem)



- एशियाई खेलों का आधिकारिक गीत **"Ever Onward"** है।
- इसे 1954 में तैयार किया गया था।
- यह गीत एशिया की एकता, प्रगति और खेल भावना को दर्शाता हैं।

शुभंकर (Mascot)

- आइची-नागोया 2026 के शुभंकर का नाम **"Ai"** और **"Nao"** हैं।
- ये दो काल्पनिक पात्र (फ्रेंडली कैरेक्टर्स) एशिया के लोगों की मित्रता और साथ मिलकर आगे बढ़ने की भावना को दर्शाते हैं।
- इनका डिजाइन जापान की संस्कृति और आधुनिकता से प्रेरित हैं।



एशियाई खेलों का आयोजन

- आम तौर पर हर 4 वर्ष में आयोजित किए जाते हैं।
- इनका आयोजन Olympic Council of Asia (OCA) द्वारा किया जाता है।
- इनमें एशिया के देश और क्षेत्र (National Olympic Committees) भाग लेते हैं।

परीक्षा के लिए महत्वपूर्ण बिंदु

- प्रथम एशियाई खेल – 1951, नई दिल्ली (भारत)
- द्वितीय एशियाई खेल – 1954, मनीला (फिलीपींस)
- बीसवें एशियाई खेल – 2026, आइची-नागोया (जापान)
- इक्कीसवें एशियाई खेल – 2030, दोहा (कतर) (प्रस्तावित)
- आधिकारिक गीत – Ever Onward (1954)
- शुभंकर (2026) – Ai और Nao

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

एशियाई खेल 2026 में भारत
Medal Performance
(अंतिम पदक तालिका के अनुसार)



भारत का प्रदर्शन

Rank : 4

स्वर्ण पदक	रजत पदक	कांस्य पदक	कुल पदक
21	27	37	85

एशियाई खेल 2026 – शीर्ष 5 देश (पदक तालिका)

रैंक	देश	स्वर्ण	रजत	कांस्य	कुल पदक
1	चीन	169	89	83	**341**
2	जापान (मेजबान)	83	95	91	**269**
3	दक्षिण कोरिया (Republic of Korea)	39	43	68	**150**
4	भारत	**21**	**27**	**37**	**85**
5	उज़्बेकिस्तान	21	25	24	**70**

महत्वपूर्ण बिंदु (Exam Point)

- भारत ने कुल 85 पदक जीतकर पदक तालिका में 4वां स्थान प्राप्त किया।
- भारत के 21 स्वर्ण पदक हैं।
- स्वर्ण पदक में भारत और उज़्बेकिस्तान दोनों के 21-21 पदक हैं, लेकिन भारत रजत पदकों में (27) अधिक होने के कारण 4वें स्थान पर हैं, जबकि उज़्बेकिस्तान 5वें स्थान पर है (रजत 25)।
- एशियाई खेलों की पदक तालिका में देशों की रैंकिंग पहले स्वर्ण पदक, फिर रजत पदक और उसके बाद कांस्य पदक के आधार पर की जाती है।

शीर्ष 5 देशों से मुख्य बातें

- **चीन** ने 169 स्वर्ण सहित कुल 341 पदक जीतकर प्रथम स्थान प्राप्त किया।
- मेजबान जापान 83 स्वर्ण सहित 269 पदकों के साथ दूसरे स्थान पर रहा।
- दक्षिण कोरिया 39 स्वर्ण सहित 150 पदकों के साथ तीसरे स्थान पर रहा।
- भारत 21 स्वर्ण, 27 रजत और 37 कांस्य के साथ चौथे स्थान पर रहा।
- उज़्बेकिस्तान 21 स्वर्ण, 25 रजत और 24 कांस्य के साथ पाँचवें स्थान पर रहा।

भारत का Sport-wise Medal Dashboard

Aichi-Nagoya 2026 • खेलवार पदक प्रदर्शन

क्र.	खेल (Sport)	Gold	Silver	Bronze	कुल Total
1	एथलेटिक्स (Athletics)	1	9	14	24
2	शूटिंग (Shooting)	3	8	4	15
3	तीरंदाजी (Archery)	5	2	2	9
4	बॉक्सिंग (Boxing)	3	0	3	6
5	कुश्ती (Wrestling)	2	2	2	6
6	स्क्वैश (Squash)	0	2	3	5
7	सेलिंग (Sailing)	0	1	2	3
8	क्रिकेट (Cricket)	2	0	0	2
9	हॉकी (Hockey)	2	0	0	2
10	कबड्डी (Kabaddi)	2	0	0	2
11	गोल्फ (Golf)	1	1	0	2
12	भारोत्तोलन (Weightlifting)	0	1	0	1
13	वुशु (Wushu)	0	1	0	1
14	बैडमिंटन (Badminton)	0	0	1	1
15	कुराश (Kurash)	0	0	1	1
16	MMA (मिश्रित मार्शल आर्ट्स)	0	0	1	1
17	रोइंग (Rowing)	0	0	1	1
18	सेपक्टकरश (Sepaktakraw)	0	0	1	1
19	सॉफ्ट टेनिस (Soft Tennis)	0	0	1	1
20	टेबल टेनिस (Table Tennis)	0	0	1	1
	कुल (Total)	21	27	37	85

सबसे अधिक पदक वाले 3 खेल

1. एथलेटिक्स (Athletics) — 24
2. शूटिंग (Shooting) — 15
3. तीरंदाजी (Archery) — 9

मुख्य बातें (Exam Point of View)

1. सबसे अधिक कुल पदक एथलेटिक्स (Athletics) – 24
2. सबसे अधिक Gold पदक तीरंदाजी (Archery) – 5
3. शूटिंग (Shooting) ने कुल 15 पदक जीते (3 Gold, 8 Silver, 4 Bronze)

21 खेलों में भारत ने पदक जीते

भारत के स्वर्ण पदक विजेता

भाग 1 : तीरंदाजी (Archery) + शूटिंग (Shooting)

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

तीरंदाजी (Archery) — कुल 5 स्वर्ण पदक

1 महिला रीकर्व व्यक्तिगत
(Women's Recurve Individual)

Kumkum Mohod



2 महिला रीकर्व टीम
(Women's Recurve Team)

Ankita Bhakat
Kirti Sharma
Kumkum Mohod



3 महिला कॉम्पाउंड टीम
(Women's Compound Team)

Chikitha Taniparthi
Jyothi Surekha Vennam
Prithika Pradeep



4 मिक्स्ड कॉम्पाउंड टीम
(Mixed Compound Team)

Chikitha Taniparthi
Sahil Jadhav



5 पुरुष कॉम्पाउंड टीम
(Men's Compound Team)

Sahil Jadhav
Ganesh Mani Ratnam Thirumuru
Kushal Dalal



शूटिंग (Shooting) — कुल 3 स्वर्ण पदक

1 10 मी. एयर पिस्टल मिक्स्ड टीम
(10m Air Pistol Mixed Team)

Kamaljeet Singh
Suruchi Singh



2 महिला ट्रैप व्यक्तिगत
(Women's Trap Individual)

Neeru Dhanda



3 मिक्स्ड ट्रैप टीम
(Mixed Trap Team)

Neeru Dhanda
Kynan Chenai



इस पेज का सार

- तीरंदाजी — 5 स्वर्ण पदक
- शूटिंग — 3 स्वर्ण पदक
- कुल — 8 स्वर्ण पदक (इवेंट)

एशियाई खेल 2026
भारत के स्वर्ण पदक विजेता
भाग 2 : एथलेटिक्स, बॉक्सिंग, रेसलिंग और गोल्फ

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

एथलेटिक्स (Athletics)
कुल 1 स्वर्ण पदक

महिला 4×400 मी. रिले (Women's 4×400m Relay)



किरण पहल (Kiran Pahal)



एम. आर. पूवम्मा (M. R. Poovamma)



प्राची चौधरी (Prachi Choudhary)



विध्या रामराज (Vithya Ramraj)

बॉक्सिंग (Boxing)
कुल 3 स्वर्ण पदक

1 महिला 75 कि.ग्रा. (Women's 75 kg)



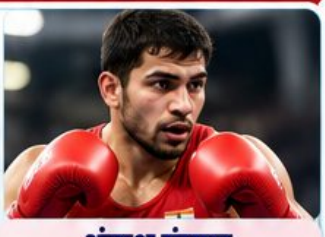
लवलीना बोरगोहान (Lovlina Borgohain)

1 महिला 65 कि.ग्रा. (Women's 65 kg)



परवीन हूडा (Parveen Hooda)

1 पुरुष 80 कि.ग्रा. (Men's 80 kg)



अंकुश पंघाल (Ankush Panghal)

रेसलिंग (Wrestling)
कुल 2 स्वर्ण पदक

1 पुरुष 65 कि.ग्रा. फ्रीस्टाइल (Men's Freestyle 65 kg)



सुजीत कलकल (Sujeet Kalkal)

1 पुरुष 57 कि.ग्रा. फ्रीस्टाइल (Men's Freestyle 57 kg)



अमन सहरावत (Aman Sehrawat)

गोल्फ (Golf)
कुल 1 स्वर्ण पदक



1 महिला व्यक्तिगत (Women's Individual)

प्रणवि उर्स (Pranavi Urs)

इस पेज का सार
(एथलेटिक्स + बॉक्सिंग + रेसलिंग + गोल्फ)

एथलेटिक्स	बॉक्सिंग	रेसलिंग	गोल्फ
1 स्वर्ण	3 स्वर्ण	2 स्वर्ण	1 स्वर्ण

भारत की Golden Teams

एशियाई खेल 2026

6 टीम इवेंट्स में स्वर्ण पदक

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

क्रिकेट (Cricket)

पुरुष टीम (Men's Team)



1 स्वर्ण पदक

फाइनल मैच
भारत vs पाकिस्तान

भारत ने 19 रन से जीत दर्ज की

भारत 211/6 | पाकिस्तान 192/6

महिला टीम (Women's Team)



1 स्वर्ण पदक

फाइनल मैच
भारत vs श्रीलंका

भारत ने 147 रन से जीत दर्ज की

भारत 216/3 | श्रीलंका 69 (147 रन पीछे)

हॉकी (Hockey)

पुरुष टीम (Men's Team)



1 स्वर्ण पदक

फाइनल मैच
भारत vs मलेशिया

भारत ने 5 - 1 से जीत दर्ज की

महिला टीम (Women's Team)



1 स्वर्ण पदक

फाइनल मैच
भारत vs चीन

भारत ने 1 - 0 से जीत दर्ज की

कबड्डी (Kabaddi)

पुरुष टीम (Men's Team)



1 स्वर्ण पदक

फाइनल मैच
भारत vs ईरान

भारत ने 40 - 34 से जीत दर्ज की

महिला टीम (Women's Team)



1 स्वर्ण पदक

फाइनल मैच
भारत vs ईरान

भारत ने 37 - 34 से जीत दर्ज की

3 खेल | 6 टीम स्वर्ण पदक

महत्वपूर्ण तथ्य (Exam Point)

पहली बार एक ही Asian Games edition में भारत ने Men's और Women's Hockey दोनों में Gold जीता।

ExamHustle.com
Your Exam Preparation Partner

Asian Games 2026
Aichi-Nagoya (Japan)

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026



भारत के रजत पदक विजेता

भाग 1 | Shooting (शूटिंग)

8 Silver Medals

1 Women's 10m Air Rifle Individual



रजत पदक

Elavenil Valarivan

2 Women's 10m Air Rifle Team



रजत पदक

- Sonam Uttam Maskar
- Elavenil Valarivan
- Vidarsa K. Vinod

3 Men's 10m Air Rifle Individual



रजत पदक

Himanshu Dhillon

4 Men's 10m Air Rifle Team



रजत पदक

- Rudrankksh Balasaheb Patil
- Parth Rakesh Mane
- Himanshu Dhillon

5 Men's 50m Rifle 3 Positions Team



रजत पदक

- Aishwary Pratap Singh Tomar
- Rudrankksh Patil
- Niraj Kumar

6 Women's 50m Rifle 3 Positions Team



रजत पदक

- Vidarsa Vinod
- Ashi Chouksey
- Tilottama Sen

7 Women's Trap Team



रजत पदक

- Neeru Dhanda
- Manisha Keer
- Aashima Ahlawat

8 Women's 25m Pistol



रजत पदक

Esha Singh

Exam Extra

भारत का शूटिंग प्रदर्शन
कुल 15 पदक

3 स्वर्ण | 8 रजत | 4 कांस्य

Elavenil Valarivan ने महिला 10m Air Rifle (Individual) का रजत पदक इसी दिन जीतकर उस दिन अपना दूसरा पदक जीता।

महिला 10m Air Rifle टीम (रजत पदक)
स्कोर: 1,898.0

Elavenil Valarivan (Individual – रजत पदक)
फाइनल स्कोर: 252.4



ExamHustle.com

ExamHustle.com
Your Exam Preparation Partner

Asian Games 2026
Aichi-Nagoya (Japan)

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

भारत के रजत पदक विजेता

भाग 2 | Athletics (एथलेटिक्स)

9 Silver Medals

1 Mixed 4×400m Relay



रजत पदक

- Vishal T.K.
- M. R. Poovamma
- Manu T.S.
- Vithya Ramraj

फाइनल समय: 3:14.46

2 Men's 10,000m



रजत पदक

Gulveer Singh

फाइनल समय: 28:29.38

3 Men's Marathon



रजत पदक

Sawan Barwal

फाइनल समय: 2:11:37
(राष्ट्रीय रिकॉर्ड)

4 Men's Shot Put



रजत पदक

Tajinderpal Singh Toor

श्रेष्ठ प्रयास: 20.64 मीटर

5 Women's Long Jump



रजत पदक

Ancy Sojan

श्रेष्ठ प्रयास: 6.53 मीटर

6 Men's High Jump



रजत पदक

Sarvesh Kushare

श्रेष्ठ प्रयास: 2.25 मीटर

7 Men's 1500m



रजत पदक

Gulveer Singh

फाइनल समय: 3:36.72
(Personal Best)

8 Men's Long Jump



रजत पदक

Murali Sreeshankar

श्रेष्ठ प्रयास: 8.07 मीटर

9 Men's Javelin Throw



रजत पदक

Yash Vir Singh

श्रेष्ठ प्रयास: 85.72 मीटर
(Personal Best)

Exam Extra

एथलेटिक्स में भारत का पदक प्रदर्शन
(इस एशियन गेम्स में)

1	9	14
स्वर्ण	रजत	कांस्य

कुल 24 पदक

Gulveer Singh ने इस एशियन गेम्स में तीन पदक जीते – 1500m (रजत), 10,000m (रजत) और 5000m (कांस्य)। वे एक ही एशियन गेम्स संस्करण में मिडिल/लॉन्ग डिस्टेंस इवेंट्स में तीन पदक जीतने वाले पहले भारतीय बने।

Sarvesh Kushare का हाई जंप में रजत पदक भारत के लिए इस इवेंट में **56 साल बाद** एशियन गेम्स में पदक वापसी है।

ExamHustle.com
Your Exam Preparation Partner

Asian Games 2026
Aichi-Nagoya (Japan)

20th Asian Games Aichi-Nagoya 2026

भारत के रजत पदक विजेता

भाग 3 | अन्य खेल (Other Sports)

10 Silver Medals

1 Archery – Mixed Recurve Team



रजत पदक

Kumkum Mohod
Dhiraj Bommadevara

- इवेंट: Mixed Recurve Team
- प्रारूप: टीम (1 पुरुष + 1 महिला)

2 Archery – Men's Recurve Team



रजत पदक

- Dhiraj Bommadevara
- Neeraj Chauhan
- Yashdeep Bhoge

- इवेंट: Men's Recurve Team
- प्रारूप: टीम (3 सदस्य)

3 Wrestling – Women's Freestyle (53 kg)



रजत पदक

Antim Panghal

- कैटेगरी: 53 किलोग्राम
- इवेंट: Women's Freestyle Wrestling

4 Wrestling – Men's Greco-Roman (97 kg)



रजत पदक

Nitesh Siwach

- कैटेगरी: 97 किलोग्राम
- इवेंट: Men's Greco-Roman Wrestling

5 Squash – Men's Singles



रजत पदक

Abhay Singh

- इवेंट: Men's Singles
- प्रारूप: Individual

6 Squash – Women's Singles



रजत पदक

Anahat Singh

- इवेंट: Women's Singles
- प्रारूप: Individual

7 Wushu – Women's Sanda (60 kg)



रजत पदक

Naorem Roshibina Devi

- कैटेगरी: 60 किलोग्राम
- इवेंट: Women's Sanda (कुस्ती-जैसा स्पर्धा रूप)

8 Sailing – Men's Skiff (49er)



रजत पदक

- Prince Kurisinkal Noble
- Manu Francis

- इवेंट: Men's Skiff (49er)
- प्रारूप: टीम (2 सदस्य)

9 Golf – Women's Team



रजत पदक

India Women's Team

- Aditi Ashok
- Diksha Dagar
- Pranavi Urs
- Avani Prashanth

- इवेंट: Women's Team
- प्रारूप: टीम (4 सदस्य)

10 Weightlifting – Women's 49 kg



रजत पदक

Mirabai Chanu

- कैटेगरी: 49 किलोग्राम
- इवेंट: Women's Weightlifting

Exam Extra

इन 10 खेलों में भारत को कुल 10 रजत पदक मिले
Archery 2, Wrestling 2, Squash 2, Wushu 1, Sailing 1, Golf 1, Weightlifting 1

बहु पदक जीतने वाले (रजत में)
कोई खिलाड़ी इन 10 में दो रजत नहीं जीता।

टीम इवेंट (5 रजत)
- Archery (Mixed)
- Archery (Men's)
- Sailing (Men's Skiff)
- Golf (Women's Team)

(कुल एथलीट: 10)

परीक्षा के लिए मुख्य बिंदु
- Antim Panghal – 53 kg
- Nitesh Siwach – 97 kg
- Roshibina Devi – 60 kg
- Mirabai Chanu – 49 kg
- Sailing – 49er (दो सदस्यीय)
- Golf – 4 सदस्यीय महिला टीम

Asian Games 2026
Aichi-Nagoya (Japan)

20th Asian Games Aichi-Nagoya 2026

भारत के कांस्य पदक विजेता

भाग 1 | Athletics (एथलेटिक्स)

14 Bronze Medals

1 Men's 5000m

Gulveer Singh
समय: 13:32.75

2 Men's Javelin Throw

Rohit Yadav
दूरी: 84.35 मीटर

3 Men's Decathlon

Tejaswin Shankar
कुल अंक: 7,934

4 Women's 10,000m

Seema Kumari
समय: 32:50.05

5 Women's Pole Vault

Baranica Elangovan
ऊँचाई: 4.15 मीटर

6 Women's Shot Put

Manpreet Kaur
दूरी: 17.17 मीटर

7 Women's 400m

Prachi Choudhary
समय: 53.21 सेकंड

8 Women's 200m

Harita Bhadra
समय: 32.20 सेकंड

9 Women's 3000m Steeplechase

Parul Chaudhary
समय: 9:08.67
(National Record)

10 Women's 5000m

Parul Chaudhary
समय: 15:14.61

11 Women's 400m Hurdles

Vithya Ramraj
समय: 54.75 सेकंड
(National Record)

12 Women's High Jump

Pooja Singh
ऊँचाई: 1.84 मीटर

13 Men's 4 × 400m Relay

Thennarasu Vishal
Jay Kumar
Dharmveer Choudhary
Thekkinalil Manu
समय: 3:01.61

14 Mixed 4 × 100m Relay

Gulveer Singh
Sneha S.S.
Animesh Kujur
Harita Bhadra
समय: 41.06
(National Record)

महत्वपूर्ण तथ्य (Exam Facts)

- एथलेटिक्स में भारत ने कुल 24 पदक जीते (1 स्वर्ण, 9 रजत, 14 कांस्य) — यह भारत का सबसे सफल खेल रहा।
- Parul Chaudhary ने 3000m Steeplechase और 5000m दोनों में कांस्य पदक जीता।
- Vithya Ramraj ने 400m Hurdles में राष्ट्रीय रिकार्ड के साथ कांस्य जीता।
- Baranica Elangovan का 4.15m — महिला Pole Vault में भारत का पहला एशियन गेम्स पदक।
- Pooja Singh का 1.84m — महिला High Jump में 2002 के बाद भारत का पहला पदक।

एथलेटिक्स का पदक प्रदर्शन

1	9	14
स्वर्ण	रजत	कांस्य

कुल 24 पदक

Asian Games 2026
Aichi-Nagoya (Japan)

20th Asian Games Aichi-Nagoya 2026

भारत के कांस्य पदक विजेता

भाग 2 | Shooting • Archery • Boxing

9 Bronze Medals

SHOOTING (शूटिंग) — 4 Bronze Medals

1 Men's 10m Air Rifle (Individual)



Rudrankksh Patil

2 Women's Skeet (Team)



- Raiza Dhillon
- Maheshwari Chauhan
- Parinaaz Dhaliwal

3 Men's Skeet (Team)



- Anantjeet Singh Naruka
- Bhavtegh Singh Gill
- Mairaj Ahmad Khan

4 Skeet Mixed Team



- Anantjeet Singh Naruka
- Parinaaz Dhaliwal

ARCHERY (तीरदांजी) — 2 Bronze Medals

5 Men's Compound (Individual)



Ganesh Thirumuru

6 Men's Recurve (Individual)



Neeraj Chauhan

BOXING (मुक्केबाजी) — 3 Bronze Medals

7 Men's +90 kg



Narender Berwal

8 Women's 60 kg



Priya Ghanghas

9 Men's 90 kg



Kapil Pokhariya

इस पेज का सार

4 कांस्य पदक	2 कांस्य पदक	3 कांस्य पदक
Shooting (शूटिंग)	Archery (तीरंदाजी)	Boxing (मुक्केबाजी)

कुल 9 कांस्य पदक (इस पेज पर)

Asian Games 2026
Aichi-Nagoya (Japan)

20th Asion Games Aichi-Nagoya 2026

भारत के कांस्य पदक विजेता

भाग 3 | Squash • Wrestling • Sailing

7 Bronze Medals

SQUASH (स्क्वैश) — 3 Bronze Medals

1 Men's Team



SINGH Abhay | SENTHILKUMAR Velavan | CHOTRANI Veer | CHAND Suraj

2 Women's Team



SINGH Anahat | CHINAPPA Joshna | KHANNA Tanvi | RIAZ Shameena

3 Mixed Doubles



CHINAPPA Joshna | SENTHILKUMAR Velavan

WRESTLING (कुश्ती) — 2 Bronze Medals

4 Men's Freestyle 97kg



PUNIA Deepak

वर्ग: 97 किग्रा (फ्रीस्टाइल)

5 Men's Greco-Roman 87kg



KUMAR Sunil

वर्ग: 87 किग्रा (ग्रीको-रोमन)

SAILING (सेलिंग) — 2 Bronze Medals

6 Women's Skiff



TOMAR Harshita | VERMA Shital

इवेंट: विमेंस स्किफ (डबल हैंडेड)

7 Women's Dinghy



KUMhra Kumanan

इवेंट: विमेंस डिंगी (सिंगल हैंडेड)

महत्वपूर्ण तथ्य (Exam Facts)

- भारत ने Asian Games 2026 में Squash के सभी 3 टीम/मिक्स्ड इवेंट्स में कांस्य पदक जीते।
- Joshna Chinappa और Velavan Senthilkumar ने Mixed Doubles में भारत को कांस्य दिलाया।
- Deepak Punia ने 97kg फ्रीस्टाइल में और Sunil Kumar ने 87kg ग्रीको-रोमन में कांस्य पदक जीता।
- Harshita Tomar और Shital Verma ने Women's Skiff में कांस्य पदक जीता।
- Nethra Kumanan ने Women's Dinghy में भारत के लिए कांस्य पदक जीता।

इन खेलों से कांस्य पदक

3	2	2
स्क्वैश कांस्य	कुश्ती कांस्य	सेलिंग कांस्य

कुल 7 कांस्य पदक (इस पेज पर)

20th Asian Games Aichi-Nagoya 2026

भारत के कांस्य पदक विजेता

भाग 4 | Badminton • Rowing • Sepaktakraw • Table Tennis
Soft Tennis • Kurash • MMA

7 Bronze Medals

BADMINTON (बैडमिंटन)

1 Men's Team



ROWING (रोइंग)

2 Men's Double Sculls



SEPAKTAKRAW (सेपाकत्करॉं)

3 Men's Quadrant



TABLE TENNIS (टेबल टेनिस)

4 Mixed Doubles



SOFT TENNIS (सॉफ्ट टेनिस)

5 Men's Singles



KURASH (कुराश)

6 Women's -78 kg



MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

7 Women's Traditional -60 kg



महत्वपूर्ण तथ्य (Exam Facts)

- भारत ने Asian Games 2026 में Badminton (Men's Team) में कांस्य पदक जीता।
- Satnam Singh और Salman Khan ने Rowing के Men's Double Sculls में कांस्य पदक जीता जीता।
- भारत ने Sepaktakraw के Men's Quadrant इवेंट में कांस्य पदक जीता।
- Manush Shah और Diya Chitale ने Table Tennis के Mixed Doubles में कांस्य पदक जीता।
- Jay Meena ने Soft Tennis के Men's Singles में कांस्य पदक जीता।
- Pinky Balhara ने Kurash के Women's -78 kg में कांस्य पदक जीता।
- Suchika Tariyal ने MMA के Women's Traditional -60 kg में कांस्य पदक जीता।

इन खेलों से कांस्य पदक

1 बैडमिंटन	1 रोइंग	1 सेपाकतकरों		
1 टेबल टेनिस	1 सॉफ्ट टेनिस	1 कुराश	1 MMA	

कुल 7 कांस्य पदक (इस पेज पर)

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

INDIA'S MULTI-MEDAL STARS

Aichi-Nagoya Asian Games 2026

5 Indian stars • 3 medals each

1 Gulveer Singh



Athletics

- 🥈 Men's 10,000m (Silver)
- 🥈 Men's 1500m (Silver)
- 🥉 Men's 5000m (Bronze)

★ एक ही Asian Games संस्करण में तीन Middle/Long-distance पदक जीतने वाले पहले भारतीय।

2 Vithya Ramraj



Athletics

- 🥇 Women's 4×400m Relay (Gold)
- 🥈 Mixed 4×400m Relay (Silver)
- 🥉 Women's 400m Hurdles (Bronze)

3 Neeru Dhanda



Shooting

- 🥇 Women's Trap Individual (Gold)
- 🥇 Mixed Trap Team (with Kynan Chenai) (Gold)
- 🥈 Women's Trap Team (Silver)

4 Kumkum Anil Mohod



Archery

- 🥇 Women's Recurve Individual (Gold)
- 🥇 Women's Recurve Team (Gold)
- 🥈 Mixed Recurve Team (with Dhiraj Bommadevara) (Silver)

5 Rudrankksh Patil



Shooting

- 🥈 Men's 10m Air Rifle Team (Silver)
- 🥈 Men's 50m Rifle 3 Positions Team (Silver)
- 🥉 Men's 10m Air Rifle Individual (Bronze)

RECORDS & HISTORIC FIRSTS

20th Asian Games 2026 – Aichi–Nagoya (Japan)

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

1 KUMKUM ANIL MOHOD

Archery (Women's Individual Recurve)



- कुमकुम अनिल मोहोड़ Asian Games में Individual Recurve Archery में Gold जीतने वाली **पहली भारतीय महिला** बनीं।

2 INDIA WOMEN'S RECURVE ARCHERY TEAM



- India की Women's Recurve Archery Team ने **Gold** जीता।
- इस जीत के साथ भारत ने **South Korea** के **28 साल लंबे दबदबे का अंत** किया।

3 NEERU DHANDA

Shooting (Trap)



- Women's Trap में **Gold** जीतकर भारत के लिए Asian Games में Trap Gold का **48 साल का इंतजार** खत्म किया।
- Neeru Dhanda और Kynan Chenai ने Mixed Trap Team में **Gold** जीता और नया **Asian Record** बनाया।

4 PRANAVI URS

Golf (Women's Individual)



- प्रणवी उर्स ने Women's Individual Golf में **Gold** जीतकर India को Asian Games में Golf का **पहला कभीका Gold** दिलाया।

5 INDIA WOMEN'S HOCKEY TEAM



- India Women's Hockey Team ने **Gold** जीतकर **44 साल के लंबे इंतजार** के बाद **Asian Games** में फिर से खिताब अपने नाम किया।
- भारत ने इससे पहले **1982** में Asian Games का Women's Hockey title जीता था।

6 BOXING



- India ने Boxing में **3 Gold + 3 Bronze** = कुल **6 medals** जीते।
- यह Asian Games में Gold medals के मामले में भारत का **सबसे सफल** Boxing अभियान रहा।
- **Lovlina Borgohain** Asian Games में **Boxing** में **Gold** जीतने वाली **Mary Kom** के बाद **केवल दूसरी भारतीय महिला** बनीं।

7 SUJEET KALKAL

Wrestling (Men's Freestyle 65 kg)



- सुजीत कल्कल ने Men's Freestyle 65 kg में **Gold** जीता।
- वे इस भार वर्ग में Asian Games Gold जीतने वाले **तीसरे भारतीय** बने – Yogeshwar Dutt (2014) और Bajrang Punia (2018) के बाद।

8 INDIA – FINAL MEDAL PERFORMANCE

Overall Rank **4th**

21 Gold	27 Silver	37 Bronze

Total 85 Medals

9 IMPORTANT SPORT-WISE MEDAL TALLY (India)

Athletics	Shooting	Archery
24 Medals	15 Medals	9 Medals
1 Gold	3 Gold	5 Gold
9 Silver	8 Silver	2 Silver
14 Bronze	4 Bronze	2 Bronze

Key Takeaway: Asian Games 2026 में कई ऐतिहासिक उपलब्धियाँ और पहली बार के रिकॉर्ड देखने को मिले, जिसमें भारतीय खिलाड़ियों ने अनेक खेलों में नए कीर्तिमान स्थापित किए।

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

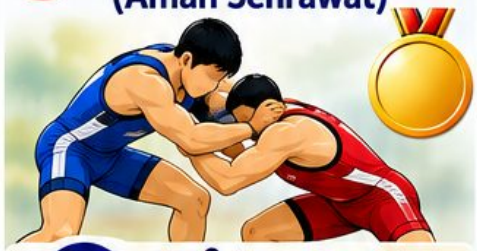
हरियाणा के खिलाड़ी

20th Asian Games 2026 – Aichi-Nagoya (Japan)

HARYANA

स्वर्ण पदक विजेता (Gold Medalists) – हरियाणा (Part 1)

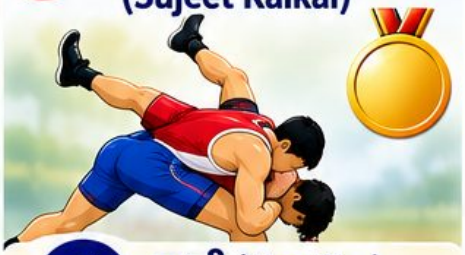
1 अमन सहारवत (Aman Sehrawat)



कुश्ती (Wrestling)
Men's Freestyle
57 kg

गॉव : बिरोहड़
जिला : झज्जर

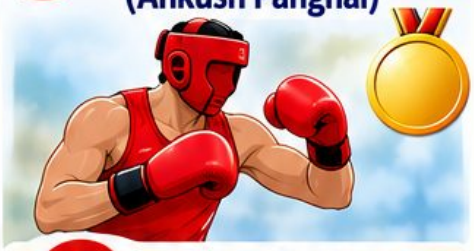
2 सुजीत कलकल (Sujeet Kalkal)



कुश्ती (Wrestling)
Men's Freestyle
65 kg

गॉव : इमलोटा
जिला : चरखी दादरी

3 अंकुश पंघाल (Ankush Panghal)



मुक्केबाजी (Boxing)
Men's 80 kg

गॉव : भेरिया
जिला : हिसार

4 परवीन हुड्डा (Parveen Hooda)



मुक्केबाजी (Boxing)
Women's 65 kg

गॉव : रूड़की
जिला : रोहतक

5 कीर्ति शर्मा (Kirti Sharma)



तीरंदाजी (Archery)
Women's Recurve Team

गॉव : रितोली
जिला : जींद

6 कमलजीत सिंह (Kamaljeet Singh)



शुटिंग (Shooting)
10m Air Pistol
Mixed Team

गॉव : सुलखा
जिला : रेवाड़ी

7 सुरुचि सिंह (Suruchi Singh)



शुटिंग (Shooting)
10m Air Pistol
Mixed Team

गॉव : ---
जिला : झज्जर

8 नीरू ढांडा (Neeru Dhanda)

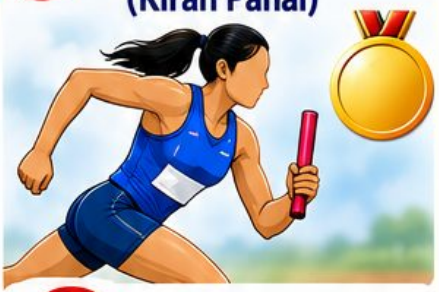


शुटिंग (Shooting)
- Women's Trap Individual
- Mixed Trap Team
(साथी : Kynan Chenai)

गॉव : सांगतपुरा
जिला : जींद

कुल 3 पदक:
2 स्वर्ण + 1 रजत
(Women's Trap Team Silver)

9 किरण पहल (Kiran Pahal)



एथलेटिक्स (Athletics)
Women's 4×400m Relay

गॉव : गुमड़
जिला : सोनीपत

20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

हरियाणा के खिलाड़ी

20th Asian Games 2026 – Aichi-Nagoya (Japan)

HARYANA

रजत पदक विजेता (Silver Medalists) – हरियाणा

1 अंतिम पंघाल (Antim Panghal)



कुश्ती (Wrestling)
Women's Freestyle 53 kg

गॉव : ---
(उपलब्ध स्रोतों में स्पष्ट नहीं)
जिला : हिसार

2 नितेश सिवाच (Nitesh Siwach)



कुश्ती (Wrestling)
Men's Greco-Roman 97 kg

गॉव : जागासी
जिला : झज्जर

3 नीरू ढांडा (Neeru Dhanda)



शुटिंग (Shooting)
Women's Trap Team (टीम इवेंट)

गॉव : सांगतपुरा
जिला : जींद

4 सावन बारवाल (Sawan Barwal)



एथलेटिक्स (Athletics)
Men's Marathon (राष्ट्रीय रिकॉर्ड के साथ)

गॉव : ---
(उपलब्ध स्रोतों में स्पष्ट नहीं)
जिला : हिसार

5 तजिंदरपाल सिंह टूअर (Tajinderpal Singh Toor)



एथलेटिक्स (Athletics)
Men's Shot Put (गोला फेंक)

गॉव : ---
(उपलब्ध स्रोतों में स्पष्ट नहीं)
जिला : करनाल

कांस्य पदक विजेता (Bronze Medalists) – हरियाणा

1 सुनील कुमार (Sunil Kumar)



कुश्ती (Wrestling)
Men's Greco-Roman 87 kg

गॉव : कलानौर
जिला : सोनीपत

2 दीपक पुनिया (Deepak Punia)



कुश्ती (Wrestling)
Men's Freestyle 97 kg

गॉव : ---
(उपलब्ध स्रोतों में स्पष्ट नहीं)
जिला : झज्जर

3 नरेंद्र बेरवाल (Narender Berwal)



मुक्केबाजी (Boxing)
Men's +90 kg

गॉव : सौरखी
जिला : हिसार

4 प्रिया घांघास (Priya Ghanghas)



मुक्केबाजी (Boxing)
Women's 60 kg

गॉव : ---
(उपलब्ध स्रोतों में स्पष्ट नहीं)
जिला : भिवानी

5 कपिल पोखरिया (Kapil Pokhariya)



मुक्केबाजी (Boxing)
Men's 90 kg

गॉव : ---
(उपलब्ध स्रोतों में स्पष्ट नहीं)
जिला : रोहतक

भारतीय पुरुष कबड्डी टीम – स्वर्ण पदक



टीम में शामिल हरियाणा के 8 खिलाड़ी

- अमित सुरेंद्र
- राहल सेयगल
- जिनेंद कुमार
- दीपक संधू
- अमित
- योगेश
- सुनील कुमार
- नवीन

कबड्डी (Kabaddi)
Men's Team Event

(नोट: टीम इवेंट में शामिल खिलाड़ियों के आधिकारिक नाम के अनुसार)

हरियाणा का पदक योगदान – एशियन गेम्स 2026

HARYANA

1	7	स्वर्ण पदक (जिसमें टीम इवेंट शामिल)
2	5	रजत पदक
3	5	कांस्य पदक

कुल 17 पदक

मुख्य तथ्य (Haryana Special)

- कुश्ती, मुक्केबाजी, शुटिंग, तीरंदाजी, एथलेटिक्स और कबड्डी में हरियाणा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया।
- कुश्ती में भारत के 6 पदक विजेताओं में सभी हरियाणा से हैं।
- शुटिंग और कबड्डी में भी हरियाणा के खिलाड़ियों का अहम योगदान रहा।
- नीरू ढांडा ने 2 स्वर्ण + 1 रजत सहित कुल 3 पदक जीते।

HARYANA @ ASIAN GAMES 2026

Extra Exam Facts • Team Contribution

हरियाणा का दम, एशियाई मंच पर भी

Haryana Players India's Glory

HIMANSHU DHILLON

Dahola village, Jind

Shooting



- Men's 10m Air Rifle Individual
- Men's 10m Air Rifle Team

SUCHIKA TARIYAL

Rohtak

MMA



- Women's Traditional -60 kg

- **India का पहला Asian Games medal in MMA**

NEERU DHANDA

Sangatpura, Jind

Shooting



2 Gold + 1 Silver = 3 Medals

- Women's Trap Individual – Gold
- Mixed Trap Team – Gold
- Women's Trap Team – Silver

HARYANA WRESTLING SPECIAL

Asian Games 2026 में India के सभी **6 Wrestling Medallists हरियाणा से थे।**



भारत ने Wrestling में कुल **6 Medal** जीते — और ये सभी **हरियाणा के खिलाड़ियों** ने जीते।

Gold (2)	Silver (2)	Bronze (2)
Sujeet Kalkal (65 kg freestyle)	Antim Panghal (53 kg freestyle)	Sunil Kumar (87 kg Greco-Roman)
Aman Sehrawat (57 kg freestyle)	Nitesh Siwach (97 kg Greco-Roman)	Deepak Punia (97 kg freestyle)

KABADDI – दो गोल्ड टीम, हरियाणा के 14 खिलाड़ी



Men's Kabaddi Team (Gold)



8 Haryana players

Women's Kabaddi Team (Gold)



6 Haryana players

दोनों चैंपियन Kabaddi टीमों में कुल 14 हरियाणा के खिलाड़ी थे।

यह 14 Gold medals नहीं हैं, बल्कि 2 Team Gold events में शामिल 14 खिलाड़ी हैं।

KIRAN PAHAL

Gumad, Sonipat

Athletics



Women's 4×400m Relay Gold

MEDAL COUNTING समझें

- Team event में Haryana के कई खिलाड़ी हो सकते हैं, लेकिन India की medal tally में उस event का **केवल 1 medal count** होता हैं।

उदाहरण : Men's Kabaddi – Indian team में 8 Haryana players थे, लेकिन यह India की tally में **1 Team Gold event** हैं, **8 Gold medals** नहीं।

Haryana के खिलाड़ी – अलग-अलग खेलों में, एक ही पहचान : मेहनत, दसखम और देश के लिए पदक