

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण

२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)

कराँते							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	अनु अधिकारी	१				काठमाडौं	१०००००
२	लक्ष्मण तामाङ	१				काठमाडौं	१०००००
३	सुनिता महर्जन	१				काठमाडौं	१०००००
४	नवीन रसाइली	१				बाग्लुङ	१०००००
५	अनुपमा मगर	१				उदयपुर	१०००००
६	कुसुम खड्का	१				सिन्धुपाल्चोक	१०००००
७	विप्लवलाल श्रेष्ठ	१				काठमाडौं	१०००००
८	मण्डेकाजी श्रेष्ठ	१				भक्तपुर	११०००००
९	महसुस मोक्तान	१			टिम काँता	मकवानपुर	६०००००
१०	मण्डेकाजी श्रेष्ठ					भक्तपुर	दोहोरो पदक
११	प्रविण मानन्धर					काठमाडौं	६०००००
१२	निर्मला तामाङ	१			टिम काँता	काठमाडौं	६०००००
१३	संगीता मगर					उदयपुर	६०००००
१४	सरु कार्की					पाल्पा	६०००००
१५	चन्चला दनुवार		१			काभ्रे	६०००००
१६	दिवस श्रेष्ठ		१			ललितपुर	६०००००
१७	गंगाराम कुसुवार		१			सर्लाही	६०००००
१८	अनु गुरुङ		१			तनहुँ	६०००००
१९	राजीव पुडासैनी				१	नुवाकोट	३०००००
२०	सोनाम लामा				१	काभ्रे	३०००००
२१	मनिषा चौधरी				१	कपिलबस्तु	३०००००
२२	मुकुन्द महर्जन			१	टिम पुरुष	ललितपुर	२०००००
२३	राजकुमार रसाइली				कुमुते	बाग्लुङ	२०००००
२४	सुशील पौडेल					सर्लाही	२०००००
२५	अर्जुन कुमार वागचन					दाङ	२०००००
२६	लेखनाथ मैनाली					सर्लाही	२०००००

२७	विनोद शाक्य गुभाजु					रामेछाप	२०००००
२८	दिम्बरप्रसाद पन्त					कञ्चनपुर	२०००००
२९	सनी तामाङ			१	टिम	काठमाडौं	२०००००
३०	एस्तर राई				महिला	झापा	२०००००
३१	सुस्मिता वाइबा				कुमुते	काभ्रे	२०००००
३२	रिता कार्की						२०००००
	कूल पदक	१०	४	५			१५९०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
उसु							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	विजय सिंजाली	१			छाङ्गछवान	सिरहा	१०००००
२	दीपक हमाल	१			नानछवान	सुर्खेत	१०००००
३	सुम्मिता तामाङ	१			छाङ्गछवान	भक्तपुर	१०००००
४	निमा घर्ती मगर	१			नानछवान	ललितपुर	१०००००
५	जुनी राई	१			५० के.जी	इलाम	१०००००
६	मीना ग्लान		१		थायचीछवान	नुवाकोट	६०००००
७	विश्व बुढामगर		१		ताआसु कुनसु	रुकुम	६०००००
८	मंगल प्रसाद थारु		१		६० के.जी	बर्दिया	६०००००
९	एलिना चौधरी		१		५२ के.जी	कैलाली	६०००००
१०	बिन्दु पुन		१		७० के.जी	म्यागद्	६०००००
११	शिलु डंगोल		१		७५ के.जी	मकवानपुर	६०००००
१२	हरिप्रसाद गोले			१	थायचीछवान	मकवानपुर	३०००००
१३	अशोक खालीङ			१	५२ के.जी	इलाम	३०००००
१४	चित्रसिंह ठकुरी			१	७० के.जी	पाँचथर	३०००००
१५	निकेश श्रेष्ठ			१	८० के.जी	ललितपुर	३०००००
१६	किरण सिंह साउद			१	८५ के.जी	कञ्चनपुर	३०००००
	कूल पदक	५	६	५			९६०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
गल्फ							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	सुवास तामाङ	१			छाङ्गछवान	ललितपुर	२२०००००
२	शुक्र बहादुर राई			१	नानछवान	सुनसरी	९०००००
३	शुक्र बहादुर राई				छाङ्गछवान	दोहोरो पदक	दोहोरो पदक
४	निरज तामाङ				नानछवान	सुनसरी	६०००००
५	टंक बहादुर कार्की				५० के.जी	सुनसरी	६०००००
६	सुवास तामाङ	१			थायचीछवान	ललितपुर	दोहोरो पदक
७	कश्मिरा शाह				ताआसु कुनसु	काठमाडौं	२०००००
८	रविना श्रेष्ठ				६० के.जी	ललितपुर	२०००००
९	सुष्मा कोइराला			१	५२ के.जी	संखुवासभा	२०००००
	कूल पदक	२	०	२			४९०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
टेबलटेनिस							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	स्यान्टु श्रेष्ठ			१		दोलखा	दोहोरो पदक
२	पुरुषोत्तम बज्राचार्य			१		ललितपुर	७०००००
३	शिवसुन्दर गोथे					भक्तपुर	४०००००
४	संयोग कपाली					ललितपुर	४०००००
५	बिनेश खनिया					लम्जुङ	६०००००
६	स्यान्टु श्रेष्ठ					दोलखा	११०००००
७	पुरुषोत्तम बज्राचार्य		१		पुरुष टिम	ललितपुर	७०००००
८	नबिता श्रेष्ठ					काठमाडौं	४०००००
९	एलिना महर्जन					काठमाडौं	२०००००
१०	रविना महर्जन					काठमाडौं	२०००००
११	सिक्का सुवाल					झापा	२०००००
१२	दीक्षा तामाङ			१	महिला टिम	काभ्रे	२०००००
१३	स्यान्टु श्रेष्ठ				मेन्स डुबल		०
१४	बिनेश खनिया			१			०
१५	स्यान्टु श्रेष्ठ					दोहोरो	०
१६	नबिता श्रेष्ठ			१	मिक्स डबल	पदक	०
	कूल पदक	०	१	५			५१०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
टेबलटेनिस							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	संगीता धामी	१			५५ के.जी	कञ्चनपुर	९०००००
२	अम्बिका भण्डारी		१		५३ के.जी	कञ्चनपुर	६०००००
३	सिवाङ्गी दुवे		१		५३ के.जी	कञ्चनपुर	६०००००
४	सुशीला चन्द		१		६५ के.जी	कञ्चनपुर	६०००००
५	निर्मला जागरी		१		७२ के.जी	नेपाल प्र.	६०००००
६	मनिषा सिंह			१	५० के.जी	कञ्चनपुर	३०००००
७	कोमल खत्री			१	५९ के.जी	कञ्चनपुर	३०००००
८	नरेश यादव			१	५७ के.जी	पर्सा	३०००००
९	सरोज यादव			१	६५ के.जी	पर्सा	३०००००
१०	सुरेश चुनारा			१	७० के.जी	डडेलधुरा	३०००००
११	बुन्नीलाल राउट			१	७९ के.जी	बारा	३०००००
१२	सुमिर कुमार शाह			१	९२ के.जी	पर्सा	३०००००
१३	राज यादव			१	१२५ के.जी	पर्सा	३०००००
	कूल पदक	१	४	८			५७०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
साइक्लिङ							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	बुद्धि बहादुर तामाङ	१			क्रस कन्ट्री	नुवाकोट	९०००००
२	लक्ष्मी मगर	१			क्रस कन्ट्री	नुवाकोट	९०००००
३	राजेश मगर	१			डाउन हिल	ललितपुर	९०००००
४	निश्मा	१			डाउन हिल	काभ्रे	९०००००
५	राजीव राई		१		क्रस कन्ट्री	संखुवासभा	६०००००
६	उषा खनाल		१		क्रस कन्ट्री	गोरखा	६०००००
७	निरभ श्रेष्ठ		१		डाउन हिल	काठमाडौं	६०००००
८	जमुना थापा		१		डाउन हिल	कास्की	६०००००
९	प्रचित थापा मगर			१	डाउन हिल	काठमाडौं	३०००००
१०	ओक्नेष बज्राचार्य			१	क्रस कन्ट्री	ललितपुर	३०००००
	कूल पदक	४	४	२			६६०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
एथलेटिक्स							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	किरणसिं बोगटी	१			म्याराथुन	कैलाली	९०००००
२	गोपीचन्द पार्की	१			५००० मि	कैलाली	९०००००
३	सन्तोषी श्रेष्ठ	१			१०००० मि	धादिङ	९०००००
४	पुष्पा भण्डारी		१		म्याराथुन	सल्यान	६०००००
५	हरि कुमार रिमाल			१	५००० मि	धादिङ	३०००००
६	टंक कार्की			१	१५०० मि	ओखलढुंगा	३०००००
७	सोम बहादुर कुमाल			१	८०० मि	गोरखा	३०००००
८	दिपक अधिकारी			१	१०००० मि	धादिङ	३०००००
	कूल पदक	३	१	४			४५०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
आर्चरी							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	इमायुम राई				मिक्स टिम	खोटाङ	६०००००
२	सनातन मल्ल		१			धनुषा	६०००००
३	रमेश भट्टचन				पुरुष टिम	काठमाडौं	२०००००
४	योगेन्द्र शेरचन					कास्की	२०००००
५	सनातन मल्ल					धनुषा	दोहोरो पदक
६	मीन प्रसाद गौचन			१		रुपन्देही	२०००००
७	रश्मी दर्लामी					सिन्धुली	२०००००
८	मञ्जु बजगाई				ललितपुर	२०००००	
९	इमायुम राई				महिला टिम	खोटाङ	दोहोरो पदक
१०	मोनिका राना मगर			१		धनकुटा	२०००००
	कूल पदक	०	१	२			२४०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
बीच भलिबल महिला तर्फ							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	विनिता बुढाथोकी					इलाम	२०००००
२	नेविका चौधरी			१		कैलाली	२०००००
	कूल पदक	०	०	१			४०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
महिला भलिबल							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	प्रतिभा माली		१			काठमाडौं	४०००००
२	सरस्वती चौधरी					कैलाली	४०००००
३	निरुता ठगुन्ना					दार्चुला	४०००००
४	उनिषा भण्डारी					तनहुँ	४०००००
५	अरुणा शाही					म्याग्दी	४०००००
६	सुनिता खड्का					ओखलढुंगा	४०००००
७	पुनम चन्द					कञ्चनपुर	४०००००
८	सोफिया पुन					बागलुङ	४०००००
९	हिरा केसी					पर्वत	४०००००
१०	उषा कुमारी विष्ट					कञ्चनपुर	४०००००
११	रेश्मा भण्डारी					काठमाडौं	४०००००
१२	जानकी भण्डारी					डोटी	४०००००
१३	कमला पुन					म्याग्दी	४०००००
१४	सलिना श्रेष्ठ					काठमाडौं	४०००००
	कूल पदक	०	१	०			५६०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
टेनिस							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	संरक्षक भुषण बज्राचार्य					ललितपुर	२०००००
२	प्रनव खनाल					ललितपुर	२०००००
३	प्रदिप खड्का					कास्की	२०००००
४	सन्तोष खत्री					ललितपुर	२०००००
५	नवीन मगर					म्याग्दी	२०००००
६	सम्यक भुषण बज्राचार्य			१			२०००००
७	प्रेरणा कोइराला					ललितपुर	दोहोरो पदक
८	सलोनी तामाङ					मोरङ	४०००००
९	अभिलाषा विष्ट					झापा	४०००००
१०	आइरा मर्हिनिसा राउत			१	महिला टिम	ललितपुर	४०००००
११	रायना शाह					झापा	२०००००
१२	प्रकृति श्रेष्ठ					काठमाडौं	२०००००
१३	प्रेरणा कोइराला				महिला डुबल		दोहोरो पदक
१४	सलोनी तामाङ			१			दोहोरो पदक
१५	अभिलाषा विष्ट			१	महिला डुबल		दोहोरो पदक
१६	आइरा मर्हिनिसा राउत			१			दोहोरो पदक
	प्रेरणा कोइराला			१			७०००००
	कूल पदक	०	०	५			३५०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
बास्केटबल							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	सदिना श्रेष्ठ		१		महिला टिम	ललितपुर	४०००००
२	एलिना गुरुड			कास्की		४०००००	
३	माया स्याङ्तान			मकवानपुर		४०००००	
४	मुना महर्जन			काठमाडौं		४०००००	
५	प्रतिक्षा मगर			उदयपुर		४०००००	
६	रचना श्रेष्ठ			गोरखा		४०००००	
७	प्रेदिका महर्जन			काठमाडौं		४०००००	
८	अनुषा मल्ल			तनहुँ		४०००००	
९	अलिषा मल्ल			काठमाडौं		४०००००	
१०	प्रिती तुलाचन			बाग्लुङ		४०००००	
११	श्रेया खड्का			काठमाडौं		४०००००	
१२	आशा राई			खोटाङ		४०००००	
	कूल पदक	०	१	०			४८०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
बास्केटबल							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	बिजय बुर्जा		१		पुरुष टिम	इलाम	२०००००
२	सदिस प्रधान			काठमाडौं		२०००००	
३	विक्रम जोशी			भक्तपुर		२०००००	
४	मनेसराज राजोपाध्याय			भक्तपुर		२०००००	
५	विनोद महर्जन			ललितपुर		२०००००	
६	आयुष सिंह			ललितपुर		२०००००	
७	सौरभ श्रेष्ठ			काठमाडौं		२०००००	
८	अशिम श्रेष्ठ			काठमाडौं		२०००००	
९	दिवेश्वर शाह			धनुषा		२०००००	
१०	विकास गुरुड			सिन्धुपाल्चोक		२०००००	

११	विनोद श्रेष्ठ					काठमाडौं	२०००००
१२	मविन्द्र भण्डारी					काठमाडौं	२०००००
१	अजय कुशवाह		१		३*३ पुरुष टिम	बारा	४०००००
२	मनिष केसी					काठमाडौं	४०००००
३	आशिष बस्नेत					सर्लाही	४०००००
४	निकेश मगर					मकवानपुर	४०००००
१	मीना गुरुड		१		३*३ महिला टिम	सिन्धुपाल्चोक	२०००००
२	सोनी वाइवा					काठमाडौं	२०००००
३	गरिशा सिलवाल					झापा	२०००००
४	रविना अधिकारी					झापा	२०००००
	कूल पदक	०	१	२			४८०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
पौडी							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	गौरिका सिंह	४			२०० मि फ्रि स्टाइल	बझाङ	६२०००००
					२०० मि ब्याक स्ट्रोक		दोहोरो पदक
					४०० मि फ्रि स्टाइल		दोहोरो पदक
					१०० मि फ्रि स्टाइल		दोहोरो पदक
			२		५० मि ब्याक स्ट्रोक		दोहोरो पदक
					१०० मि ब्याक स्ट्रोक		दोहोरो पदक
२	दुवाना लामा		२		२०० मि त्रिएस्ट स्ट्रोक	मनाङ	१८०००००
					२०० मि बटरफ्लाई		दोहोरो पदक
३	टिसा शाक्य			१	२०० मि इन्डिभिडुयल मिडले	काठमाडौं	९०००००
४	अनुश्रिया तन्दुकार			१	४००*१०० मि फ्रि स्टाइल	काठमाडौं	६०००००
५	गौरिका सिंह					दोहोरो पदक	
६	दुवाना लामा					दोहोरो पदक	
७	टिसा शाक्य					दोहोरो पदक	
८	अनुश्रिया तन्दुकार					दोहोरो पदक	
९	गौरिका सिंह			१	४००*२०० मि फ्रि स्टाइल	४ जना	दोहोरो पदक
१०	दुवाना लामा					खेलाडीले	दोहोरो पदक
११	टिसा शाक्य					मात्र पदक	दोहोरो पदक
१२	अनुश्रिया तन्दुकार					प्राप्त गरेको	दोहोरो पदक
१३	गौरिका सिंह			१	फ्रि स्टाइल रिले		दोहोरो पदक
१४	दुवाना लामा						दोहोरो पदक
१५	टिसा शाक्य						दोहोरो पदक
	कूल पदक	४	४	४			९५०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
स्क्वास							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	कृष्णा थापा			१	टिम इमेन्टस्	गोरखा	२०००००
२	भावना सुनुवार					रामेछाप	२०००००
३	विपना ब्लोन					काभ्रे	२०००००
४	स्वस्थानी श्रेष्ठ					दोलखा	२०००००
५	अमृत थापा मगर			१		गोरखा	२०००००
६	दीपक थापा					महोत्तरी	२०००००
७	अमिर ब्लोन					काभ्रे	२०००००
८	अहरान्त केशर सिंह					काठमाडौं	२०००००
	कूल पदक	०		२			१६०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
पुरुष फुटबल							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	अर्पण कार्की		१		पुरुष टिम	कञ्चनपुर	६०००००
२	दीप कार्की			दोलखा		६०००००	
३	अनन्त तामाङ			झापा		६०००००	
४	राजीव लोप्चन			काठमाडौं		६०००००	
५	विकास खवास			मोरङ		६०००००	
६	छिरिङ गुरुङ			इलाम		६०००००	
७	सुमन अर्याल			नवलपरासी		६०००००	
८	हेमन्त थापा मगर			सुनसरी		६०००००	
९	सेसाङ आङदम्बे			झापा		६०००००	
१०	नितीन थापा			रूपन्देही		६०००००	
११	तेज तामाङ			काभ्रे		६०००००	
१२	विक्रम लामा			काभ्रे		६०००००	
१३	सुजल श्रेष्ठ			धनकुटा		६०००००	
१४	राजेश परियार			चितवन		६०००००	
१५	सुनिल बल			मकवानपुर		६०००००	
१६	प्रजेन तामाङ			काभ्रे		६०००००	
१७	मिक्चेन तामाङ			मोरङ		६०००००	
१८	अभिषेक रिजाल			नुवाकोट		६०००००	
१९	रेजिन सुब्बा			झापा		६०००००	
२०	विकेश कुथु			सिन्धुपाल्चोक		६०००००	
	कूल पदक	०	१	०			१२००००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
महिला फुटबल							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	सरु लिम्बु					मोरङ	४०००००
२	मञ्जली योञ्जन					रौतहट	४०००००
३	एञ्जिला तुम्बापो सुब्बा					पाँचथर	४०००००
४	हिरा कुमारी भुजेल					उदयपुर	४०००००
५	गीता राना					सुर्खेत	४०००००
६	मनमाया लिम्बु					मोरङ	४०००००
७	अनिता बस्नेत					तेहथुम	४०००००
८	सावित्रा भण्डारी					लमजुङ	४०००००
९	अनिता के.सी					रौतहट	४०००००
१०	पूजा राना					बाँके	४०००००
११	पुनम जर्गा मगर				१	रौतहट	४०००००
१२	अञ्जना राना मगर					रौतहट	४०००००
१३	इन्दिरा राई					मोरङ	४०००००
१४	विमला चौधरी					कैलाली	४०००००
१५	दिपा राई					उदयपुर	४०००००
१६	उषा नाथ					कैलाली	४०००००
१७	निरु थापा					बाँके	४०००००
१८	रेनुका नगरकोटी					रौतहट	४०००००
१९	कविता धिमाल					मोरङ	४०००००
२०	अमृत जैसी					कैलाली	४०००००
	कूल पदक		०	०	१		८००००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण

२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)

जुडो							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	देविका खड्का	१			५२ के.जी	झापा	१०००००
२	पुनम श्रेष्ठ	१			७८ के.जी	ललितपुर	१०००००
३	मनिता श्रेष्ठ प्रधान		१		५७ के.जी	पाँचथर	८०००००
४	निर्मला घर्तिमगर		१		६३ के.जी	बाँके	८०००००
५	विनिता मगर		१		७० के.जी	धनकुटा	६०००००
६	आकृति जोशी		१		+७८ के.जी	काठमाडौं	८०००००
७	इन्द्र बहादुर श्रेष्ठ		१		६६ के.जी	सिन्धुपाल्चोक	६०००००
८	सञ्जित डंगोल		१		७३ के.जी	नुवाकोट	८०००००
९	उमेश मगर			१	६० के.जी	रामेछाप	३०००००
१०	श्रीराम मकाजु			१	९० के.जी	भक्तपुर	३०००००
११	रमेश बहादुर चन्द			१	१०० के.जी	बैतडी	३०००००
१२	राजन जोशी			१	+१०० के.जी	ललितपुर	५०००००
१३	सोनिया भट्ट			१	४८ के.जी	बाँके	३०००००
१४	सुमित्रा राई				५७ के.जी	इलाम	२०००००
१५	मनिता श्रेष्ठ प्रधान				५७ के.जी	पाँचथर	दोहोरो पदक
१६	दीपा गुरुड				++७०के.जी	बाँके	२०००००
१७	निशा चौधरी				७० के.जी	सुनसरी	२०००००
१८	आकृति जोशी				++७०के.जी	काठमाडौं	दोहोरो पदक
१९	निर्मला घर्तिमगर			१	७० के.जी	बाँके	दोहोरो पदक
२०	सुनिल नगरकोटी				७३ के.जी	रसुवा	२०००००
२१	पवन कुमार श्रेष्ठ				९० के.जी	धादिङ	२०००००
२२	सञ्जित डंगोल				७३ के.जी	नुवाकोट	दोहोरो पदक
२३	शिव बहादुर बराम				+९० के.जी	गोरखा	२०००००
२४	राजन जोशी				+९० के.जी	ललितपुर	दोहोरो पदक
२५	मनिष महतो				९० के.जी	चितवन	२०००००
	कूल पदक	२	६	६			९३०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
तेक्वान्दो							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	काजल श्रेष्ठ	१			क्यारोगी	सिन्धुपाल्चोक	१०००००
२	संगीता बस्याल	१			क्यारोगी	चितवन	१०००००
३	बीर महारा	१			क्यारोगी	कञ्चनपुर	१०००००
४	भुपेन श्रेष्ठ	१			क्यारोगी	मोरङ	१०००००
५	सक्षम कार्की	१			क्यारोगी	काठमाडौं	१०००००
६	सिना लिम्बु मादेन	१			पुम्से	सुनसरी	११०००००
७	पार्वती गुरुङ	१			पुम्से	लम्जुङ	११०००००
८	आयशा शाक्य	१			पुम्से	ललितपुर	२२०००००
९	कमल श्रेष्ठ	१			पुम्से	अर्घाखाँची	११०००००
१०	आयशा शाक्य				पेयर पुम्से	ललितपुर	दोहोरो पदक
११	संजिव कुमार ओझा	१				मकवानपुर	६०००००
१२	अस्मिन राउत			१	पेयर पुम्से	काठमाडौं	४०००००
१३	सिना लिम्बु मादेन					सुनसरी	दोहोरो पदक
१४	जीत बहादुर बोट			१	पेयर पुम्से	चितवन	४०००००
१५	पार्वती गुरुङ					लम्जुङ	दोहोरो पदक
१६	निषा दर्नाल	१			टिम पुम्से	मकवानपुर	६०००००
१७	स्वतिका तामाङ					भोजपुर	६०००००
१८	सञ्जिला तिमिल्सिना					धादिङ	६०००००
१९	निता गुरुङ	१			टिम पुम्से	सुनसरी	६०००००
२०	प्रसंशा क्षेत्री					स्याङ्जा	६०००००
२१	सुशीला राई					सुनसरी	६०००००
२२	शिशिर श्रेष्ठ			१	टिम पुम्से	चितवन	२०००००
२३	अस्मिन राउत					काठमाडौं	दोहोरो पदक
२४	दिपेन्द्र गुरुङ					केलाली	२०००००
२५	कमल श्रेष्ठ			१	टिम पुम्से	अर्घाखाँची	दोहोरो पदक
२६	जीत बहादुर बोट					चितवन	दोहोरो पदक
२७	प्रेम बहादुर लिम्बु					संखुवासभा	२०००००
२८	निमा गुरुङ		१		क्यारोगी	मुस्ताङ	६०००००

२९	किरण बहादुर आले		१		क्यारोगी	रुपन्देही	६०००००
३०	अप्सरा कार्की		१		क्यारोगी	भोजपुर	६०००००
३१	मनिता शाही		१		क्यारोगी	काठमाडौं	६०००००
३२	निषा रावल		१		क्यारोगी	काठमाडौं	६०००००
३३	कृष्ण बहादुर तामाङ		१		पुम्से	नुवाकोट	६०००००
३४	युनिषा राई			१	क्यारोगी	खोटाङ	३०००००
३५	अस्मिता खड्का			१	क्यारोगी	काठमाडौं	३०००००
३६	मनोज मल्ल			१	क्यारोगी	कञ्चनपुर	३०००००
३७	गोविन्द बहादुर आले			१	क्यारोगी	रुपन्देही	३०००००
३८	ज्ञानेन्द्र हमाल			१	क्यारोगी	दोलखा	३०००००
३९	निश्चलमान श्रेष्ठ			१	क्यारोगी	पर्सा	३०००००
४०	रेजिन रिमाल			१	पुम्से	नुवाकोट	३०००००
		१२	६	११			२१३०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
पुरुष क्रिकेट							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	करण के.सी					बागलुङ	२०००००
२	विनोद भण्डारी					कञ्चनपुर	२०००००
३	सन्दिप जोरा					कञ्चनपुर	२०००००
४	पवन सर्राफ					कलैया	२०००००
५	मो. अरिफ सेख					विरगञ्ज	२०००००
६	रोहित पौडेल					नवलपरासी	२०००००
७	ललितनारायण राजवंशी					मोरङ	२०००००
८	अभिनास बोहरा			१	पुरुष टिम	नेपालगञ्ज	२०००००
९	कुशल भुर्तेल					रुपन्देही	२०००००
१०	दिपेन्द्रसिंह ऐरे					कञ्चनपुर	२०००००
११	सोमपाल कामी					गुल्मी	२०००००
१२	रसिद खान					पर्सा	२०००००
१३	पारस खड्का					काठमाडौं	२०००००
१४	ज्ञानेन्द्र मल्ल					काठमाडौं	२०००००
१५	सुसान भारी					नवलपरासी	२०००००
	कूल पदक	०	०	१			३००००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
पुरुष खोखो							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	इन्दल कुमार राय कुर्मी				१	धनुषा	२०००००
२	श्यामकुमार बुढाथोकी					सिन्धुली	२०००००
३	धनप्रसाद चौधरी					रुपन्देही	२०००००
४	हेमराज पनेरु					कैलाली	२०००००
५	कुशल मेचे					झापा	२०००००
६	टेकबहादुर साकी					सुर्खेत	२०००००
७	बुद्धकुमार थापा					धनुषा	२०००००
८	गोपि प्रसाद तिम्सिना					वर्दिया	२०००००
९	भरत सारु					रुपन्देही	२०००००
१०	तिलक सिँजाली					पाल्पा	२०००००
११	गौरव रोक्याय					वर्दिया	२०००००
१२	मिलन कुमार राय					धनुषा	२०००००
१३	गणेश विश्वकर्मा					कैलाली	२०००००
१४	राजन बल					मकवानपुर	२०००००
१५	सन्तोष बोहरा					कञ्चनपुर	२०००००
	कूल पदक	०	०	१			३००००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
महिला क्रिकेट							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	रुबिना क्षेत्री बेलवासी					झापा	२०००००
२	सिता राना मगर					नेपालगञ्ज	२०००००
३	करुणा भण्डारी					काठमाडौं	२०००००
४	काजल श्रेष्ठ					झापा	२०००००
५	सरिता मगर					सोलुखुम्बु	२०००००
६	इन्दु बर्मा					रुपन्देही	२०००००
७	कविता कुँवर					कैलाली	२०००००
८	रोमा थापा			१	महिला टिम	झापा	२०००००
९	अप्सरा वेगम					झापा	२०००००
१०	अन्जली चन्द					बैतडी	२०००००
११	सोनु खड्का					कैलाली	२०००००
१२	ममता चौधरी					सर्लाही	२०००००
१३	डली भट्ट					कञ्चनपुर	२०००००
१४	सरस्वती कुमारी चौधरी					सर्लाही	२०००००
१५	शान्ति (सुमन) खतिवडा					झापा	२०००००
	कुल पदक	०	०	१			३००००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
महिला खोखो							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	सरस्वती कठायत		१		महिला टिम	अछाम	४०००००
२	दिलकुमारी तामाङ					कञ्चनपुर	४०००००
३	बिनु तामाङ					चितवन	४०००००
४	धनमाया दर्लामी					बागलुङ	४०००००
५	सीता शाह					धनुषा	४०००००
६	निर्मला गिरी					बर्दिया	४०००००
७	पुनम थारु					बर्दिया	४०००००
८	दिपा विश्वकर्मा					बर्दिया	४०००००
९	अञ्जली थापा					रूपन्देही	४०००००
१०	मनमती धामी					कञ्चनपुर	४०००००
११	सुनिता भुजेल					धादिङ	४०००००
१२	पूजा ओड					महाकाली	४०००००
१३	आसा थारु					बर्दिया	४०००००
१४	करिष्मा बोगटी					बर्दिया	४०००००
१५	सुमित्रा चौधरी					दाङ	४०००००
	कूल पदक	०	१	०			६००००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण								
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)								
महिला ह्याण्डबल								
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम	
१	रामकुमारी चौधरी		१		महिला टिम	बर्दिया	४०००००	
२	कविता राई						खोटाङ	४०००००
३	दुर्गा बोहरा						कैलाली	४०००००
४	शान्तिकला राई						खोटाङ	४०००००
५	देवकुमारी बास्कोटा						मकवानपुर	४०००००
६	बबिता श्रेष्ठ						उदयपुर	४०००००
७	सारदा वि.क						रुकुम	४०००००
८	उमा राई						भोजपुर	४०००००
९	बन्दना राई						खोटाङ	४०००००
१०	संगीता चौधरी						कैलाली	४०००००
११	निशा राई						उदयपुर	४०००००
१२	रञ्जना राई						उदयपुर	४०००००
१३	झिनमाया मगर						कास्की	४०००००
१४	अर्चना न्यौपाने						रुपन्देही	४०००००
१५	कल्पना बली						बाँके	४०००००
१६	आइता ल्हामु शेर्पा						दोलखा	४०००००
	कूल पदक	०	१	०			६४०००००	

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
महिला कबड्डी							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	अनुजा कुलुड राई		१		महिला टिम	झापा	४०००००
२	मेनुका राजवंशी					मोरङ	४०००००
३	मानमति विष्ट					कञ्चनपुर	४०००००
४	जयन्ती बडु					कञ्चनपुर	४०००००
५	कोषमाया बस्नेत					पर्सा	४०००००
६	कमला थापा					कैलाली	४०००००
७	गंगा धामी					कञ्चनपुर	४०००००
८	हरिना थापा					कञ्चनपुर	४०००००
९	सरिता भुजेल					धादिङ	४०००००
१०	रविना चौधरी					कञ्चनपुर	४०००००
११	पुस्तिका कुमारी चौधरी					सप्तरी	४०००००
१२	इसुदा गिरी					भक्तपुर	४०००००
	कूल पदक	०	१	०			४८०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण

२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)

ब्याडमिन्टन									
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम		
१	रत्नजित तामाङ			१	व्यक्तिगत	भोजपुर	५०००००		
२	प्रिन्स दाहाल			१	मेन्स डबल	दार्चुला	४०००००		
३	प्रफुल्ल महर्जन					ललितपुर	४०००००		
४	विकास श्रेष्ठ			१	मिक्स डबल	ललितपुर	४०००००		
५	अनुमाया राई					ओखलढुंगा	४०००००		
६	रत्नजित तामाङ			१	पुरुष टिम	भोजपुर	दोहोरो पदक		
७	दिपेश धामी					कञ्चनपुर	२०००००		
८	विकास श्रेष्ठ					भोजपुर	दोहोरो पदक		
९	प्रिन्स दाहाल					दार्चुला	दोहोरो पदक		
१०	नवीन श्रेष्ठ					भोजपुर	२०००००		
११	विष्णु कटुवाल					सर्लाही	२०००००		
१२	साजनकृष्ण ताम्राकार					ललितपुर	२०००००		
१३	जीवन आचार्य					खोटाङ	२०००००		
१४	प्रफुल्ल महर्जन					ललितपुर	दोहोरो पदक		
१५	सुनिल जोशी					दार्चुला	२०००००		
१६	नडसल तामाङ					१	महिला टिम	भोजपुर	२०००००
१७	रसिला महर्जन							ललितपुर	२०००००
१८	अमिता गिरी							झापा	२०००००
१९	जेसिका गुरुङ							झापा	२०००००
२०	सीता राई							भोजपुर	२०००००
२१	शोभा गौचन			काठमाडौं	२०००००				
२२	सीमा राजवंशी			मोरङ	२०००००				
२३	नीता लमसाल			मोरङ	२०००००				
२४	अनुमाया राई			ओखलढुंगा	दोहोरो पदक				
२५	पूजा श्रेष्ठ			मोरङ	२०००००				
	जम्मा			५			५९०००००		

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
ट्रयाथोलन							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	सोनी गुरुङ	१				धादिङ	१३०००००
२	हिमाल टमाटा	१			दुवाथोलन	कञ्चनपुर	९०००००
३	सोनी गुरुङ					धादिङ	दोहोरो पदक
४	केशरी थापा मगर		१		टिम	तनहुँ	४०००००
५	विनोद थारु					बर्दिया	४०००००
६	दिपेश चौधरी					बर्दिया	४०००००
७	लक्ष्मण मल्ल		१		दुवाथोलन	धादिङ	६०००००
८	हुमी बुढामगर		१		टिम	प्युठान	६०००००
९	वसन्त थारु			१		बर्दिया	७०००००
	कूल पदक	२	३	१			५३०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
भारोत्तोलन							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	सञ्जु चौधरी	१			५९ के.जी	बाँके	९०००००
२	विकास थापा	१			८९ के.जी	पर्सा	९०००००
३	अस्मिता राई		१		८७ के.जी	नुवाकोट	६०००००
४	विशालसिं विष्ट		१		९६ के.जी	कञ्चनपुर	६०००००
५	सागर भण्डारी		१		१०९ के.जी	कञ्चनपुर	६०००००
६	संगिता राई			१	४५ के.जी	उदयपुर	३०००००
७	देवी कुमारी चौधरी			१	६४ के.जी	सप्तरी	३०००००
८	राज्यलक्ष्मी थापा			१	७१ के.जी	झापा	३०००००
९	तारादेवी पुन			१	७६ के.जी	पर्वत	३०००००
१०	लक्ष्मी वन			१	८१ के.जी	भक्तपुर	३०००००
११	मनकुमारी कुमाल			१	८७ के.जी	तनहुँ	३०००००
१२	तुलाराम महतो			१	५५ के.जी	नवलपरासी	३०००००
१३	कमलबहादुर अधिकारी			१	६७ के.जी	चितवन	३०००००
१४	प्रकाश के.सी			१	७३ के.जी	बाँके	३०००००
१५	सन्देश गुरुङ			१	१०२ के.जी	चितवन	३०००००
१६	पुकार गुरुङ			१	१०९ के.जी	चितवन	३०००००
	कूल पदक	२	३	११			६९०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
बक्सिड							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	मीनु गुरुङ	१			५४ के.जी	चितवन	९०००००
२	सनिल शाही	१			६० के.जी	काठमाडौं	९०००००
३	भुपेन्द्र थापा	१			६४ के.जी	रोल्पा	९०००००
४	ललिता महर्जन		१		४८ के.जी	काठमाडौं	६०००००
५	माला राई		१		५१ के.जी	झापा	६०००००
६	संगीता सुनार		१		६० के.जी	कास्की	६०००००
७	पुनम रावल		१		६४ के.जी	बाजुरा	६०००००
८	गणेश प्रधान		१		९१ के.जी	धादिङ	६०००००
९	आशिष दुवाडी		१		+९१ के.जी	धादिङ	६०००००
१०	सुशिल थापा मगर			१		काठमाडौं	३०००००
११	तेजबहादुर देउवा			१	५२ के.जी	डडेलधुरा	३०००००
१२	पुरन राई			१		मकवानपुर	३०००००
१३	चन्द्रकला थापा			१	५७ के.जी	दैलेख	३०००००
१४	विकास लामा			१	६९ के.जी	मकवानपुर	३०००००
१५	अर्जुन सिंगु			१	६२ के.जी	झापा	३०००००
	कूल पदक	३	६	६			८१०००००

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले हासिल गरेको पदक विवरण							
२०७६ मंसिर १५ गते देखि २४ गते सम्म (काठमाडौं, पोखरा र जनकपुर)							
बक्सिङ							
क्र.स	नाम	स्वर्ण	रजत	कास्य	इमेन्टस्	जिल्ला	पुरस्कृत रकम
१	रविना थापा		१		सेवर	काभ्रे	१००००००
२	रविना थापा					काभ्रे	दोहोरो पदक
३	अस्मिता बस्नेत		१		वुमन	धनुषा	७०००००
४	कमला श्रेष्ठ				टिम सेवर	झापा	४०००००
५	शिक्षा नापित					काठमाडौं	४०००००
६	रमा कुमारी सिंह					बाजुरा	७०००००
७	अन्जु तामाङ		१			नुवाकोट	४०००००
८	गोमा आचार्य					रुपन्देही	४०००००
९	अनिता अधिकारी				वुमन	रामेछाप	४०००००
१०	जानुका स्याङ्तान				टिम इपी	रसुवा	७०००००
११	अनिता कार्की		१			रामेछाप	४०००००
१२	इन्दिरा पौडेल					रामेछाप	७०००००
१३	सीता पाठक					स्याङ्जा	४०००००
१४	इन्दिरा पौडेल			१	इपी		दोहोरो पदक
१५	जानुका स्याङ्तान			१	इपी		दोहोरो पदक
१६	रमा कुमारी सिंह			१	फोयल		दोहोरो पदक
१७	अस्मिता बस्नेत			१	सेवर	दोहोरो पदक	दोहोरो पदक
१८	जलेन्द्र बहादुर शाही					बाजुरा	२०००००
१९	राजनराज खड्का			१	म्यान टिम	रामेछाप	२०००००
२०	ज्ञानेन्द्र तिमिल्सिना				फोयल	सिन्धुपाल्चोक	२०००००
२१	राकेश महर्जन					ललितपुर	२०००००
२२	अमित भण्डारी					काठमाडौं	२०००००
२३	दिनेश बहादुर पाण्डे			१	म्यान टिम सेवर	कञ्चनपुर	२०००००
२४	राजेन्द्र गजुरेल					चितवन	२०००००
२५	पायस योञ्जन					दोलखा	२०००००
	कूल पदक		४	६			८२०००००