

शारीरिक दक्षता परीक्षण-PPT-अधिकतम 100 अंक

\* पुरुषों के लिए गोला-फेंक के गोले का वजन 7.26 कि.ग्रा.

#महिलाओं के लिए गोला-फेंक के गोले का वजन 4.00 कि.ग्रा.

800 मीटर दौड़ हेतु एक अवसर तथा लम्बी कूद एवं गोला फेंक हेतु 3 अवसर प्रत्येक प्रदान किये जायेंगे.

नोट:- शारीरिक दक्षता परीक्षण हेतु अभ्यर्थी को स्वास्थ्य अथवा किसी भी अन्य आधार पर परीक्षा से छूट नहीं दी जा सकेगी. अभ्यर्थियों को उनकी शारीरिक दक्षता परीक्षण के लिये चयन समिति द्वारा जो तिथि सूचित की गई है, उस तिथि में कोई परिवर्तन नहीं किया जावेगा. उक्त शारीरिक दक्षता परीक्षण में तिथि परिवर्तन के लिये अभ्यर्थी का चिकित्सीय प्रमाण पत्र अथवा किसी प्रकार का अन्य कोई प्रमाण पत्र स्वीकार नहीं किया जावेगा ।

i. आरक्षक जीडी उम्मीदवारों के लिये शारीरिक दक्षता परीक्षण में प्रदान किये जाने वाले अंकों की तालिका-

क. पुरुष

अंक (पुरुष)	800 मीटर (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
0	198.3 से अधिक	2.96 से कम	3.83 से कम
1	196.4 से अधिक और 198.3 तक	3.05 से कम और 2.96 तक	4 से कम और 3.83 तक
2	194.5 से अधिक और 196.4 तक	3.14 से कम और 3.05 तक	4.17 से कम और 4 तक
3	192.6 से अधिक और 194.5 तक	3.23 से कम और 3.14 तक	4.34 से कम और 4.17 तक
4	190.7 से अधिक और 192.6 तक	3.32 से कम और 3.23 तक	4.51 से कम और 4.34 तक
5	188.8 से अधिक और 190.7 तक	3.41 से कम और 3.32 तक	4.68 से कम और 4.51 तक
6	186.9 से अधिक और 188.8 तक	3.5 से कम और 3.41 तक	4.85 से कम और 4.68 तक
7	185 से अधिक और 186.9 तक	3.59 से कम और 3.5 तक	5.02 से कम और 4.85 तक
8	183.1 से अधिक और 185 तक	3.68 से कम और 3.59 तक	5.19 से कम और 5.02 तक
9	181.2 से अधिक और 183.1 तक	3.77 से कम और 3.68 तक	5.36 से कम और 5.19 तक
10	179.3 से अधिक और 181.2 तक	3.86 से कम और 3.77 तक	5.53 से कम और 5.36 तक
11	177.4 से अधिक और 179.3 तक	3.95 से कम और 3.86 तक	5.7 से कम और 5.53 तक
12	175.5 से अधिक और 177.4 तक	4.04 से कम और 3.95 तक	5.87 से कम और 5.7 तक
13	173.6 से अधिक और 175.5 तक	4.13 से कम और 4.04 तक	6.04 से कम और 5.87 तक
14	171.7 से अधिक और 173.6 तक	4.22 से कम और 4.13 तक	6.21 से कम और 6.04 तक
15	169.8 से अधिक और 171.7 तक	4.31 से कम और 4.22 तक	6.38 से कम और 6.21 तक
16	167.9 से अधिक और 169.8 तक	4.4 से कम और 4.31 तक	6.55 से कम और 6.38 तक
17	166 से अधिक और 167.9 तक	4.49 से कम और 4.4 तक	6.72 से कम और 6.55 तक
18	164.1 से अधिक और 166 तक	4.58 से कम और 4.49 तक	6.89 से कम और 6.72 तक
19	162.2 से अधिक और 164.1 तक	4.67 से कम और 4.58 तक	7.06 से कम और 6.89 तक
20	160.3 से अधिक और 162.2 तक	4.76 से कम और 4.67 तक	7.23 से कम और 7.06 तक
21	158.4 से अधिक और 160.3 तक	4.85 से कम और 4.76 तक	7.4 से कम और 7.23 तक

अंक (पुरुष)	800 मीटर (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
22	156.5 से अधिक और 158.4 तक	4.94 से कम और 4.85 तक	7.57 से कम और 7.4 तक
23	154.6 से अधिक और 156.5 तक	5.03 से कम और 4.94 तक	7.74 से कम और 7.57 तक
24	152.7 से अधिक और 154.6 तक	5.12 से कम और 5.03 तक	7.91 से कम और 7.74 तक
25	150.8 से अधिक और 152.7 तक	5.21 से कम और 5.12 तक	8.08 से कम और 7.91 तक
26	148.9 से अधिक और 150.8 तक	5.3 से कम और 5.21 तक	8.25 से कम और 8.08 तक
27	147 से अधिक और 148.9 तक	5.39 से कम और 5.3 तक	8.42 से कम और 8.25 तक
28	145.1 से अधिक और 147 तक	5.48 से कम और 5.39 तक	8.59 से कम और 8.42 तक
29	143.2 से अधिक और 145.1 तक	5.57 से कम और 5.48 तक	8.76 से कम और 8.59 तक
30	141.3 से अधिक और 143.2 तक	5.57	8.76
31	139.4 से अधिक और 141.3 तक	5.57 मी. से अधिक: अधिकतम अंक 30	8.76मी. से अधिक: अधिकतम अंक 30
32	137.5 से अधिक और 139.4 तक		
33	135.6 से अधिक और 137.5 तक		
34	133.7 से अधिक और 135.6 तक		
35	131.8 से अधिक और 133.7 तक		
36	129.9 से अधिक और 131.8 तक		
37	128 से अधिक और 129.9 तक		
38	126.1 से अधिक और 128 तक		
39	124.2 से अधिक और 126.1 तक		
40	126.1 से कम और 124.2 तक		
अधिकतम अंक 40	124.2 से कम		

महिला

अंक (महिला)	800 मीटर (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
0	261.8 से अधिक	2.04 से कम	2.85 से कम
1	259.6 से अधिक और 261.8 तक	2.12 से कम और 2.04 तक	3 से कम और 2.85 तक
2	257.4 से अधिक और 259.6 तक	2.2 से कम और 2.12 तक	3.15 से कम और 3 तक
3	255.2 से अधिक और 257.4 तक	2.28 से कम और 2.2 तक	3.3 से कम और 3.15 तक
4	253 से अधिक और 255.2 तक	2.36 से कम और 2.28 तक	3.45 से कम और 3.3 तक
5	250.8 से अधिक और 253 तक	2.44 से कम और 2.36 तक	3.6 से कम और 3.45 तक
6	248.6 से अधिक और 250.8 तक	2.52 से कम और 2.44 तक	3.75 से कम और 3.6 तक
7	246.4 से अधिक और 248.6 तक	2.6 से कम और 2.52 तक	3.9 से कम और 3.75 तक
8	244.2 से अधिक और 246.4 तक	2.68 से कम और 2.6 तक	4.05 से कम और 3.9 तक
9	242 से अधिक और 244.2 तक	2.76 से कम और 2.68 तक	4.2 से कम और 4.05 तक
10	239.8 से अधिक और 242 तक	2.84 से कम और 2.76 तक	4.35 से कम और 4.2 तक
11	237.6 से अधिक और 239.8 तक	2.92 से कम और 2.84 तक	4.5 से कम और 4.35 तक
12	235.4 से अधिक और 237.6 तक	3 से कम और 2.92 तक	4.65 से कम और 4.5 तक
13	233.2 से अधिक और 235.4 तक	3.08 से कम और 3 तक	4.8 से कम और 4.65 तक
14	231 से अधिक और 233.2 तक	3.16 से कम और 3.08 तक	4.95 से कम और 4.8 तक
15	228.8 से अधिक और 231 तक	3.24 से कम और 3.16 तक	5.1 से कम और 4.95 तक
16	226.6 से अधिक और 228.8 तक	3.32 से कम और 3.24 तक	5.25 से कम और 5.1 तक
17	224.4 से अधिक और 226.6 तक	3.4 से कम और 3.32 तक	5.4 से कम और 5.25 तक
18	222.2 से अधिक और 224.4 तक	3.48 से कम और 3.4 तक	5.55 से कम और 5.4 तक
19	220 से अधिक और 222.2 तक	3.56 से कम और 3.48 तक	5.7 से कम और 5.55 तक
20	217.8 से अधिक और 220 तक	3.64 से कम और 3.56 तक	5.85 से कम और 5.7 तक
21	215.6 से अधिक और 217.8 तक	3.72 से कम और 3.64 तक	6 से कम और 5.85 तक
22	213.4 से अधिक और 215.6 तक	3.8 से कम और 3.72 तक	6.15 से कम और 6 तक
23	211.2 से अधिक और 213.4 तक	3.88 से कम और 3.8 तक	6.3 से कम और 6.15 तक
24	209 से अधिक और 211.2 तक	3.96 से कम और 3.88 तक	6.45 से कम और 6.3 तक
25	206.8 से अधिक और 209 तक	4.04 से कम और 3.96 तक	6.6 से कम और 6.45 तक
26	204.6 से अधिक और 206.8 तक	4.12 से कम और 4.04 तक	6.75 से कम और 6.6 तक
27	202.4 से अधिक और 204.6 तक	4.2 से कम और 4.12 तक	6.9 से कम और 6.75 तक
28	200.2 से अधिक और 202.4 तक	4.28 से कम और 4.2 तक	7.05 से कम और 6.9 तक
29	198 से अधिक और 200.2 तक	4.36 से कम और 4.28 तक	7.2 से कम और 7.05 तक
30	195.8 से अधिक और 198 तक	4.36	7.2
31	193.6 से अधिक और 195.8 तक	4.36 मी. से अधिक: अधिकतम अंक 30	7.20 मी. से अधिक: अधिकतम अंक 30
32	191.4 से अधिक और 193.6 तक		
33	189.2 से अधिक और 191.4 तक		
34	187 से अधिक और 189.2 तक		
35	184.8 से अधिक और 187 तक		
36	182.6 से अधिक और 184.8 तक		
37	180.4 से अधिक और 182.6 तक		
38	178.2 से अधिक और 180.4 तक		
39	176 से अधिक और 178.2 तक		
40	178.2 से कम और 176 तक		
अधिकतम अंक 40	176 से कम		

ii. शिथिल मापदण्डों के साथ होमगार्ड/भूतपूर्व सैनिक : सभी तीन विधाओं में

तथा,

आरक्षक (रेडियो-ऑपरेटर) - केवल 800 मी. में

\* पुरुषों के लिए गोला-फेंक के गोले का वजन 7.26 कि.ग्रा.

#महिलाओं के लिए गोला-फेंक के गोले का वजन 4.00 कि.ग्रा.

800 मीटर दौड़ हेतु एक अवसर तथा लम्बी कूद एवं गोला फेंक हेतु 3 अवसर प्रत्येक प्रदान किये जायेंगे.

नोट:- शारीरिक दक्षता परीक्षण हेतु अभ्यर्थी को स्वास्थ्य अथवा किसी भी अन्य आधार पर परीक्षा से छूट नहीं दी जा सकेगी. अभ्यर्थियों को उनकी शारीरिक दक्षता परीक्षण के लिये चयन समिति द्वारा जो तिथि सूचित की गई है, उस तिथि में कोई परिवर्तन नहीं किया जावेगा. उक्त शारीरिक दक्षता परीक्षण में तिथि परिवर्तन के लिये अभ्यर्थी का चिकित्सीय प्रमाण पत्र अथवा किसी प्रकार का अन्य कोई प्रमाण पत्र स्वीकार नहीं किया जावेगा ।

शारीरिक दक्षता परीक्षण में प्रदाय किये जाने वाले अंकों की तालिका-

क. पुरुष

अंक (पुरुष)	800 मीटर (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
0	224.5 से अधिक	2.23 से कम	3.51 से कम
1	222.5 से अधिक और 224.5 तक	2.32 से कम और 2.23 तक	3.69 से कम और 3.51 तक
2	220.5 से अधिक और 222.5 तक	2.41 से कम और 2.32 तक	3.87 से कम और 3.69 तक
3	218.5 से अधिक और 220.5 तक	2.5 से कम और 2.41 तक	4.05 से कम और 3.87 तक
4	216.5 से अधिक और 218.5 तक	2.59 से कम और 2.5 तक	4.23 से कम और 4.05 तक
5	214.5 से अधिक और 216.5 तक	2.68 से कम और 2.59 तक	4.41 से कम और 4.23 तक
6	212.5 से अधिक और 214.5 तक	2.77 से कम और 2.68 तक	4.59 से कम और 4.41 तक
7	210.5 से अधिक और 212.5 तक	2.86 से कम और 2.77 तक	4.77 से कम और 4.59 तक
8	208.5 से अधिक और 210.5 तक	2.95 से कम और 2.86 तक	4.95 से कम और 4.77 तक
9	206.5 से अधिक और 208.5 तक	3.04 से कम और 2.95 तक	5.13 से कम और 4.95 तक
10	204.5 से अधिक और 206.5 तक	3.13 से कम और 3.04 तक	5.31 से कम और 5.13 तक
11	202.5 से अधिक और 204.5 तक	3.22 से कम और 3.13 तक	5.49 से कम और 5.31 तक
12	200.5 से अधिक और 202.5 तक	3.31 से कम और 3.22 तक	5.67 से कम और 5.49 तक
13	198.5 से अधिक और 200.5 तक	3.40 से कम और 3.31 तक	5.85 से कम और 5.67 तक
14	196.5 से अधिक और 198.5 तक	3.49 से कम और 3.40 तक	6.03 से कम और 5.85 तक
15	194.5 से अधिक और 196.5 तक	3.58 से कम और 3.49 तक	6.21 से कम और 6.03 तक
16	192.5 से अधिक और 194.5 तक	3.67 से कम और 3.58 तक	6.39 से कम और 6.21 तक
17	190.5 से अधिक और 192.5 तक	3.76 से कम और 3.67 तक	6.57 से कम और 6.39 तक
18	188.5 से अधिक और 190.5 तक	3.85 से कम और 3.76 तक	6.75 से कम और 6.57 तक
19	186.5 से अधिक और 188.5 तक	3.94 से कम और 3.85 तक	6.93 से कम और 6.75 तक
20	184.5 से अधिक और 186.5 तक	4.03 से कम और 3.94 तक	7.11 से कम और 6.93 तक
21	182.5 से अधिक और 184.5 तक	4.12 से कम और 4.03 तक	7.29 से कम और 7.11 तक
22	180.5 से अधिक और 182.5 तक	4.21 से कम और 4.12 तक	7.47 से कम और 7.29 तक

अंक (पुरुष)	800 मीटर (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
23	178.5 से अधिक और 180.5 तक	4.30से कम और 4.21 तक	7.65 से कम और 7.47 तक
24	176.5 से अधिक और 178.5 तक	4.39 से कम और 4.30तक	7.83 से कम और 7.65 तक
25	174.5 से अधिक और 176.5 तक	4.48 से कम और 4.39 तक	8.01 से कम और 7.83 तक
26	172.5 से अधिक और 174.5 तक	4.57 से कम और 4.48 तक	8.19 से कम और 8.01 तक
27	170.5 से अधिक और 172.5 तक	4.66 से कम और 4.57 तक	8.37 से कम और 8.19 तक
28	168.5 से अधिक और 170.5 तक	4.75 से कम और 4.66 तक	8.55 से कम और 8.37 तक
29	166.5 से अधिक और 168.5 तक	4.84 से कम और 4.75 तक	8.73 से कम और 8.55 तक
30	164.5 से अधिक और 166.5 तक	4.84	8.73
31	162.5 से अधिक और 164.5 तक	4.84मी. से अधिक: अधिकतम अंक 30	8.73मी. से अधिक: अधिकतम अंक 30
32	160.5 से अधिक और 162.5 तक		
33	158.5 से अधिक और 160.5 तक		
34	156.5 से अधिक और 158.5 तक		
35	154.5 से अधिक और 156.5 तक		
36	152.5 से अधिक और 154.5 तक		
37	150.5 से अधिक और 152.5 तक		
38	148.5 से अधिक और 150.5 तक		
39	146.5 से अधिक और 148.5 तक		
40	148.5 से कम और 146.5 तक		
अधिकतम अंक 40	146.5 से कम		

**ख. महिला**

अंक (महिला)	800 मीटर (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
0	305.8 से अधिक	1.50 से कम	2.70 से कम
1	303.6 से अधिक और 305.8 तक	1.58 से कम और 1.50 तक	2.85 से कम और 2.7 तक
2	301.4 से अधिक और 303.6 तक	1.66 से कम और 1.58 तक	3.00 से कम और 2.85 तक
3	299.2 से अधिक और 301.4 तक	1.74 से कम और 1.66 तक	3.15 से कम और 3.00 तक
4	297.0 से अधिक और 299.2 तक	1.82 से कम और 1.74 तक	3.30 से कम और 3.15 तक
5	294.8 से अधिक और 297.0 तक	1.90 से कम और 1.82 तक	3.45 से कम और 3.30 तक
6	292.6 से अधिक और 294.8 तक	1.98 से कम और 1.90 तक	3.60 से कम और 3.45 तक
7	290.4 से अधिक और 292.6 तक	2.06 से कम और 1.98 तक	3.75 से कम और 3.60 तक
8	288.2 से अधिक और 290.4 तक	2.14 से कम और 2.06 तक	3.90 से कम और 3.75 तक
9	286.0 से अधिक और 288.2 तक	2.22 से कम और 2.14 तक	4.05 से कम और 3.90 तक
10	283.8 से अधिक और 286.0 तक	2.30 से कम और 2.22 तक	4.20 से कम और 4.05 तक
11	281.6 से अधिक और 283.8 तक	2.38 से कम और 2.30 तक	4.35 से कम और 4.20 तक
12	279.4 से अधिक और 281.6 तक	2.46 से कम और 2.38 तक	4.50 से कम और 4.35 तक
13	277.2 से अधिक और 279.4 तक	2.54 से कम और 2.46 तक	4.65 से कम और 4.50 तक
14	275.0 से अधिक और 277.2 तक	2.62 से कम और 2.54 तक	4.80 से कम और 4.65 तक
15	272.8 से अधिक और 275.0 तक	2.70 से कम और 2.62 तक	4.95 से कम और 4.80 तक
16	270.6 से अधिक और 272.8 तक	2.78 से कम और 2.70 तक	5.10 से कम और 4.95 तक
17	268.4 से अधिक और 270.6 तक	2.86 से कम और 2.78 तक	5.25 से कम और 5.10 तक
18	266.2 से अधिक और 268.4 तक	2.94 से कम और 2.86 तक	5.4 से कम और 5.25 तक
19	264.0 से अधिक और 266.2 तक	3.02 से कम और 2.94 तक	5.55 से कम और 5.4 तक
20	261.8 से अधिक और 264.0 तक	3.10 से कम और 3.02 तक	5.70 से कम और 5.55 तक
21	259.6 से अधिक और 261.8 तक	3.18 से कम और 3.10 तक	5.85 से कम और 5.70 तक
22	257.4 से अधिक और 259.6 तक	3.26 से कम और 3.18 तक	6.00 से कम और 5.85 तक
23	255.2 से अधिक और 257.4 तक	3.34 से कम और 3.26 तक	6.15 से कम और 6.00 तक
24	253 से अधिक और 255.2 तक	3.42 से कम और 3.34 तक	6.30 से कम और 6.15 तक
25	250.8 से अधिक और 253 तक	3.50 से कम और 3.42 तक	6.45 से कम और 6.30 तक
26	248.6 से अधिक और 250.8 तक	3.58 से कम और 3.50 तक	6.60 से कम और 6.45 तक
27	246.4 से अधिक और 248.6 तक	3.66 से कम और 3.58 तक	6.75 से कम और 6.60 तक
28	244.2 से अधिक और 246.4 तक	3.74 से कम और 3.66 तक	6.90 से कम और 6.75 तक
29	242.0 से अधिक और 244.2 तक	3.82 से कम और 3.74 तक	7.05 से कम और 6.90 तक
30	239.8 से अधिक और 242.0 तक	3.82	7.05
31	237.6 से अधिक और 239.8 तक	3.82 मी. से अधिक: अधिकतम अंक 30	7.05 मी. से अधिक: अधिकतम अंक 30
32	235.4 से अधिक और 237.6 तक		
33	233.2 से अधिक और 235.4 तक		
34	231.0 से अधिक और 233.2 तक		
35	228.8 से अधिक और 231.0 तक		
36	226.6 से अधिक और 228.8 तक		
37	224.4 से अधिक और 226.6 तक		

अंक (महिला)	800 मीटर (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
38	222.2 से अधिक और 224.4 तक		
39	220.0 से अधिक और 222.2 तक		
40	222.2 से कम और 220.0 तक		
अधिकतम अंक 40	220.0 से कम		