

आरक्षक (जीडी) उम्मीदवारों के लिये शारीरिक दक्षता परीक्षण में प्रदान किये जाने वाले अंक
शारीरिक दक्षता परीक्षण - अधिकतम 100 अंक

800 मीटर दौड़ हेतु एक अवसर प्रदान किया जाएगा.

तालिका-

a. पुरुष

अंक (पुरुष)	800 मीटर दौड़ (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

अंक (पुरुष)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
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
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 : 30 अधिकतम अंक	8.76मी. से अधिक : 30 अधिकतम अंक
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		

अंक (पुरुष)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
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		

* वजन कि.ग्रा. 7.26

b. महिला

अंक (महिला)	800 मीटर दौड़ (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

अंक (महिला)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
	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

अंक (महिला)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
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 : 30 अधिकतम अंक	7.20 मी. से अधिक : 30 अधिकतम अंक
32	191.4 से अधिक और 193.6 तक		

अंक (महिला)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
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		

वजन कि.ग्रा. 4.00

नोट:- 800 मीटर दौड़ हेतु एक अवसर तथा लंबी कूद एवं गोला फेंक हेतु 3 अवसर प्रदान किये जाएंगे।

**शिथिल मापदण्डों के साथ होमगार्ड/भूतपूर्व सैनिक : सभी तीन विधाओं में
शारीरिक दक्षता परीक्षण में प्रदाय किये जाने वाले अंकों की तालिका-**

C. पुरुष

अंक (पुरुष)	800 मीटर दौड़ (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

अंक (पुरुष)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
	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
23	178.5 से अधिक और 180.5 तक	4.30 से कम और 4.21 तक	7.65 से कम और 7.47 तक

अंक (पुरुष)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
24	176.5 से अधिक और 178.5 तक	4.39 से कम और 4.30 तक	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	4.84 मी. से अधिक : 30 अंक अधिकतम	8.73 मी. से अधिक : 30 अंक अधिकतम
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		

अंक (पुरुष)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक * (मीटर)
	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		

* वजन कि.ग्रा. 7.26

d. महिला

अंक (महिला)	800 मीटर दौड़ (सेकेण्ड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
0	305.8 से अधिक	1.50 से कम	2.70 से कम
1	तक 305.8 से अधिक और 303.6	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

अंक (महिला)	800 मीटर दौड़ (सेकेंड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
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 5.40 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

अंक (महिला)	800 मीटर दौड़ (सेकेंड)	लम्बी कूद (मीटर)	गोला फेंक # (मीटर)
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 : 30 अधिकतम अंक	7.05 मी. से अधिक : 30 अधिकतम अंक
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		
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		

वजन कि.ग्रा. 4.00