

**मानक- अंक**  
**खेल/स्पर्धा विशिष्ट कौशल परीक्षण**  
**मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 14 से 23 वर्ष**

खेल का नाम- एथलेटिक्स (बालक)

आयुवर्ग	2 स्टेप बारण्ड एंड जम्प (मीटर में)			ओवरहैड बैकवार्ड थ्रो (01 किग्रा मेडिसिन बॉल) (मीटर में)			कूपर टेस्ट 12 मिनट डिस्टेन्स (मीटर में)			वर्टिकल जम्प (सेमी में)			सिंगल लेग वेलेन्स (सेकण्ड में)		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	0.5	1.50	1.50
14-17	5.50-6.30	6.31-7.10	7.11 - Above	9.00 -13.00	13.01 - 17.00	17.01 - Above	2000- 2400	2401 - 2600	2601 - Above	48-52	53-56	57 - Above	30 Sec	1 Min	1:30 Minute
17-19	5.80-6.60	6.61-7.40	7.41 - Above	11.00- 15.00	15.01- 19.00	19.01 - Above	2200 - 2600	2601- 2900	2901 - Above	52-56	57-61	62 - Above	30 Sec	1 Min	1:30 Minute
19-21	6.20 -7.00	7.01-7.70	7.71 - Above	13.00 -16.00	16.01- 20.00	20.01 - Above	2400- 2600	2601 - 2900	2901 - Above	56-60	61-65	66 - Above	30 Sec	1 Min	1:30 Minute
21-23	6.70 -7.50	7.51-8.30	8.31 - Above	15.00- 17.00	17.01 - 21.00	21.01 - Above	2500 - 2800	2801- 3100	3101 - Above	60-64	65-69	70 - Above	30 Sec	1 Min	1:30 Minute

  
**(प्रदीप सिंह)**  
 सहायक प्रशिक्षक  
 देहरादून

  
**(अमित कटारिया)**  
 सहायक प्रशिक्षक  
 देहरादून

  
**(रविन्द्र भण्डारी)**  
 उप क्रीड़ाधिकारी  
 देहरादून

**(सुरेश चन्द्र पाण्डे)**  
 उप निदेशक खेल  
 खेल निदेशालय

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम / योजना

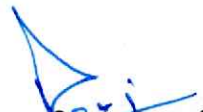
मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 14 से 17 वर्ष  
(बालक वर्ग)

खेल का नाम-एथलेटिक्स

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.95 - 03.80	03.79 - 03.64	03.63 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	45 - 48	49 - 52	53 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	04.30 - 05.30	05.31 - 06.30	06.31 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.55 - 16.20	16.19 - 15.41	15.40 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.10 - 02.55	02.54 - 02.41	02.40 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(रविन्द्र भण्डारी)  
उप क्रीडाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम / योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 17 से 19 वर्ष

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-एथलेटिक्स

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.80 - 03.65	03.64 - 03.50	03.49 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	48 - 51	52 - 55	56 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.20 - 06.20	06.21 - 07.20	07.21 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.00 - 15.21	15.20 - 14.50	14.49 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.50 - 02.45	02.44 - 02.26	02.25 या कम

(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

(रविन्द्र भण्डारी)  
उप क्रीडाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम / योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 19 से 21 वर्ष  
(बालक वर्ग)

खेल का नाम-एथलेटिक्स

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.75 - 03.60	03.59 - 03.44	03.43 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	51 - 54	55 - 58	59 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	06.30 - 07.30	07.31 - 08.30	08.31 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	15.40 - 14.71	14.70 - 14.21	14.20 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.40 - 02.27	02.26 - 02.16	02.15 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(रविन्द्र भण्डारी)  
उप क्रीड़ाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय




# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम / योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 21 से 23 वर्ष  
(बालक वर्ग)

खेल का नाम-एथलेटिक्स

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.70 - 03.55	03.54 - 03.39	03.38 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	54 - 57	58 - 61	62 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	07.30 - 08.30	08.31 - 09.30	09.31 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	14.40 - 13.20	13.19 - 13.00	12.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.30 - 02.20	02.19 - 02.11	02.10 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(रविन्द्र मण्डारी)  
उप क्रीड़ाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

**मानक- अंक**  
**खेल/स्पर्धा विशिष्ट कौशल परीक्षण**  
**मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 14 से 23 वर्ष**

खेल का नाम- एथलेटिक्स (बालिका)

आयुवर्ग	2 स्टेप बाउण्ड एंड जम्प (मीटर में)			ओवरहेड बैकवार्ड थ्रो (01 किग्रा मेडिसिन बॉल) (मीटर में)			कूपर टेस्ट 12 मिनट डिस्टेन्स (मीटर में)			वर्टिकल जम्प (सेमी में)			सिंगल लेग वेलेन्स (से कण्ड में)		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14-17	4.30-4.90	4.91-5.50	5.51 - Above	6.00 -9.00	9.01 -12.00	12.01 - Above	1500 - 1800	1801 - 2100	2101 - Above	43-45	46-53	54 - Above	30 Sec	45 Sec	1 Minute
17-19	4.80-5.40	5.41-6.00	6.01- Above	8.00 -11.00	11.01 -14.00	14.01 - Above	1700 - 1900	1901 - 2200	2201 - Above	47-49	50-54	55 - Above	30 Sec	45 Sec	1 Minute
19-21	5.30-5.90	5.91-6.50	6.51- Above	10.00 -13.00	13.01 -16.00	16.01 - Above	1900 - 2100	2101 - 2400	2401 - Above	51-53	54-56	57 - Above	30 Sec	45 Sec	1 Minute
21-23	<del>5.80-6.40</del> 5.80-6.40	6.41-7.00	7.01 - Above	12.00 -15.00	15.01 -18.00	18.01 - Above	2100 - 2400	2401 - 2600	2601 - Above	55-57	58-60	60 - Above	30 Sec	45 Sec	1 Minute

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(रविन्द्र भण्डारी)  
उप क्रीड़ाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 14 से 17 वर्ष

(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-एथलेटिक्स

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.55 - 04.40	04.39 - 04.20	04.19 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	39.00 - 42.00	43.00 - 46.00	47.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.50 - 06.00	06.01 - 06.50	06.51 या अधिक
06X 10 शटल रन (सेकण्ड में)	18.50 - 18.25	18.24 - 17.50	17.49 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.20 - 03.00	02.59 - 02.51	02.50 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(राधेन्द्र भण्डारी)  
उप क्रीड़ाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 17 से 19 वर्ष  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-एथलेटिक्स

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.40 - 04.20	04.19 - 04.00	03.99 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	43.00 - 46.00	47.00 - 50.00	51.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	06.00 - 06.50	06.51 - 07.00	07.01 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	17.50 - 17.20	17.19 - 16.51	16.50 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.15 - 02.55	02.54 - 02.46	02:45 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(रविन्द्र भण्डारी)  
उप क्रीड़ाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय



# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 19 से 21 वर्ष  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-एथलेटिक्स

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.15 - 04.00	03.99 - 03.46	03.45 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	45.00 - 48.00	49.00 - 52.00	53.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	06.50 - 07.00	07.01 - 07.50	07.51 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	17.00 - 16.36	16.35 - 15.51	15.50 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.10 - 02.50	02.49 - 02.40	02.39 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(सन्दीप भण्डारी)  
उप क्रीडाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 21 से 23 वर्ष  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-एथलेटिक्स

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.10 - 03.50	03.49 - 03.41	03.40 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	50 - 53	54 - 57	58 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	07.00 - 07.50	07.51 - 08.00	08.01 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.00 - 15.36	15.35 - 15.01	15.00 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.05 - 02.45	02.44 - 02.31	02.30 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(राविन्द्र भण्डारी)  
उप क्रीडाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय