

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

खेल का नाम- बॉक्सिंग (बालक)

| आयुवर्ग | ऑनगार्ड / फुटवर्क |   |   | स्ट्रीट पंच |   |   | शैडो बॉक्सिंग |   |   | पंचिंग बैग |   |   | पंचिंग पैड |   |   |
|---------|-------------------|---|---|-------------|---|---|---------------|---|---|------------|---|---|------------|---|---|
|         | अंक               |   |   | अंक         |   |   | अंक           |   |   | अंक        |   |   | अंक        |   |   |
|         | 1                 | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
| 14-17   | 1                 | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
| 17-19   | 1                 | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
| 19-21   | 1                 | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
| 21-23   | 1                 | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |

  
**(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 14 से 17 वर्ष

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-बॉक्सिंग

| बैटरी टेस्ट                              | अंक-01        | अंक-02        | अंक-03        |
|--|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी0 फ्लाइंग<br>(सेकण्ड में)           | 04.30 - 04.21 | 04.20 - 04.11 | 04.10 या कम   |
| वर्टिकल जंप (से0मी0<br>में)              | 39.00 - 40.00 | 41.00 - 42.00 | 43.00 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (02<br>किग्रा) (मीटर में) | 03.50 - 04.00 | 04.01 - 04.50 | 04.51 या अधिक |
| 06X10 शटल रन<br>(सेकण्ड में)             | 17.00 - 16.61 | 16.60 - 16.21 | 16.20 या कम   |
| 800 मीटर दौड़ (मिनट<br>में)              | 03:15 - 03:06 | 03:05 - 02:56 | 2:55 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 17 से 19 वर्ष


(बालक वर्ग)

खेल का नाम-बॉक्सिंग

| बैटरी टेस्ट                              | अंक-01        | अंक-02        | अंक-03        |
|--|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी० फ्लाइंग<br>(सेकण्ड में)           | 04.20 - 04.11 | 04.10 - 04.01 | 04.00 या कम   |
| वर्टिकल जंप (से०मी०<br>में)              | 41.00 - 42.00 | 43.00 - 44.00 | 45.00 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (02<br>किग्रा) (मीटर में) | 04.00 - 04.50 | 04.51 - 05.00 | 05.01 या अधिक |
| 06X10 शटल रन<br>(सेकण्ड में)             | 16.60 - 16.21 | 16.20 - 15.81 | 15.80 या कम   |
| 800 मीटर दौड़ (मिनट<br>में)              | 03:05 - 02:56 | 02:55 - 02:46 | 2:45 या कम    |

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(सचिन्द्र 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

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-बॉक्सिंग

| बैटरी टेस्ट                              | अंक-01        | अंक-02        | अंक-03        |
|--|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी० फ्लाइंग<br>(सेकण्ड में)           | 04.15 - 04.06 | 04.05 - 03.98 | 03.97 या कम   |
| वर्टिकल जंप (से०मी०<br>में)              | 43.00 - 44.00 | 45.00 - 46.00 | 47.00 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (02<br>किग्रा) (मीटर में) | 04.30 - 05.00 | 05.01 - 05.50 | 05.51 या अधिक |
| 06X 10 शटल रन<br>(सेकण्ड में)            | 16.20 - 15.81 | 15.80 - 15.41 | 15.40 या कम   |
| 800 मीटर दौड़ (मिनट<br>में)              | 02:55 - 02:46 | 02:45 - 02:36 | 2:35 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-बॉक्सिंग

| बैटरी टेस्ट                              | अंक-01        | अंक-02        | अंक-03        |
|--|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी0 फ्लाइंग<br>(सेकण्ड में)           | 04.05 - 03.96 | 03.95 - 03.86 | 03.85 या कम   |
| वर्टिकल जंप (से0मी0<br>में)              | 45.00 - 46.00 | 47.00 - 48.00 | 49.00 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (02<br>किग्रा) (मीटर में) | 05.00 - 05.50 | 05.51 - 06.00 | 06.01 या अधिक |
| 06X10 शटल रन<br>(सेकण्ड में)             | 15.80 - 15.41 | 15.40 - 15.01 | 15.00 या कम   |
| 800 मीटर दौड़ (मिनट<br>में)              | 02:45 - 02:36 | 02:35 - 02:26 | 2:25 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



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

खेल का नाम- बॉक्सिंग (बालिका)

| आयुवर्ग | ऑनगार्ड/फुटवर्क |   |   | स्ट्रैट पंच |   |   | शैडो बॉक्सिंग |   |   | पंचिंग बैग |   |   | पंचिंग पैड |   |   |
|---------|-----------------|---|---|-------------|---|---|---------------|---|---|------------|---|---|------------|---|---|
|         | अंक             |   |   | अंक         |   |   | अंक           |   |   | अंक        |   |   | अंक        |   |   |
|         | 1               | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
| 14-17   | 1               | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
| 17-19   | 1               | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
| 19-21   | 1               | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
| 21-23   | 1               | 2 | 3 | 1           | 2 | 3 | 1             | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |



(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-बॉक्सिंग

| बैटरी टेस्ट                              | अंक-01        | अंक-02        | अंक-03        |
|--|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी० फ्लाइंग<br>(सेकण्ड में)           | 04.50 - 04.41 | 04.40 - 04.21 | 04.30 या कम   |
| वर्टिकल जंप (से०मी०<br>में)              | 35.00 - 36.00 | 37.00 - 38.00 | 39.00 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (01<br>किग्रा) (मीटर में) | 02.00 - 02.50 | 02.51 - 03.00 | 03.01 या अधिक |
| 06X10 शटल रन<br>(सेकण्ड में)             | 19.00 - 18.51 | 18.50 - 17.01 | 17.00 या कम   |
| 800 मीटर दौड़<br>(मिनट में)              | 03:35 - 03:26 | 03:25 - 03:16 | 03:15 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  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-बॉक्सिंग

| बैटरी टेस्ट                              | अंक-01        | अंक-02        | अंक-03        |
|--|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी0 फ्लाइंग<br>(सेकण्ड में)           | 04.40 - 04.31 | 04.30 - 04.21 | 04.20 या कम   |
| वर्टिकल जंप (से0मी0<br>में)              | 37.00 - 38.00 | 39.00 - 40.00 | 41.00 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (01<br>किग्रा) (मीटर में) | 03.00 - 03.50 | 03.51 - 04.00 | 04.01 या अधिक |
| 06X10 शटल रन<br>(सेकण्ड में)             | 18.50 - 17.01 | 17.00 - 16.50 | 16.49 या कम   |
| 800 मीटर दौड़<br>(मिनट में)              | 03:25 - 03:16 | 03:15 - 03:06 | 03:05 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-बॉक्सिंग

| बैटरी टेस्ट                              | अंक-01        | अंक-02        | अंक-03        |
|--|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी० फ्लाइंग<br>(सेकण्ड में)           | 04.30 - 04.21 | 04.20 - 04.11 | 04.10 या कम   |
| वर्टिकल जंप (से०मी०<br>में)              | 39.00 - 40.00 | 41.00 - 42.00 | 43.00 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (01<br>किग्रा) (मीटर में) | 03.50 - 04.00 | 04.01 - 04.50 | 04.51 या अधिक |
| 06X 10 शटल रन<br>(सेकण्ड में)            | 17.00 - 16.50 | 16.49 - 16.00 | 15.99 या कम   |
| 800 मीटर दौड़<br>(मिनट में)              | 03:15 - 03:06 | 03:05 - 02:56 | 2:55 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

(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-बॉक्सिंग

| बैटरी टेस्ट                              | अंक-01        | अंक-02        | अंक-03        |
|--|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी0 फ्लाइंग<br>(सेकण्ड में)           | 04.20 - 04.11 | 04.10 - 04.00 | 03.99 या कम   |
| वर्टिकल जंप (से0मी0<br>में)              | 41.00 - 42.00 | 43.00 - 44.00 | 45.00 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (01<br>किग्रा) (मीटर में) | 04.01 - 04.50 | 04.51 - 05.00 | 05.01 या अधिक |
| 06X10 शटल रन<br>(सेकण्ड में)             | 16.00 - 15.51 | 15.50 - 15.01 | 15.00 या कम   |
| 800 मीटर दौड़<br>(मिनट में)              | 03:05 - 02:56 | 2:55 - 2:46   | 2:45 या कम    |

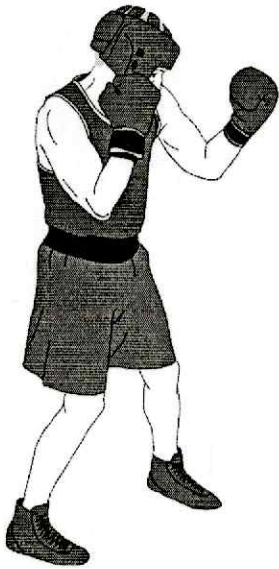
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

(रविन्द्र भण्डारी)  
उप क्रीडाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

## 1) ORNGUARD AND FOOTWORK



ORTHODOX



SOUTHPAW

- Boxer stands sideways on (about 45 degrees angle)
- Place feet shoulder-width apart
- Distribute the body weight equally on both feet
- Bent your knees slightly down and inward
- Toes of lead foot point slightly inward while toes of rear foot point forward
- The body (trunk) rotates inward
- Slightly raise the heel of the rear foot
- Position lead hand up to the eye level
- Keep the chin down and protect it by your lead shoulder
- Pull rear arm elbow close to the body (nearly touches the rib area)
- Keep rear arm fist up near the chin
- Keep wrist straight, so that back of the hand should be in a straight line with a forearm

Good

Very Good  
Better

Excellent

## BOXING FOOTWORK

Push

Push

Push

Boxing steps—the way in which boxers move in the ring. The foot which stands closest to the direction of the movement starts moving first.

➤ **FORWARD**

- Stand with boxing stance
- Lift lead foot very slightly
- Push body forward with rear foot
- After toes of the lead foot touch the floor, slide rear foot forward
- Keep the feet shoulder width apart and keep weight distribution on both legs

➤ **BACKWARD**

- Stand with boxing stance
- Lift rear foot very slightly
- Push body backward with lead foot
- After forefoot of the rear foot touches the floor, slide lead foot backward
- Keep the feet shoulder width apart and weight distribution on both legs

➤ **LEFT SIDE**

**Orthodox**

- Lift lead foot very slightly
- Push body to the left side with rear foot
- After toes of the lead foot touches the floor, rear foot follows

**Southpaw**

- Lift rear foot slightly
- Push body to the left side with lead foot
- After toes of the rear foot touches the floor, lead foot follows

➤ Keep the feet shoulder width apart and weight distribution on both legs

➤ **RIGHT SIDE**

**Orthodox**

- Lift rear foot very slightly
- Push body to the right side with lead foot
- After toes of the rear foot touches the floor, lead foot follows

**Southpaw**

- Lift lead foot slightly
- Push body to the right side with rear foot
- After toes of the lead foot touches the floor, rear foot follows

➤ Keep the feet shoulder width apart and weight distribution on both legs



## 2) STRAIGHT PUNCHES

### ➤ LEAD ARM STRAIGHT PUNCH TO THE HEAD

- From the boxing stance
- Aim at the opponent's chin with knuckles of the lead hand
- Shift the body weight from rear leg to the lead leg
- Rotate the body toward the rear side
- Keep the chin down
- Extend your lead arm straight out to the target
- Knuckles up and palm down
- After hitting the target, retract the arm quickly along the same path as delivered
- Return to the boxing stance

### ➤ REAR ARM STRAIGHT PUNCH TO THE HEAD

- From the boxing stance
- Aim at the opponent's chin with knuckles of the lead hand
- Body weight shift to the lead leg
- Rotate the body to the lead side
- Keep the lead hand up to protect the head and elbow to protect the body
- Extend the rear arm straight to the target
- Knuckles up and palm down
- After hitting the target, retract the arm quickly along the same path as delivered
- Return to the boxing stance

## 3) SHADOW BOXING

### ➤ Body Movement

- Body should be in balance on feet.
- Step movement according to boxing stance.
- Eveding and avoiding movement.

### ➤ Combination of Punches

- Number of combination in shadow boxing.
- Body balancing during shadow boxing.
- Foot movement during throwing punches in long, medium, close range.
- Hand position should be proper guard

### ➤ Defense and counter punch

- How to use Eveding and Avoiding movement
- Reaction speed while movement and throwing combinations,

*Body*      *Hands*      *Feet*



- Which kind counter combination punches use.
- Stance position should be correct.

#### 4) Punching bag

##### ➤ Coordination Puches

- Foot and punch coordination during punch.
- Number of combination and while throwing punches.
- Power in combination.
- Speed in combination.
- Stance position.

##### ➤ Defense

- Slip defense and attack
- Swayback and counter.
- Evading movement and counter.
- Avoiding movement and counter.

##### ➤ Footwork

- Use footwork move side ways.
- Use punches while foot movement.
- Use foot throwing combination.

#### 5) Punching Pad

##### ➤ Accuracy of Punches

- Punch should be land on the accurate target.
- Punch should be hit the target with correct knuckle part.
- Body movement should be done while hitting the punches.

##### ➤ Power punches with combination

- Speed of the punches.
- Power of Combination.
- Use explosive strength in punches.

##### ➤ Defense and attack.

- Which kind of distance used during punches.
- Reaction speed
- Number of combination used after defense.

*Bugh*

*Amir*

## 5) Skipping rope

### ➤ Normal type

- Two feet basic jump.
- Switching foot jump.
- Side to side.

### ➤ Medium type

- Front to back.
- Single foot hops.
- Criss- cross feet jumps

### ➤ Advance type.

- Side rope swings
- Scissors
- Double under.

*Lalit*

(LALIT MOHAN KUNWAR)  
ASTT BOXING COACH  
SPORTS STADIUM  
TANAKPUR

*Drugs*

*Amir*