

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

खेल का नाम-फुटबॉल (बालक)

आयुवर्ग	तकनीकी कौशल (1) नाम-किक दि बॉल फॉर एक्यूरेसी			तकनीकी कौशल (2) नाम- ड्रिब्लिंग			तकनीकी कौशल (3) नाम-लोफटेड किक			तकनीकी कौशल (4) नाम-जगलिंग			तकनीकी कौशल (5) नाम-शूटिंग ऐट टारगेट		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	1
14-17	11 मी० दायें	11 मी० मध्य	11 मी० बायें	15 से०	14 से०	13 से०	25 मी०	30 मी०	35 मी०	05 मी०	10 मी०	15 मी०	25 मी०	25 मी०	25 मी०
17-19	15 मी० दायें	15 मी० मध्य	15 मी० बायें	14 से०	13 से०	12 से०	35 मी०	40 मी०	45 मी०	10 मी०	15 मी०	20 मी०	30 मी०	30 मी०	30 मी०
19-21	20 मी० दायें	20 मी० मध्य	20 मी० बायें	13 से०	12 से०	11 से०	40 मी०	45 मी०	50 मी०	15 मी०	20 मी०	25 मी०	35 मी०	35 मी०	35 मी०
21-23	20 मी० दायें	20 मी० मध्य	20 मी० बायें	13 से०	12 से०	11 से०	40 मी०	45 मी०	50 मी०	15 मी०	20 मी०	25 मी०	35 मी०	35 मी०	35 मी०


(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- फुटबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.98 - 04.13	03.82 - 03.97	03.81 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	35.00 - 38.00	39.00 - 42.00	43.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	04.75 - 04.99	05.00 - 05.24	05.25 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.76 - 17.11	16.38 - 16.75	16.37 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.05 - 02.56	02.55 - 02.46	2:45 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 17 से 19 वर्ष
(बालक वर्ग)

खेल का नाम- फुटबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.70 - 03.78	03.61 - 03.69	03.60 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	39.00 - 42.00	43.00 - 46.00	47.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.00 - 05.24	05.25 - 05.49	05.50 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.01 - 16.35	15.66 - 16.00	15.65 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.55 - 02.46	02.45 - 02.36	02:35 या कम


(प्रदीप सिंह)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून


(अमिता 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- फुटबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फलाईंग (सेकण्ड में)	03.61 - 03.68	03.52 - 03.60	03.51 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	43.00 - 46.00	47.00 - 50.00	51.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.25 - 05.49	05.50 - 05.74	05.75 या अधिक
06x10 शटल रन (सेकण्ड में)	15.16 - 15.42	14.88 - 15.15	14.87 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.50 - 02.41	02.40 - 02.31	02:30 या कम

(प्रदीप सिंह)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून

(अमित कटारिया)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून

(रविन्द्र मण्डारी)
उप क्रीडाधिकारी
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- फुटबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फलाईंग (सेकण्ड में)	03.56 - 03.68	03.44 - 03.55	03.43 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	47.00 - 50.00	51.00 - 54.00	55.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.50 - 05.74	05.75 - 05.99	06.00 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	14.41 - 14.80	14.01 - 14.40	14.00 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.45 - 02.36	02.35 - 02.26	02:25 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

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

खेल का नाम-फुटबॉल (बालिका)

आयुवर्ग	तकनीकी कौशल (1) नाम-किक दि बॉल फॉर एक्यूरेसी			तकनीकी कौशल (2) नाम- ड्रिब्लिंग			तकनीकी कौशल (3) नाम-लोफ्टेड किक			तकनीकी कौशल (4) नाम-जगलिंग			तकनीकी कौशल (6) नाम-शूटिंग ऐट टारगेट		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	1
14-17	11 मी० दायें	11 मी० मध्य	11 मी० बायें	20 से०	19 से०	18 से०	20 मी०	25 मी०	30 मी०	05 मी०	07 मी०	10 मी०	20 मी०	20 मी०	20 मी०
17-19	12 मी० दायें	12 मी० मध्य	12 मी० बायें	19 से०	18 से०	17 से०	25 मी०	30 मी०	35 मी०	07 मी०	10 मी०	12 मी०	25 मी०	25 मी०	25 मी०
19-21	15 मी० दायें	15 मी० मध्य	15 मी० बायें	18 से०	17 से०	16 से०	30 मी०	35 मी०	40 मी०	10 मी०	12 मी०	15 मी०	30 मी०	30 मी०	30 मी०
21-23	15 मी० दायें	15 मी० मध्य	15 मी० बायें	18 से०	17 से०	16 से०	30 मी०	35 मी०	40 मी०	10 मी०	12 मी०	15 मी०	30 मी०	30 मी०	30 मी०


 (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

(बालिका वर्ग)

खेल का नाम- फुटबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.41 - 04.60	04.21 - 04.40	04.20 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	19.00 - 22.00	23.00 - 25.00	26.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.00 - 05.49	05.50 - 05.99	06.00 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	18.39 - 18.20	18.19 - 18.00	17.99 या कम
800 मीटर दौड़ (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 17 से 19 वर्ष
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम- फुटबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.21 - 04.40	04.01 - 04.20	04.00 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	26.00 - 29.00	30.00 - 33.00	34.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.50 - 05.99	06.00 - 06.49	06.50 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	17.39 - 17.20	17.19 - 17.00	16.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.15 - 03.06	03.05 - 02.56	02:55 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 19 से 21 वर्ष
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम- फुटबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.00 - 04.15	03.86 - 03.99	03.85 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	34.00 - 37.00	38.00 - 41.00	42.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	06.00 - 06.49	06.50 - 06.99	07.00 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.39 - 16.20	16.19 - 16.00	15.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.05 -02.56	02:55-02.46	02:45 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

मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

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

खेल का नाम- फुटबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फलाईंग (सेकण्ड में)	03.81 - 03.90	03.71 - 03.80	03.70 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	38.00 - 41.00	42.00 - 45.00	46.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	06.50 - 06.99	07.00 - 07.49	07.50 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	15.39 - 15.20	15.19 - 15.00	14.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02:55-02.46	02:45 - 02.36	02:35 या कम


(प्रदीप सिंह)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून


(अमित कटारिया)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून

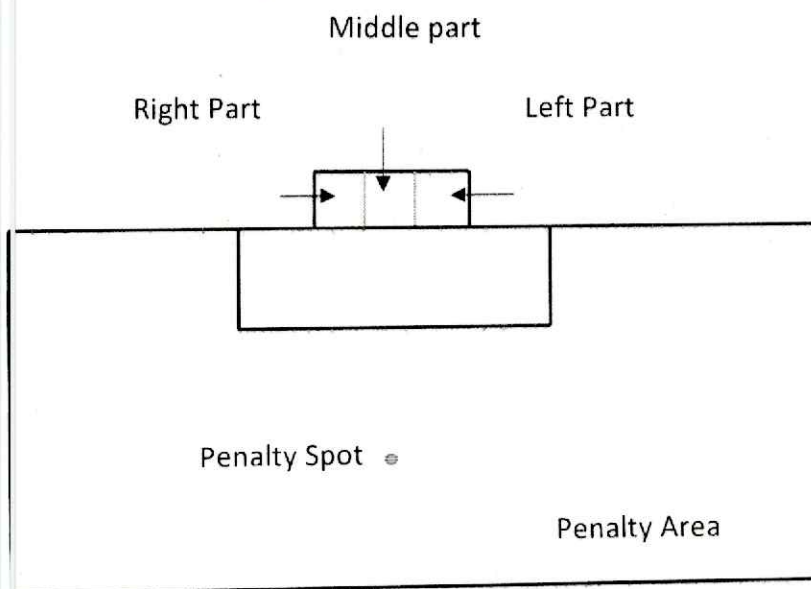
(रविन्द्र भण्डारी)
उप क्रीड़ाधिकारी
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)
उप निदेशक खेल
खेल निदेशालय

Soccer Skill Test

1. Kicking the ball for accuracy: - The test item is aimed to assess the accuracy of kick of a potential Football player.

- **Equipment Required:** - A goal post, Football, marking powder, measuring tape, and rope/flag.
- **Test administration:** - The goal-post is divided into three equal parts by fixing a rope/flag as shown in the figure. A football is placed at the penalty mark (at the distance of 11mtr away from the goal line or see the norms table for distance as per the age group). The player will be given three attempts 1 to kick the ball at the left part of the goal, 1 at the right part, and 1 at the middle of the goalpost in the following sequence- one kick at the right part, one kick at the middle part followed by the last kick at the left part of the goal. The ball will be kicked with the inside part of the foot only (push-pass).
- **Scoring** - ~~01~~ 01 point will be given to the players for each successful kick.



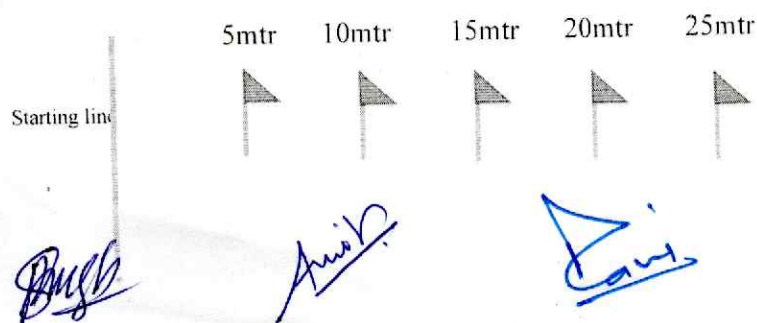
Kicking for Accuracy

2. Juggling

Purpose: To measure the ball sense of the players.

Equipment required: Soccer balls, lime powder and flags.

Procedure: A 2 meters restraining line will be drawn as shown in the figure. 5 Flags will be placed at 5 metres each from the restraining line. The subject will stand behind the restraining line. On the command "start", the subject will start to juggle the ball in the air with repeated touches with any part of the body other than the hands and arms and simultaneously will move forward parallel to the flags, till the ball touches the ground. If he crossed the flags without dropping the ball on the ground, then the points will be awarded (see scoring table). 2 trials will be given to each subject and the best one will be recorded as a final score.



Scoring table

Years	5 metres	10 metres	15 metres	20 metres	25 metres
14-17	1 point	2 point	3 points		
17-19		1 point	2 point	3 points	
19-21			1 point	2 point	3 points
21-23			1 point	2 point	3 points

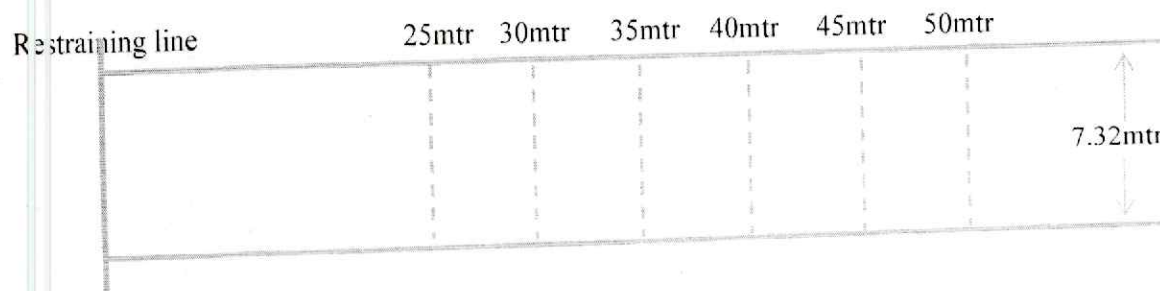
3. Lofted kick (High Drive) for distance:

Purpose: To measure the kicking ability for distance and accuracy.

Equipment required: soccer balls, measuring tape, and line powder for marking the test.

Procedure: A restraining line will be drawn on one end of the ground and two long lines will be drawn perpendicular to the restraining line at a distance of 7.32 mtr as shown in the figure. Now the distance of 30mtr, 40mtr, 45mtr and 50mtr will be marked on two straight lines, which are parallel to the restraining line. To start the test, the subject will keep the ball behind or on the restraining line. After that, a subject took a short approach run toward the ball, and kick it in the air as far as he can. The distance between the restraining line and the spot where the ball landed, will be measured. The subject will have to perform a lofted kick with proper technique. 3 trials will be given to each subject. This skill test is for accuracy and distance.

Scoring: If the ball landed between the two long lines, then only the distance between the restraining line and the spot where the ball was landed, will be measured in the nearest meters and 0.5 points will be given to the subject for each trail if he succeeds to kick the ball at desired distance and accuracy.



Scoring table

Years	25 metres	30 metres	35 metres	40 metres	45 metres	50 metres
14-17	1 point	2 point	3 points			
17-19			1 point	2 point	3 points	
19-21				1 point	2 point	3 points
21-23				1 point	2 point	3 points

4. Shooting at target

Purpose: To measure the ability to Kick the ball accurately with power.

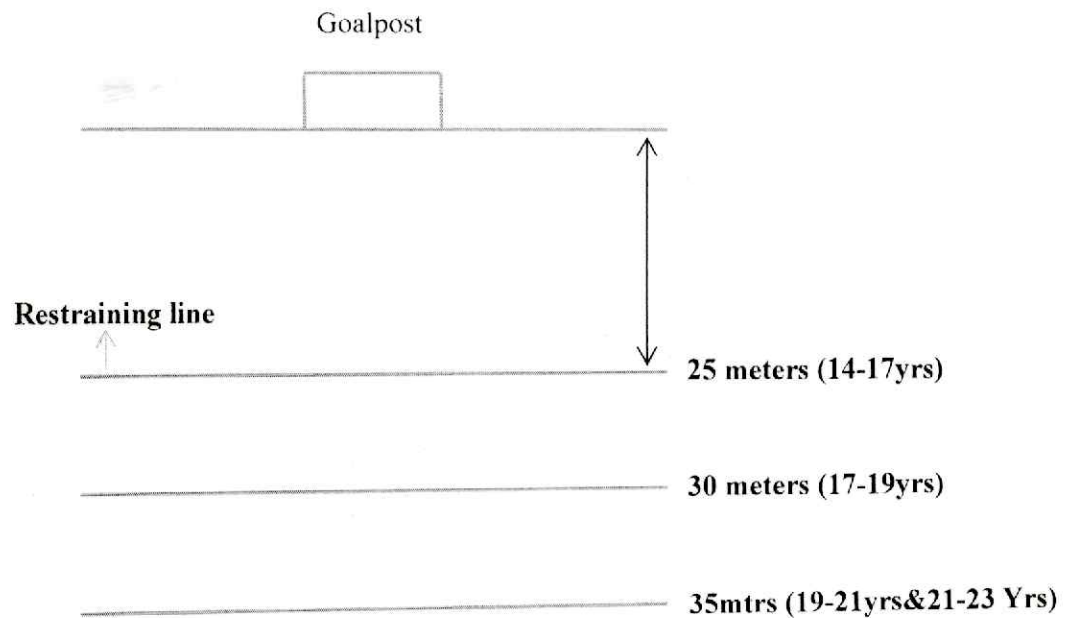
Equipment required: A soccer ball. Goalpost, and lime powder to mark the area.

[Handwritten signatures]

Procedure: A regular goal post will be used as a target. A restraining line will be drawn parallel to the goal post at a distance of 20-35 meters for different age group, from where the ball will be kicked by the subject towards the target as shown in the figure. The subject must stand behind the restraining line. To start the test, the subject runs forward towards the ball to kick the ball into the goal, which is kept on the restraining line, by using the instep part of the foot (Shooting). 3 trails will be given to each subject and the kick must have desired speed and power.

Instructions: If the ball does not pass inside the target/goal, 0 points will be given to the subject.

Scoring: If the ball passes inside the target zone, 0.5 point will be awarded to the subject for each successful kick. The total points of 3 trials will be taken as a score of the subject.



5. Figure of "8" Dribbling:

Purpose: To measure the dribbling ability and control the ball while dribbling.

Equipment required: 5 Flag posts, soccer Balls, stopwatch, and lime powder.

Procedure: A starting line was marked and 5 flag posts (A, B, C, D, and E) will be fixed in a straight line with 1.5 meters distance in between. The line of flag posts was perpendicular to the starting line as shown in the figure. On the signal "go" the subject start dribbling from the starting line and must dribble the post in a Zig-zag manner as shown in the figure. The subject then turns around the Post E and returns back in the same manner till he crossed the starting/finishing line. The time of the subject between the starting line and the finishing line will be recorded.

Instructions: If the ball goes out of control the subject must retrieve it and continue from there itself. If the subject missed any of the flag posts the trial will be repeated.

Scoring: The time recorded in 1/100th seconds will be taken as the score of the subjects.

