


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

खेल का नाम:- **हॉकी (बालक वर्ग)**

आयुवर्ग	तकनीकि कौशल (1) जिकजैक रोलिंग (30से0) (05 मी0 डिस्टेन्स)			तकनीकि कौशल (2) हिटिंग (प्रत्येक बालक/बालिका 10 गेंद)			तकनीकि कौशल (3) पुश-पास (प्रत्येक बालक/बालिका 10 गेंद)			तकनीकि कौशल (4) स्कूप/ओवरहेड (मीटर में) (प्रत्येक बालक/बालिका 3 गेंद)			तकनीकि कौशल (5) ड्रिबलिंग (50 मी0/से0 में)		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14-17	05-06	07-08	09 या अधिक	3	4-5	6 या अधिक	2	3-4	5 या अधिक	30-35	36-40	40 या अधिक	20.0- 19.01	19.0- 18.01	18.0 या कम
17-19	06-07	08-09	10 या अधिक	4	5-6	7 या अधिक	3	4-5	6 या अधिक	35-40	41-45	46 या अधिक	19.0- 18.01	18.0- 17.01	17.0 या कम
19-21	06-07	08-09	10 या अधिक	5	6-7	8 या अधिक	4	5-6	7 या अधिक	41-45	46-50	51 या अधिक	17.51- 16.76	16.75- 16.01	16.0 या कम
21-23	07-08	09-10	11 या अधिक	6	7-8	9 या अधिक	5	6-7	8 या अधिक	46-50	51-55	56 या अधिक	16.0- 15.51	15.50- 14.51	14.50 या कम


(प्रदीप सिंह)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून


(अमित कटारिया)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून


(सविन्द्र 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-हॉकी

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)	39.00 - 42.00	43.00 - 45.00	46.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	04.21 - 05.45	05.46 - 06.70	06.71 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 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-हॉकी

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)	43.00 - 45.00	46.00 - 49.00	50.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.46 - 06.60	06.61 - 07.75	07.76 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

(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

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-हॉकी

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.61 - 03.68	03.52 - 03.60	03.51 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	46.00 - 49.0	50.00 - 54.00	55.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.86 - 07.20	07.21 - 08.55	08.56 या अधिक
06X 10 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 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

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-हॉकी

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.56 - 03.68	03.44 - 03.55	03.43 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	55.00 - 59.00	60.00 - 65.00	66.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	06.61 - 08.25	08.26 - 09.90	09.91 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 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:- हॉकी (बालिका वर्ग)

आयुवर्ग	तकनीकि कौशल (1) जिकजैक रोलिंग (30से0) (05 मी0 डिस्टेन्स)			तकनीकि कौशल (2) हिटिंग (प्रत्येक बालक/बालिका 10 गेंद)			तकनीकि कौशल (3) पुश-पास (प्रत्येक बालक/बालिका 10 गेंद)			तकनीकि कौशल (4) स्कूप/ओवरहेड (मीटर में) (प्रत्येक बालक/बालिका 3 गेंद)			तकनीकि कौशल (5) ड्रिबलिंग (50 मी0/से0 में)		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14-17	05-06	07-08	09 या अधिक	2	3-4	5 या अधिक	2	3-4	5 या अधिक	15-19	20-24	25 या अधिक	28.8-27.01	27.0-26.01	26.0 या कम
17-19	06-07	08-09	10 या अधिक	3	4-5	6 या अधिक	3	4-5	6 या अधिक	20-24	25-29	30 या अधिक	27.0-26.01	26.0-25.01	25.0 या कम
19-21	06-07	08-09	10 या अधिक	4	5-6	7 या अधिक	3	4-5	6 या अधिक	25-29	30-34	35 या अधिक	25.0-24.01	24.0-23.01	23.0 या कम
21-23	07-08	09-10	11 या अधिक	5	6-7	8 या अधिक	4	5-6	7 या अधिक	30-34	35-39	40 या अधिक	23.0-22.01	22.0-21.01	21.0 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 14 से 17 वर्ष

(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-हॉकी

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लार्इंग (सेकण्ड में)	04.41 - 04.60	04.21 - 04.40	04.20 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	32.00 - 38.00	39.00 - 44.00	45.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.50 - 05.99	06.00 - 06.49	06.50 या अधिक
06X 10 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 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-हॉकी

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लार्इंग (सेकण्ड में)	04.21 - 04.40	04.01 - 04.20	04.00 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	39.00-44.00	45.00 - 49.00	50.00 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)	17.39 - 17.20	17.19 - 17.00	16.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.20 - 03.11	03.10 - 02.59	02:58 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

(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-हॉकी

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)	45.00 - 49.00	50.00 - 54.00	55.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किय्रा) (मीटर में)	06.50 - 06.99	07.00 - 07.50	07.51 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.39 - 16.20	16.19 - 16.00	15.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.00 - 02.51	02.50 - 02.40	02:39 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

(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-हॉकी

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.81 - 03.90	03.71 - 03.80	03.70 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	47.00 - 52.00	53.00 - 58.00	59.00 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)	15.39 - 15.20	15.19 - 15.00	14.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.50 - 02.40	02.39 - 02.30	02:29 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

Hockey Skill Test :-

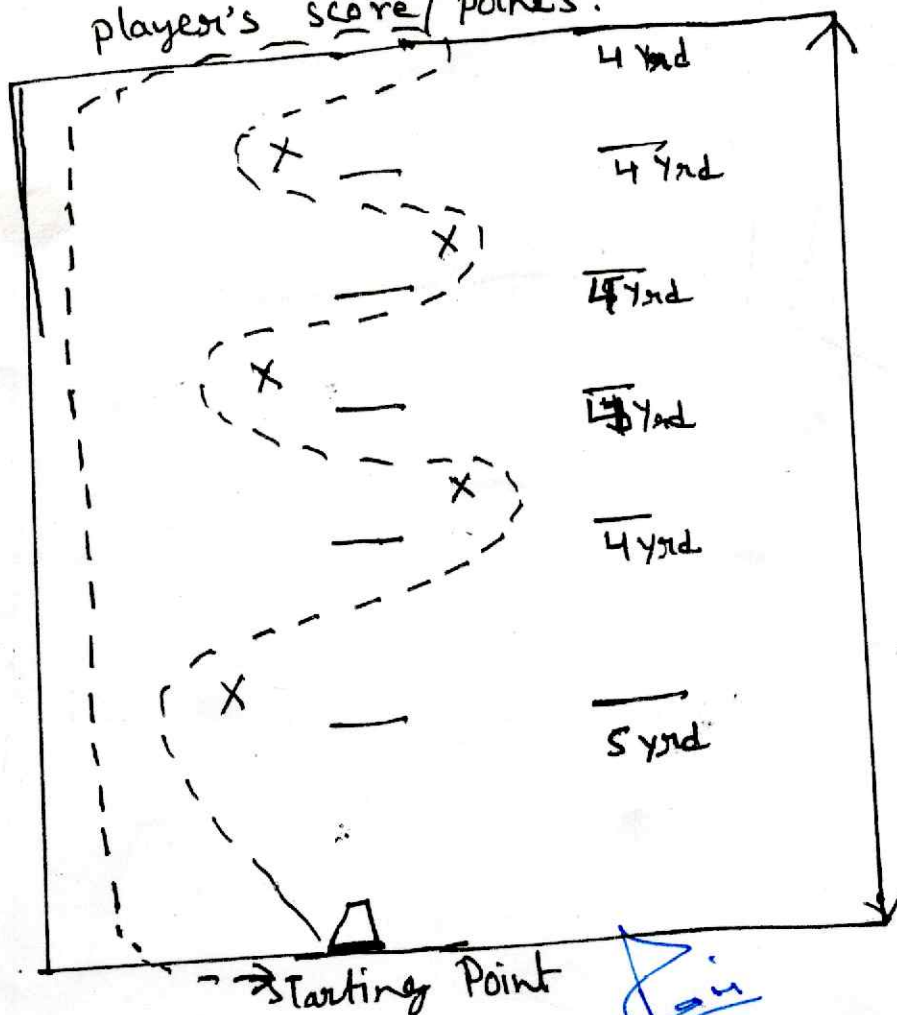
Test 1 - Zig-zag Rolling Test :-

Purpose :- To assess ball control, speed and agility in Hockey.

Equipment :- Hockey Stick, Hockey ball, Stop watch, Cone/flag and markers.

Procedure :- From the starting point the player takes and carrying the ball with speed outside each of the marker in Zig-zag direction as shown by dotted line, round the post/marker at the end and back outside each marker to the starting point within the given time i.e. 30 seconds. Player continues to do the course second time till 30 seconds time is over.

Scoring :- The number of markers rounded counts as the player's score/points.



Amish

Amish

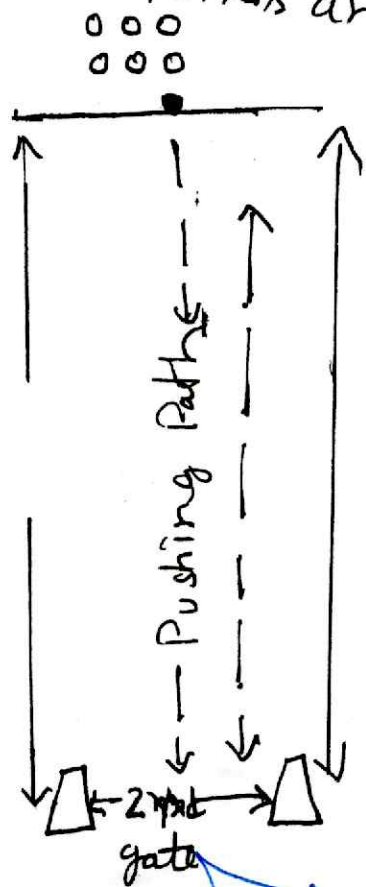
Amish

Test 2 - Pushing the ball :-

Purpose :- To measure push technique and strength in push.

Equipment :- Hockey stick hockey ball stop watch cone/fly and marker.

Procedure :- the player has to push six (6) balls through a gate. 2 (two) yards in width and (11) yards long from a line. the player must have to carry the ball on the line before pushing it. Ball should travel as fast as possible along the ground two (2) points are scored each time. the ball passes through the gate. No points scoring if the ball misses the gate. the maximum points are 12.



Byg

Chai

Amish

Test. 3. Target shooting :-

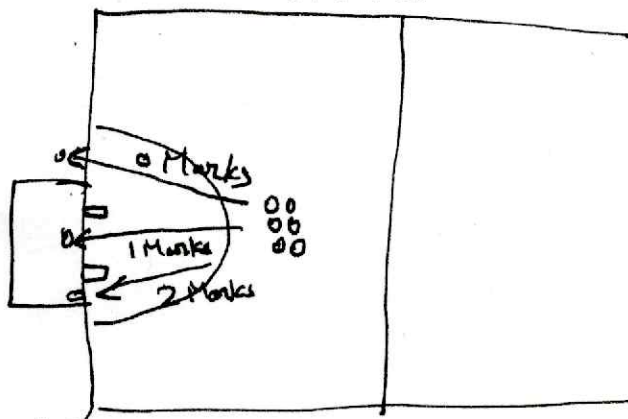
Purpose —: To measure accuracy and power in hit.

Equipment—: Hockey stick hockey ball stop watch
Cone / flag and Marker

See below mentioned image



Procedure- The player stands inside the shooting circle. Six (6) balls are placed behind a line of three (3) yards outside the circle on the command "go" the player collect the first ball carrying it into the circle and shoot at goal target. Shooting / Hitting must be executed as soon as player enters the circle with the ball. Two (2) markers kept on right and left angles at (2) feet distance.



The player scores the point shown in the diagram for each shot. If the player misses the target/goal or hit the goal post and the ball rebounds out of the goal. No score/point is given for the shot. If the ball hits marker (x) or cone and ball rebounds out of goal "one" points is given/scored maximum 12 points.

[Signature]

[Signature]

[Signature]

Test no. 4 Push passes:-

Purpose. To measure passing accuracy with speed and coordination

Equipment. Hockey stick, hockey ball stop watch cone flag and marker.

Procedure. The player starts at line "A" on the command "Go" player takes the ball to the left and passes the centre marker and plays it through gate 1 by using/executing reverse stick push. He continues forward to collect fast and next ball from line "B" moving back to the left and passing the centre marker and plays the ball through the gate two by using/executing straight or open stick post. Again player moves on the called the next ball from line "A" and so on until all the balls have been played

- All shots at gate 1 reverse stick push

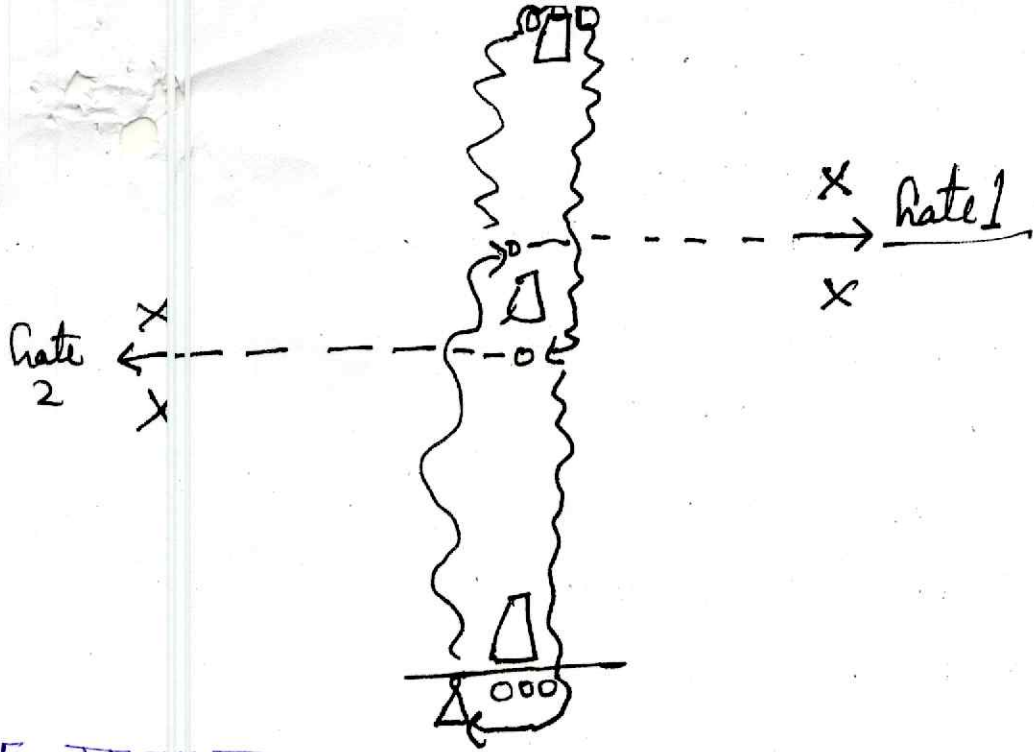
- All shots at gate 2 straight/open stick push.

2 points each time a ball passes through a gate no point if the gate is missed
maximum 12 points.

[Signature]

[Signature]

P.T.O. →



5. स्तूपपास

Push
Push
Tri