

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


खेल का नाम- जूडो- (बालिका वर्ग)

तकनीकी कौशल	14 से 17 वर्ष			17 से 19 वर्ष			19 से 21 वर्ष			21 से 23 वर्ष		
	03	02	01	03	02	01	03	02	01	03	02	01
ऊंची कोमी 20 से०	22 या अधिक	19-21	18 या कम	24 या अधिक	23-21	20 या कम	26 या अधिक	23-25	22 या कम	28 या अधिक	27-25	24 या कम
उकेमी 20 से०	12 या अधिक	08-11	07 या कम	13 या अधिक	09-12	08 या कम	14 या अधिक	10-13	09 या कम	15 या अधिक	11-14	10 या कम
यूको उकेमी 20 से०	12 या अधिक	08-11	07 या कम	13 या अधिक	09-12	08 या कम	14 या अधिक	10-13	09 या कम	15 या अधिक	11-14	10 या कम
नागे कोमी 20 से०	10 या अधिक	07-09	06 या कम	12 या अधिक	09-11	08 या कम	13 या अधिक	10-12	09 या कम	14 या अधिक	11-13	10 या कम
पूलअप हैगिंग 30 से०	14.01 या अधिक	08-14 या०	07 या कम	16.01 या अधिक	10-16	09 या कम	18.01 या अधिक	12-18	11 या कम	20 या अधिक	14-20	13 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- जूडो- (बालक वर्ग)**

तकनीकी कौशल	14 से 17 वर्ष			17 से 19 वर्ष			19 से 21 वर्ष			21 से 23 वर्ष		
	03	02	01	03	02	01	03	02	01	03	02	01
ऊंची कोमी 20 से०	24 या अधिक	21-23	20 या कम	26 या अधिक	23-25	22 या कम	28 या अधिक	25-27	24 या कम	30 या अधिक	27-29	26 या कम
उक्रेमी 20 से०	13 या अधिक	09-12	08 या कम	14 या अधिक	10-13	09 या कम	15 या अधिक	11-14	10 या कम	16 या अधिक	12-15	11 या कम
यूको उक्रेमी 20 से०	13 या अधिक	09-12	08 या कम	14 या अधिक	10-13	09 या कम	15 या अधिक	11-14	10 या कम	16 या अधिक	12-15	11 या कम
नागे कोमी 20 से०	12 या अधिक	09 या 11	08 या कम	13 या अधिक	10-12	09 या कम	14 या अधिक	11-13	10 या कम	15 या अधिक	12-14	11 या कम
पूलअप	14 या अधिक	13-11	10 या कम	16 या अधिक	15-13	12 या कम	18 या अधिक	15-17	14 या कम	20 या अधिक	17-19	16 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 14 से 17 वर्ष

जूडो-(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-जूडो

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)	23.00 - 29.00	29.01 - 36.00	36.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल थ्रो (01 किग्रा) (मीटर में)	05.50 - 05.99	06.00 - 06.49	06.50 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

जूडो- (बालिका वर्ग)

खेल का नाम-जूडो

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.21 - 04.40	04.01 - 04.20	04.00 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	35.00 - 39.00	39.01 - 43.00	43.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल थ्रो (01 किग्रा) (मीटर में)	06.00 - 06.49	06.50 - 06.99	07.00 या अधिक
06X 10 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 - 03.00	02:59 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

जूडो- (बालिका वर्ग)

खेल का नाम-जूडो

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)	40.00 - 43.00	43.01 - 54.00	48.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल थ्रो (01 किग्रा) (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 - 02.41	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 21 से 23 वर्ष

जूडो- (बालिका वर्ग)

खेल का नाम-जूडो

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)	46.00 - 50.00	50.01 - 55.00	55.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल थ्रो (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 - 02.41	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 14 से 17 वर्ष

जूडो-(बालक वर्ग)

खेल का नाम-जूडो

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फलाईंग (सेकण्ड में)	03.98 - 04.13	03.82 - 03.97	03.81 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	39.00 - 42.00	42.01 - 45.00	45.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल थ्रो (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

(सविन्द्र 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

जूडो-(बालक वर्ग)

खेल का नाम-जूडो

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 पलाईंग (सेकण्ड में)	03.70 - 03.78	03.61 - 03.69	03.60 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	43.00 - 45.00	45.01 - 49.00	49.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल थ्रो (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

(अमिता कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पण्डे)  
उप क्रीडाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय



# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम / योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 19 से 21 वर्ष

जूडो- (बालक वर्ग)

खेल का नाम-जूडो

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.61 - 03.68	03.52 - 03.60	03.51 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	46.00 - 49.0	49.01 - 54.00	54.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल थ्रो (02 किग्रा) (मीटर में)	05.86 - 07.20	07.21 - 08.55	08.56 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 भण्डारी)  
उप क्रीड़ाधिकारी  
देहरादून

(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम / योजना

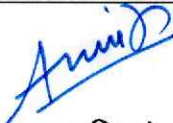
मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 21 से 23 वर्ष


जूडो- (बालक वर्ग)


खेल का नाम-जूडो

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० पलाईंग (सेकण्ड में)	03.56 - 03.68	03.44 - 03.55	03.43 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	50.00 - 54.00	54.01 - 59.00	59.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल थ्रो (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 क्रीड़ाधिकारी  
देहरादून

  
(सुरेश चन्द्र पाण्डे)  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय