

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


**खेल का नाम- कराटे (बालक वर्ग)**

आयुवर्ग	किहॉन तकनीक									
	पंच 1.0 अंक		किक 1.0 अंक		ब्लॉक 1.0 अंक		पंच कॉम्बीनेशन 1.0 अंक		किक कॉम्बीनेशन 1.0 अंक	
14-17	50 पंच/ 15 से0	15 से0 से अधिक पर 0.5	20 किक/ 20 से0	20 से0 से अधिक पर 0.5	20 ब्लॉक/ 10 से0	10 से0 से अधिक पर 0.5	10 कॉम्बी0/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 किक कॉम्बी0/ 12 से0	12 से0 से अधिक पर 0.5
17-19	50 पंच/ 15 से0	15 से0 से अधिक पर 0.5	20 किक/ 20 से0	20 से0 से अधिक पर 0.5	20 ब्लॉक/ 10 से0	10 से0 से अधिक पर 0.5	10 कॉम्बी0/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 किक कॉम्बी0/ 12 से0	12 से0 से अधिक पर 0.5
19-21	50 पंच/ 12 से0	12 से0 से अधिक पर 0.5	20 किक/ 18 से0	18 से0 से अधिक पर 0.5	20 ब्लॉक/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 कॉम्बी0/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 किक कॉम्बी0/ 12 से0	12 से0 से अधिक पर 0.5
21-23	50 पंच/ 12 से0	12 से0 से अधिक पर 0.5	20 किक/ 18 से0	18 से0 से अधिक पर 0.5	20 ब्लॉक/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 कॉम्बी0/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 किक कॉम्बी0/ 12 से0	12 से0 से अधिक पर 0.5

काता तकनीक			कुमिते तकनीक				
बेसिक 1.5 अंक	सीनियर 1.5 अंक	एडवांस 2.0 अंक	ग्याकू जुकी 1.0 अंक	किजामी जुकी 1.0 अंक	माइ गेरी 1.0 अंक	मवाशी गेरी 1.0 अंक	उरा मवाशी गेरी 1.0 अंक

  
**(प्रदीप सिंह)**  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
**(अमित कटारिया)**  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
**(सतिन्द्र 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—कराटे

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.49 – 04.40	04.39 – 04.30	04.29 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	29 – 32	33 – 36	37 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	03.25 – 04.24	04.25 – 05.24	05.25 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	18.00 – 17.64	17.63 – 17.27	17.26 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	04.20 – 04.11	04.10 – 04.01	04.00 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-कराटे

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लायिंग (सेकण्ड में)	04.39 - 04.30	04.29 - 04.20	04.19 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	33 - 36	37 - 40	41 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	04.25 - 05.24	05.25 - 06.24	06.25 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	17.00 - 16.64	16.63 - 16.27	16.26 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	04.05 - 03.56	03.55 - 03.46	03.45 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

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-कराटे

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.29 - 04.20	04.19 - 04.10	04.09 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	37 - 40	41 - 44	45 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.25 - 06.24	06.25 - 07.24	07.25 या अधिक
06x10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.00 - 15.64	15.63 - 15.27	15.26 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.50 - 03.41	03.40 - 03.31	03.30 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  
(बालक वर्ग)

खेल का नाम-कराटे

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.20 - 04.11	04.10 - 04.01	04.00 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	43 - 46	47 - 50	51 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	06.25 - 07.24	07.25 - 08.24	08.25 या अधिक
06X 10 शटल रन (सेकण्ड में)	15.00 - 14.64	14.63 - 14.27	14.26 या कम
800 मीटर दौड़ (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 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- कराटे (बालिका वर्ग)

आयुवर्ग	किहॉन तकनीक									
	पंच 1.0 अंक		किक 1.0 अंक		ब्लॉक 1.0 अंक		पंच कॉम्बीनेशन 1.0 अंक		किक कॉम्बीनेशन 1.0 अंक	
14-17	40 पंच/ 15 से0	15 से0 से अधिक पर 0.5	20 किक/ 22 से0	22 से0 से अधिक पर 0.5	20 ब्लॉक/ 10 से0	10 से0 से अधिक पर 0.5	10 कॉम्बी0/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 किक कॉम्बी0/ 14 से0	14 से0 से अधिक पर 0.5
17-19	40 पंच/ 15 से0	15 से0 से अधिक पर 0.5	20 किक/ 22 से0	22 से0 से अधिक पर 0.5	20 ब्लॉक/ 10 से0	10 से0 से अधिक पर 0.5	10 कॉम्बी0/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 किक कॉम्बी0/ 14 से0	14 से0 से अधिक पर 0.5
19-21	40 पंच/ 13 से0	13 से0 से अधिक पर 0.5	20 किक/ 20 से0	20 से0 से अधिक पर 0.5	20 ब्लॉक/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 कॉम्बी0/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 किक कॉम्बी0/ 14 से0	14 से0 से अधिक पर 0.5
21-23	40 पंच/ 13 से0	13 से0 से अधिक पर 0.5	20 किक/ 20 से0	20 से0 से अधिक पर 0.5	20 ब्लॉक/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 कॉम्बी0/ 08 से0	08 से0 से अधिक पर 0.5	10 किक कॉम्बी0/ 14 से0	14 से0 से अधिक पर 0.5

काता तकनीक			कुमिते तकनीक				
बेसिक 1.5 अंक	सीनियर 1.5 अंक	एडवांस 2.0 अंक	ग्याकू जुकी 1.0 अंक	किजामी जुकी 1.0 अंक	माइ गेरी 1.0 अंक	मवाशी गेरी 1.0 अंक	उरा मवाशी गेरी 1.0 अंक

  
(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-कराटे

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	05.10 - 05.00	04.99 - 04.90	04.89 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	15 - 18	19 - 22	23 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	03.00 - 03.99	04.00 - 04.99	05.00 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	19.36 - 19.00	18.99 - 18.64	18.64 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	04.40 - 04.30	04.29 - 04.20	04.19 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमिता 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-कराटे

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.99 - 04.90	04.89 - 04.80	04.79 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	21 - 24	25 - 28	29 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	04.00 - 04.99	05.00 - 05.99	06.00 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	18.36 - 18.00	17.99 - 17.65	17.64 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	04.25 - 04.16	04.15 - 04.06	04.05 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 19 से 21 वर्ष  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-कराटे

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.89 - 04.80	04.79 - 04.70	04.69 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	27 - 30	31 - 34	35 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.00 - 05.99	06.00 - 06.99	07.00 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	17.36 - 17.00	16.99 - 16.65	16.64 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	04.10 - 04.01	04.00 - 03.51	03.50 या कम

(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

(अमित कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

(राविन्द्र 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-कराटे

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फलाईंग (सेकण्ड में)	04.79 - 04.70	04.69 - 04.60	04.59 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	37 - 40	41 - 44	45 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	06.00 - 06.99	07.00 - 07.99	08.00 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.36 - 16.00	15.99 - 15.65	15.64 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.55 - 03.41	03.40 - 03.26	03.25 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