

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

खेल का नाम-टेबल टेनिस (बालिका)

| आयुवर्ग | बैक हैंड काउन्टर टेस्ट अंक | | | फोर हैंड काउन्टर टेस्ट अंक 3 | | | फोर हैंड टैप स्पिन ड्राईव अगेन्स्ट ब्लाक अंक 3 | | | बैक हैंड टैप स्पिन ड्राईव अंक 3 | | | थर्ड बॉल अटैक अंक 3 | | |
|---------|-------------------------------|-------|---------------|---------------------------------|-------|---------------|------------------------------------------------------|-------|---------------|------------------------------------|-------|---------------|------------------------|-------|---------------|
| | अंक | | | अंक | | | अंक | | | अंक | | | अंक | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 14-17 | 20-25 | 26-30 | 30 या अधिक | 20-22 | 23-24 | 25 या अधिक | 20-30 | 31-40 | 41 या अधिक | 15-17 | 18-20 | 21 या अधिक | 15-16 | 17-18 | 19 या अधिक |
| 17-19 | 26-30 | 30-35 | 36 या अधिक | 23-24 | 25-26 | 27 या अधिक | 31-40 | 41-50 | 51 या अधिक | 18-20 | 21-23 | 24 या अधिक | 18-19 | 20-21 | 22 या अधिक |
| 19-21 | 30-35 | 36-40 | 41 या अधिक | 25-26 | 27-28 | 29 या अधिक | 41-50 | 51-60 | 61 या अधिक | 21-23 | 24-26 | 27 या अधिक | 20-21 | 22-23 | 24 या अधिक |
| 21-23 | 36-38 | 39-41 | 42 या अधिक | 29-31 | 32-33 | 34 या अधिक | 51-60 | 61-70 | 71 या अधिक | 24-26 | 27-29 | 30 या अधिक | 22-23 | 24-25 | 26 या अधिक |



(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-टेबल टेनिस (बालक)

| आयुवर्ग | बैक हैंड काउन्टर टेस्ट अंक | | | फोर हैंड काउन्टर टेस्ट अंक 3 | | | फोर हैंड टैप स्पिन ड्राईव अगेन्स्ट ब्लाक अंक 3 | | | बैक हैंड टैप स्पिन ड्राईव अंक 3 | | | थर्ड बॉल अटैक अंक 3 | | |
|---------|-------------------------------|-------|----|---------------------------------|-------|----|------------------------------------------------------|-------|-----|------------------------------------|-------|----|------------------------|-------|----|
| | अंक | | | अंक | | | अंक | | | अंक | | | अंक | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 14-17 | 29-31 | 32-34 | 35 | 29-31 | 32-34 | 35 | 30-39 | 40-49 | 50 | 19-21 | 22-24 | 25 | 19-21 | 22-24 | 25 |
| 17-19 | 32-34 | 35-37 | 38 | 32-34 | 35-37 | 38 | 55-64 | 65-74 | 75 | 28-30 | 31-35 | 36 | 19-21 | 22-24 | 25 |
| 19-21 | 34-36 | 37-39 | 40 | 34-36 | 37-39 | 40 | 70-79 | 80-89 | 90 | 38-40 | 41-45 | 46 | 19-21 | 22-24 | 25 |
| 21-23 | 36-38 | 39-41 | 42 | 36-38 | 39-41 | 42 | 80-89 | 90-99 | 100 | 38-40 | 41-50 | 51 | 19-21 | 22-24 | 25 |



(प्रदीप सिंह)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून



(अमित कटारिया)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून



(रावन्द्र 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- टेबल टेनिस

| 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 पट (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 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- टेबल टेनिस

| 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) | 35.00 — 39.00 | 39.01 — 43.00 | 43.01 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (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 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- टेबल टेनिस

| 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 - 44.00 | 44.01 - 48.00 | 48.01 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (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 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- टेबल टेनिस

| बैटरी टेस्ट | अंक-01 | अंक-02 | अंक-03 |
|------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में) | 03.81 - 03.90 | 03.71 - 03.80 | 03.70 या कम |
| वर्टिकल जंप (से0मी0 में) | 40.00 - 50.00 | 50.01 - 59.00 | 59.01 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में) | 07.00 - 07.50 | 07.51 - 08.00 | 08.01 या अधिक |
| 06X 10 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
(बालक वर्ग)


खेल का नाम- टेबल टेनिस

| 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 | 42.01 - 45.00 | 45.01 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 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- टेबल टेनिस

| बैटरी टेस्ट | अंक-01 | अंक-02 | अंक-03 |
|------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी0 फलाईग (सेकण्ड में) | 03.61 - 03.68 | 03.52 - 03.60 | 03.51 या कम |
| वर्टिकल जंप (से0मी0 में) | 46.00 - 49.0 | 49.01 - 54.00 | 54.01 या अधिक |
| मेडिसिन बॉल पट (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
(बालक वर्ग)

खेल का नाम- टेबल टेनिस

| बैटरी टेस्ट | अंक-01 | अंक-02 | अंक-03 |
|------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में) | 03.56 - 03.68 | 03.44 - 03.55 | 03.43 या कम |
| वर्टिकल जंप (से0मी0 में) | 50.00 - 54.00 | 54.01 - 59.00 | 59.01 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


मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना


मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 17 से 19 वर्ष
(बालक वर्ग)

खेल का नाम- टेबल टेनिस

| बैटरी टेस्ट | अंक-01 | अंक-02 | अंक-03 |
|------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 30 मी0 फलाईंग (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 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

SKILL TESTS

(P-1)

TEST NO.1. Backhand Counter test 30sec for 14 to 17 years
Subject and Controller will play backhand Counter attack
backhand to backhand in 30 second time number of stroke
played by subject correctly will be taken into account for
marking purpose. The Controller will keep sufficient number
of balls in hand or in pocket so that when ball goes out
of play he ~~will~~ ^{must} put another ball in play immediately without
wasting time.

| | |
|--------------|----------|
| 35 and above | 3 points |
| 32 to 34 | 2 points |
| 29 to 31 | 1 point |
| 28 and less | 0 |

Same test For 17 to 19 years players in 30 second time

| | |
|--------------|----------|
| 38 and above | 3 points |
| 35 to 37 | 2 points |
| 32 to 34 | 1 point. |
| 31 and less | 0 |

Same test For 19 to 21 Age group in 30 second time

| | |
|--------------|----------|
| 40 and above | 3 points |
| 37 to 39 | 2 points |
| 34 to 36 | 1 point |
| 33 and less | 0. |

Same test For 21 to 23 Age group in 20 seconds time

| | |
|--------------|----------|
| 42 and above | 3 points |
| 39 to 41 | 2 points |
| 36 to 38 | 1 point |
| 35 and less | 0 |

Points 

TEST NO 2. Forehand Counter test 14 to 17 yrs. 30 sec. .
Same Procedure will be followed as executed for backhand.
Counter Stroke will be played forehand to forehand.

- 35 and above 3 points
- 32 to 34 2 points
- 29 to 31 1 point
- 30 and less 0.

Same test for 17 to 19 years players in 30 seconds.

- 38 and above 3 points
- 35 to 37 2 points
- 32 to 34 1 point
- 31 and less 0.

Same test for 19 to 21 years Age in 30 seconds.

- 40 and above 3 points
- 37 to 39 2 points
- 34 to 36 1 point
- 33 and less 0 point.

same test for 21 to 23 years Age in 30 seconds.

- 42 and above 3 points
- 39 to 41 2 points
- 36 to 38 1 point
- 35 and less 0



(P-3) TEST NO. 3 Forehand topspin drive Against block for 14 to 17 years
Procedure:- The Subject will execute forehand to forehand topspin drive against moderate block.

50 topspin drives without mistake 3 points
40 to 49 topspin drives without mistake 2 points
30 to 39 topspin drives without mistake 1 point
29 and less 0

Same test Against medium Speed block for 17 to 19 years.

75 topspin drives without mistake 3 points
65 to 74 topspin drives without mistake 2 points
55 to 64 topspin drives without mistake 1 point
54 and less 0 point.

Same test Against active block for 19 to 21 Age group.

90 topspin drives without mistake 3 points
80 to 89 topspin drives without mistake 2 points
70 to 79 topspin drives without mistake 1 point
69 and less 0 point.

Same test Against active block for 21 to 23 Age group.

100 topspin drives without mistake 3 points
90 to 99 drives without mistake 2 points
80 to 89 drives without mistakes 1 point
79 and less 0 point.

(P-4) TEST 4 Backhand topspin drive for 14 to 17 years age group

Procedure:- same as forehand topspin drive but now subject will execute backhand to backhand backhand topspin drive against block (moderate) passive block.

25 topspin drives without mistake 3 points
22 to 24 topspin drives without mistake 2 points
19 to 21 topspin drives without mistake 1 point
18 and less 0 point

same test Backhand topspin drive against medium speed Active block for 17 to 19 year age group.

40 topspin drives without mistake 3 points
33 to 35 topspin drives without mistake 2 points
28 to 30 topspin drives without mistake 1 point
27 and less 0 point.

same test Backhand topspin drive against Active block for 19-21 Age group players.

50 topspin drives without mistake 3 points
43 to 45 topspin drives without mistake 2 points
38 to 40 topspin drives without mistakes 1 point
37 and less 0 point.

same test Backhand topspin drive Against Active block with Speed 21 to 23 years age group.

60 topspin drives without mistake 3 points
48 to 50 topspin drives without mistake 2 points
38 to 40 topspin drives without mistake 1 point
37 and less 0 point.

[Handwritten signatures]

(P-5)

Test NO. 5. Third ball attack for 14 to 17 years Age group.

Procedure:- The Subject will execute a short backspin service to backhand side of Controller, he will return it to body line with moderate backspin and Subject will execute a forehand topspin drive to FH side of Controller.

| | |
|--------------------------------------------------|----------|
| 25 Correct strike out of 25 i.e. without mistake | 3 points |
| 22 to 24 out of 25 balls | 2 points |
| 19 to 21 out of 25 | 1 point |
| 18 or less correct strike out of 25 | 0 point |

Test NO. 5 Third ball attack for 17 to 19 years Age group.

Procedure:- The Subject will execute a short backspin service to backhand side of Controller, he will return it to backhand side of subject with moderate backspin and the subject will step out and play forehand topspin drive to OTC FH side of Controller.

| | |
|----------------------------------------------|----------|
| 25 Correct strikes without mistake out of 25 | 3 points |
| 22 to 24 out of 25 balls | 2 points |
| 19 to 21 out of 25 | 1 point |
| 18 or less correct strike out of 25 | 0 point |

Test NO. 5 Third ball attack for 19 to 21 Age group players.

Procedure:- The Subject will execute a short backspin service to backhand side of Controller, he will return it to backhand side with heavy backspin push. The subject will step out and play OTC forehand topspin drive to FH side of Controller.

| | |
|-----------------------------------------|----------|
| 25 Correct strikes out of 25 | 3 points |
| 22 to 24 Correct strike out of 25 balls | 2 points |
| 19 to 21 Correct strike out of 25 | 1 point |
| 18 or less correct strike out of 25 | 0 point |

Test NO. 5 Third ball attack for 21 to 23 Age group players.

Procedure:- The subject will execute a short service with backspin at backhand side of Controller, he will return it with deep cut just out of table to backhand side of subject he will play forehand OTC forehand topspin drive to FH side of Controller.

| | |
|--------------------------------------------|----------|
| 25 Correct strikes out of 25 balls | 3 points |
| 22 to 24 Correct strikes out of 25 balls | 2 points |
| 19 to 21 Correct strikes out of 25 balls | 1 point |
| 18 or less correct strikes out of 25 balls | 0 point |

[Handwritten signatures and marks]

(P-6)

Specific test for waist rotation speed for 14 to 17 years players
Procedure: - The player will stand at center line of table with back to wards net base line feet apart according to shoulder width now player will twist his waist and touch table surface with both hands alternate left and right side as quick as possible continuously for 30 sec number of touches will be taken into consideration for assessment.

| | |
|---------------------------|----------|
| 65 and above side touches | 3 points |
| 60 to 64 touches | 2 point |
| 55 to 59 touches | 1 point |
| 54 and less | 0. |

Specific test for waist rotation speed for 17 to 19 years players.

| | |
|---------------------------|----------|
| 68 and above side touches | 3 points |
| 63 to 67 side touches | 2 points |
| 58 to 62 side touches | 1 point |
| 57 and less | 0 point. |

specific test for waist rotation speed for 19 to 21 years players.

| | |
|---------------------------|----------|
| 70 and above side touches | 3 points |
| 65 to 69 side touches | 2 points |
| 60 to 64 side touches | 1 point |
| 59 and less | 0 point. |

specific test for waist rotation speed for 21 to 23 years players.

| | |
|---------------------------|----------|
| 72 and above side touches | 3 points |
| 67 to 71 side touches | 2 points |
| 62 to 66 side touches | 1 point |
| 61 and less side touches | 0 point. |

Reference research report of Dr. Pushpender Purushwami
 Assistant Professor LNIP Gwalior