

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


खेल का नाम:- **ताईक्वांडो (बालक वर्ग)**

आयु वर्ग	तकनीकी कौशल (1) नाम-बेसिक स्टेप्स एण्ड स्टान्स			तकनीकी कौशल(2) नाम-बेसिक एण्ड एडवान्स किक			तकनीकी कौशल (3) नाम-हैण्ड तकनीक			तकनीकी कौशल (4) नाम-रिएक्शन टेस्ट			तकनीकी कौशल (5) नाम-टारगेट किकिंग		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14-17	10 से0 सामान्य	10 से0 स्पीड	10 से0 नी हाई	20 से0 बेसिक	20 से0 फेस	20 से0 एडवांस	पंच (5)	ब्लाक (5)	स्ट्राइक (5)	Up to 5 से0	6-10 से0	11-15 से0	30 से0 सामान्य	30 से0 फेस	30 से0 एडवांस
17-19	10 से0 सामान्य	10 से0 स्पीड	10 से0 नी हाई	20 से0 बेसिक	20 से0 फेस	20 से0 एडवांस	पंच (5)	ब्लाक (5)	स्ट्राइक (5)	Up to 5 से0	6-10 से0	11-15 से0	30 से0 सामान्य	30 से0 फेस	30 से0 एडवांस
19-21	20 से0 सामान्य	20 से0 स्पीड	20 से0 नी हाई	30 से0 बेसिक	30 से0 फेस	30 से0 एडवांस	पंच (5)	ब्लाक (5)	स्ट्राइक (5)	Up to 5 से0	6-10 से0	11-15 से0	1 मि0 सामान्य	1 मि0 फेस	1 मि0 एडवांस
21-23	20 से0 सामान्य	20 से0 स्पीड	20 से0 नी हाई	30 से0 बेसिक	30 से0 फेस	30 से0 एडवांस	पंच (5)	ब्लाक (5)	स्ट्राइक (5)	Up to 5 से0	6-10 से0	11-15 से0	1 मि0 सामान्य	1 मि0 फेस	1 मि0 एडवांस


(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:- **ताईक्वांडो (बालिका वर्ग)**

आयु वर्ग	तकनीकी कौशल (1) नाम-बेसिक स्टेप्स एण्ड स्टान्स			तकनीकी कौशल (2) नाम-बेसिक एण्ड एडवांस किक			तकनीकी कौशल (3) नाम-हैण्ड तकनीक			तकनीकी कौशल (4) नाम-रिएक्शन टेस्ट			तकनीकी कौशल (5) नाम-टारगेट किकिंग		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14-17	10 से० सामान्य	10 से० स्पीड	10 से० नी हाई	20 से० बेसिक	20 से० फेस	20 से० एडवांस	पंच (5)	ब्लाक (5)	स्ट्राइक (5)	Up to 5 से०	6-10 से०	11-15 से०	30 से० सामान्य	30 से० फेस	30 से० एडवांस
17-19	10 से० सामान्य	10 से० स्पीड	10 से० नी हाई	20 से० बेसिक	20 से० फेस	20 से० एडवांस	पंच (5)	ब्लाक (5)	स्ट्राइक (5)	Up to 5 से०	6-10 से०	11-15 से०	30 से० सामान्य	30 से० फेस	30 से० एडवांस
19-21	20 से० सामान्य	20 से० स्पीड	20 से० नी हाई	30 से० बेसिक	30 से० फेस	30 से० एडवांस	पंच (5)	ब्लाक (5)	स्ट्राइक (5)	Up to 5 से०	6-10 से०	11-15 से०	1 मि० सामान्य	1 मि० फेस	1 मि० एडवांस
21-23	20 से० सामान्य	20 से० स्पीड	20 से० नी हाई	30 से० बेसिक	30 से० फेस	30 से० एडवांस	पंच (5)	ब्लाक (5)	स्ट्राइक (5)	Up to 5 से०	6-10 से०	11-15 से०	1 मि० सामान्य	1 मि० फेस	1 मि० एडवांस


(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- ताईक्वांडो

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)	26.00 - 32.00	32.01 - 39.00	39.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.40 - 05.70	05.71 - 05.82	05.83 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	17.80 - 17.71	17.70 - 17.60	17.59 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 कन्द पाण्डे)
उप निदेशक खेल
खेल निदेशालय


मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

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


खेल का नाम- ताईक्वांडो

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 - 44.00	44.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.70 - 05.85	05.86 - 05.98	05.99 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 मण्डारी)
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- ताईक्वांडो

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.00 - 04.15	03.86 - 03.99	03.85 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	40.00 - 43.00	43.01 - 47.0	47.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.80 - 05.92	05.93 - 06.07	06.08 या अधिक
06X 10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.39 - 16.20	16.19 - 16.00	15.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.00 - 02.59	02.58 - 02.48	02:47 या कम


(प्रदीप सिंह)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून


(अमित कटारिया)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून


(रविन्द्र भण्डारी)
उप क्रीड़ाधिकारी
देहरादून


(सुरेश चन्द्र पण्डे)
उप निदेशक खेल
खेल निदेशालय

मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

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

खेल का नाम- ताईक्वांडो

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)	46.00 - 49.00	49.01 - 53.00	53.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.85 - 05.95	05.96 - 06.05	06.06 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	15.39 - 15.20	15.19 - 15.00	14.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.58 - 02.48	02.47 - 02.38	02:37 या कम

(प्रदीप सिंह)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून

(अमित कटारिया)
सहायक प्रशिक्षक
देहरादून

(सविन्द्र 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- ताईक्वांडो

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.98 - 04.13	03.82 - 03.97	03.81 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	35.00 - 39.00	39.01 - 44.00	44.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	04.15 - 05.15	05.16 - 06.15	06.16 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	14.40 - 14.30	14.29 - 14.20	14.19 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)

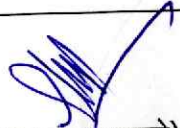
खेल का नाम- ताईक्वांडो

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)	40.00 - 43.00	43.01 - 47.00	47.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.15 - 06.15	06.16 - 07.15	07.16 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	14.30 - 14.20	14.19 - 14.10	14.09 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- ताईक्वांडो

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)	44.00 - 47.00	47.01 - 51.00	51.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	06.10 - 06.30	06.31 - 07.20	07.21 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	14.20 - 14.10	14.09 - 14.00	13.99 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 21 से 23 वर्ष
(बालक वर्ग)


खेल का नाम- ताईक्वांडो

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)	46.00 - 50.00	50.01 - 55.00	55.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	06.20 - 06.40	06.41 - 07.40	07.41 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	14.10 - 14.00	13.99 - 13.90	13.89 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

TAEKWONDO SKILL TEST(14-23 YEARS)

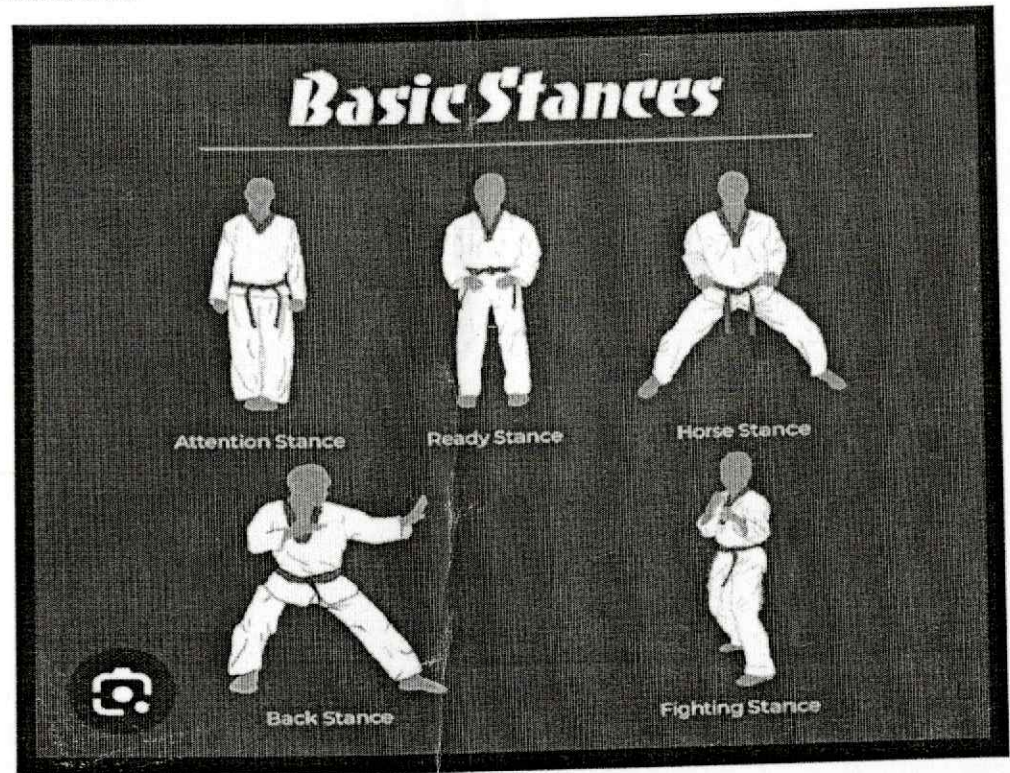
1. BASIC STEPS AND STANCE

Purpose - To evaluate Footwork movement & agility of Taekwondo players.

Procedure- Athlete (Taekwondo players) stands in fighting position and has to perform on Command Basic Steps and Stances.

1. Bouncing Stance
2. Stepping Forward and backward
3. Slide Steps Forward and backward

1. Walking Stance
2. Forward Stance
3. Riding Stance
4. Back Stance



Score- If the athlete perform all the Steps and Stance perfectly - ~~1.5~~ ³

If the athlete perform all the Steps perfectly but could not perform stance properly - ~~1.0~~ ²

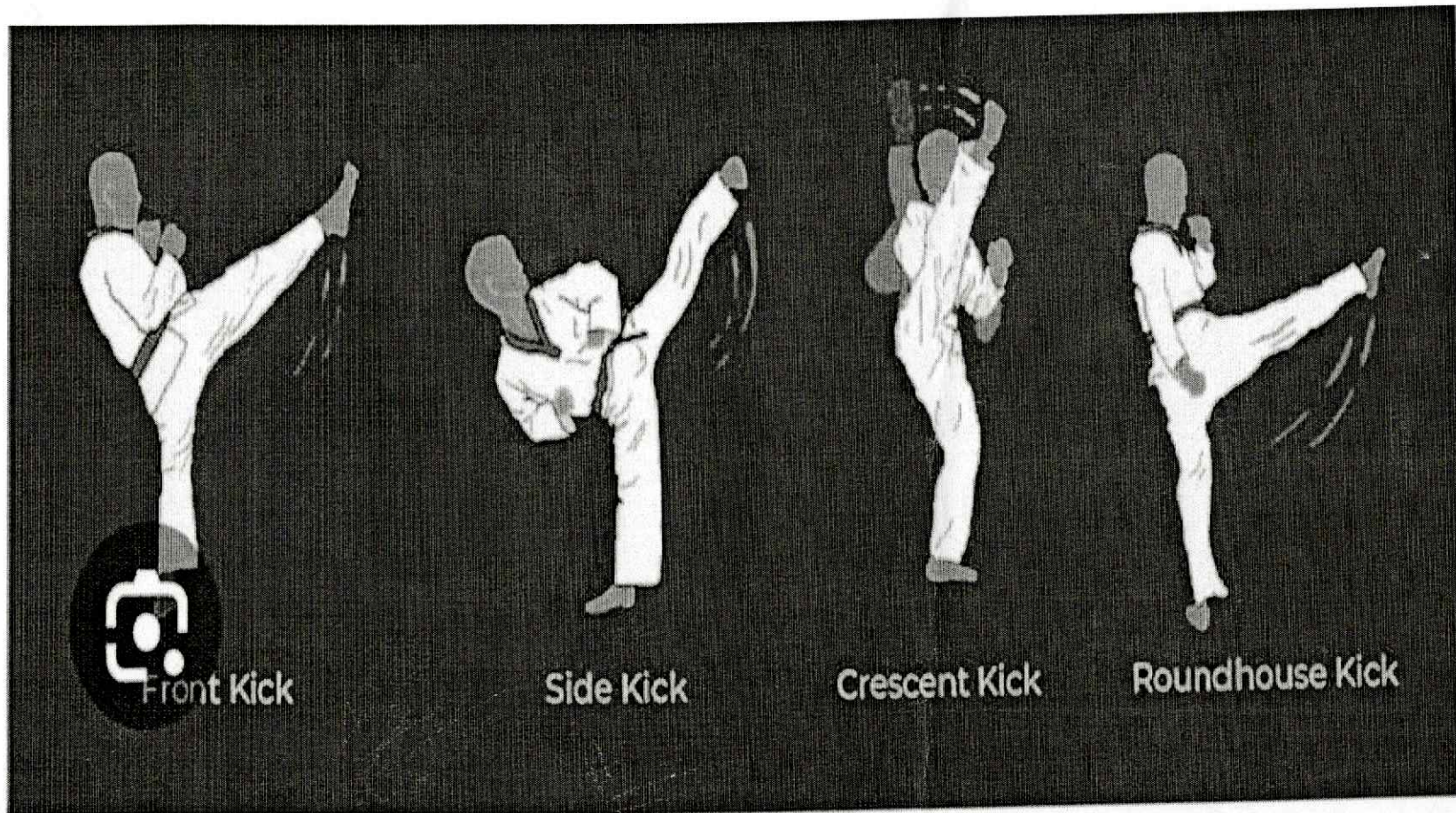
If the athlete perform but not perfectly - ~~0.5~~ ¹

Handwritten signatures and marks in blue ink.

2. BASIC AND ADVANCE KICKS

Purpose - Taekwondo player stands in fighting position and has to perform on command basic and advance kicks in the air.

1. Push kick
 2. inside kick
 3. out side kick
 4. Dollyo
 5. side kick
1. Back kick
 2. Turn kick
 3. Round kick
 4. Flying kick
 5. Cut kick



Score-

- If the athlete perform all the kicks easily and perfectly - ~~1.5~~ ³
- If the athlete perform Basic kick perfectly but could not perform advance kicks properly - ~~1.0~~ ²
- If the athlete perform but not perfectly. - ~~0.5~~ ¹

Push *Amir*

3. HAND TECHNIQUES (PUNCH, STRIKES AND BLOCKING)

Purpose- To evaluate perfection of hand Techniques.

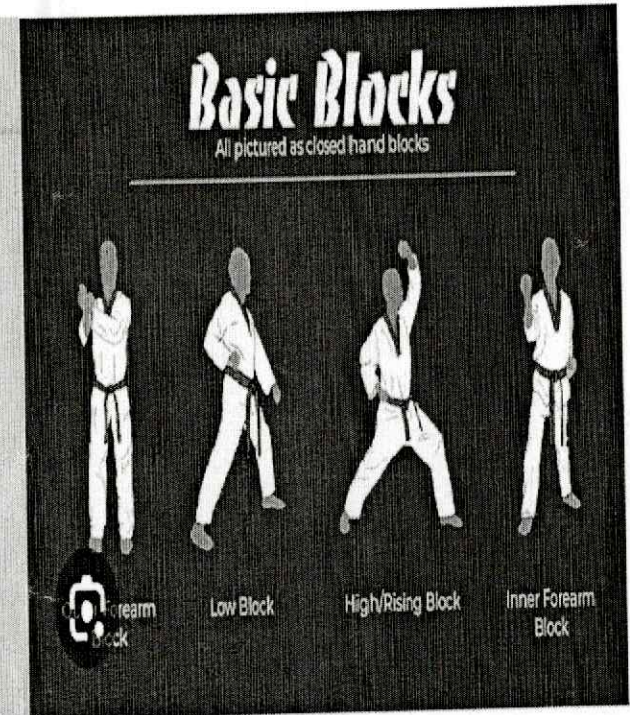
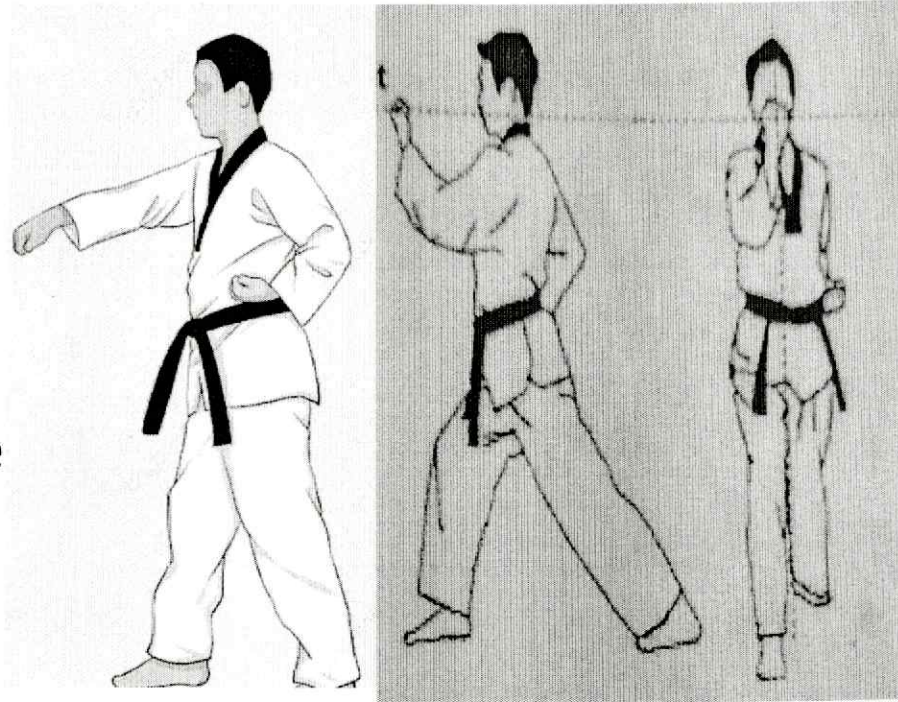
Procedure- Taekwondo players stand in walking stance and has to perform on command hand techniques in Forward motion.

Punch-

1. High Punch
2. Side Punch
3. Middle punch

Strikes-

1. Back fist front strike
2. High outer strike
3. Elbow strike



Blocking- 1. Low Block 2. High Block 3. Middle Block 4. Outer middle block

Score –

- If the athlete perform all the hand techniques easily and perfectly - ~~1.5~~ 3
- If the athlete perform punch perfectly but could not perform strike and Blocking properly - ~~1.0~~ 2
- If the athlete perform only one skill perfectly and other could not perform properly. - ~~0.5~~ 1

Handwritten signature

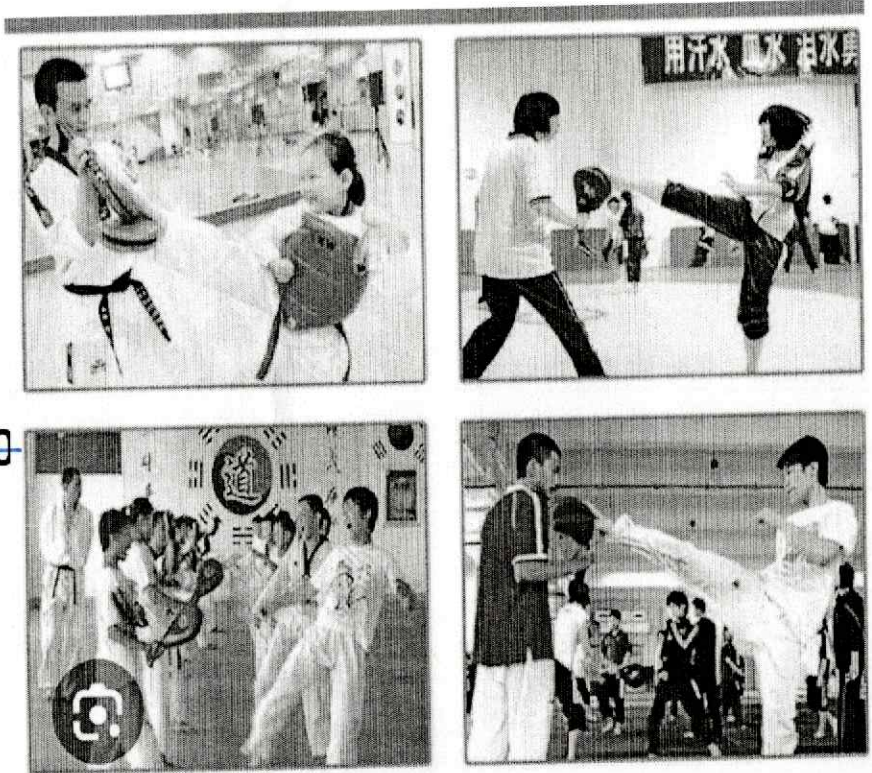
4. TARGET KICKS

Purpose- To evaluate accuracy, flexibility and speed control of kicks

Procedure- Taekwondo player stand in fighting position in front of Target and has to players on command Basic and advance kicks in the target.

Score –

- 1.If the athlete perform all the basic and advance kicking easily and perfectly. ~~-1.5~~ 3
- 2.If the athlete perform only basic kicks properly but could not perform advance kicks properly. ~~1.0~~ 2
3. If the athlete perform but could not perform properly. ~~0.5~~ 1



Signature

5. REACTION TEST (SCALE DROP TEST)

○ **Purpose** - To evaluate reaction ability of the Taekwondo player.

Procedure - Taekwondo players stands in ready position and extends the arm on the table making a U of his thumb and fingers of his best working hand (Right/Left). Then the scale is dropped in between the thumb and fingers and the subject has to catch the scale as early as possible.



Score-

- If the taekwondo players catch the scale upto 5 cm - ~~1.5~~ 3
- 6-10cm - ~~1.0~~ 2
- 11-15cm - ~~0.5~~ 1

Amir Dusi

6. SPARRING AND POOMSAE

Purpose - To evaluate main Specific skill of the Taekwondo player.

Procedure - Taekwondo players stand in fighting position and has to perform on command for sparring.

Taekwondo players stand in ready stance for poomsae.

Poomsae 1st to 8th

Score - In sparring -

If the athlete perform maximum hit to aim and score. ~~-1.5~~ 3

If the athlete perform maximum hit to aim but low score. ~~-1.0~~ 2

If the athlete perform kick but not hitting to the aim. ~~-0.5~~ 1

In poomsae-

If the athlete perform all the poomsae perfectly. ~~-1.5~~ 3

If the athlete perform 1st to 4th poomsae perfectly but could not perform 5th to 8th properly. ~~-1.0~~ 2

If the athlete perform all the poomsae but could not perfectly. ~~-0.5~~ 1



Amir