

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

खेल का नाम-वॉलीबॉल (बालक)

आयुवर्ग	सर्विस			अण्डर आर्म पास परीक्षण			ओवर हैड पास		
	अंक			अंक			अंक		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
14-17	02 से 03	04 से 06	07 से 12	01 से 02	03 से 06	07 से 10	02 से 03	04 से 06	07 से 10
17-19	03 से 04	05 से 07	08 से 12	01 से 03	04 से 07	08 से 10	03 से 04	05 से 07	08 से 10
19-21	04 से 05	05 से 08	09 से 12	01 से 03	04 से 07	08 से 10	04 से 05	06 से 08	09 से 10
21-23	04 से 05	06 से 09	10 से 12	01 से 04	05 से 08	09 से 10	05 से 06	07 से 08	09 से 10

  
(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-वॉलीबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.95 - 03.80	03.79 - 03.64	03.63 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	45 - 48	49 - 52	53 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	04.30 - 05.30	05.31 - 06.30	06.31 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.55 - 16.20	16.19 - 15.41	15.40 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.10 - 02.55	02.54 - 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 17 से 19 वर्ष  
(बालक वर्ग)

खेल का नाम-वॉलीबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.80 - 03.65	03.64 - 03.50	03.49 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	48 - 51	52 - 55	56 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.20 - 06.20	06.21 - 07.20	07.21 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.00 - 15.21	15.20 - 14.50	14.49 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.50 - 02.45	02.44 - 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

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 19 से 21 वर्ष

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-वॉलीबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.75 - 03.60	03.59 - 03.44	03.43 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	51 - 54	55 - 58	59 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	06.30 - 07.30	07.31 - 08.30	08.31 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	15.40 - 14.71	14.70 - 14.21	14.20 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.40 - 02.27	02.26 - 02.16	02.15 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

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

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

खेल का नाम-वॉलीबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.70 - 03.55	03.54 - 03.39	03.38 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	54 - 57	58 - 61	62 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (02 किग्रा) (मीटर में)	07.30 - 08.30	08.31 - 09.30	09.31 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	14.40 - 13.20	13.19 - 13.00	12.99 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	02.30 - 02.20	02.19 - 02.11	02.10 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-वॉलीबॉल (बालिका)

आयुवर्ग	सर्विस			अण्डर आर्म पास परीक्षण			ओवर हेड पास		
	अंक			अंक			अंक		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
14-17	02 से कम	03 से 06	07 से 12	01 से 02	03 से 05	07 से 08	01 से 03	04 से 05	06 से 08
17-19	03 से कम	04 से 06	08 से 12	01 से 03	04 से 07	08 से 09	02 से 04	05 से 06	07 से 09
19-21	04 से कम	05 से 07	09 से 12	01 से 03	04 से 07	08 से 10	03 से 05	06 से 07	09 से 10
21-23	04 से कम	06 से 08	09 से 12	01 से 04	05 से 08	09 से 10	03 से 05	06 से 08	09 से 10

  
(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-वॉलीबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.55 - 04.40	04.39 - 04.20	04.19 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	39.00 - 42.00	43.00 - 46.00	47.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	05.50 - 06.00	06.01 - 06.50	06.51 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	18.50 - 18.25	18.24 - 17.50	17.49 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.20 - 03.00	02.59 - 02.51	02.50 या कम

(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

(अमिता 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-वॉलीबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फलाईग (सेकण्ड में)	04.40 - 04.20	04.19 - 04.00	03.99 या कम
वर्टिकल जंप (से0मी0 में)	43.00 - 46.00	47.00 - 50.00	51.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	06.00 - 06.50	06.51 - 07.00	07.01 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	17.50 - 17.20	17.19 - 16.51	16.50 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.15 - 02.55	02.54 - 02.46	02:45 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



# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना


मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 19 से 21 वर्ष  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-वॉलीबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.15 - 04.00	03.99 - 03.46	03.45 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	45.00 - 48.00	49.00 - 52.00	53.00 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	06.50 - 07.00	07.01 - 07.50	07.51 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	17.00 - 16.36	16.35 - 15.51	15.50 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.10 - 02.50	02.49 - 02.40	02.39 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

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम / योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 21 से 23 वर्ष

(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-वॉलीबॉल

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	04.10 - 03.50	03.49 - 03.41	03.40 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	50 - 53	54 - 57	58 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)	16.00 - 15.36	15.35 - 15.01	15.00 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.05 - 02.45	02.44 - 02.31	02.30 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

(1)

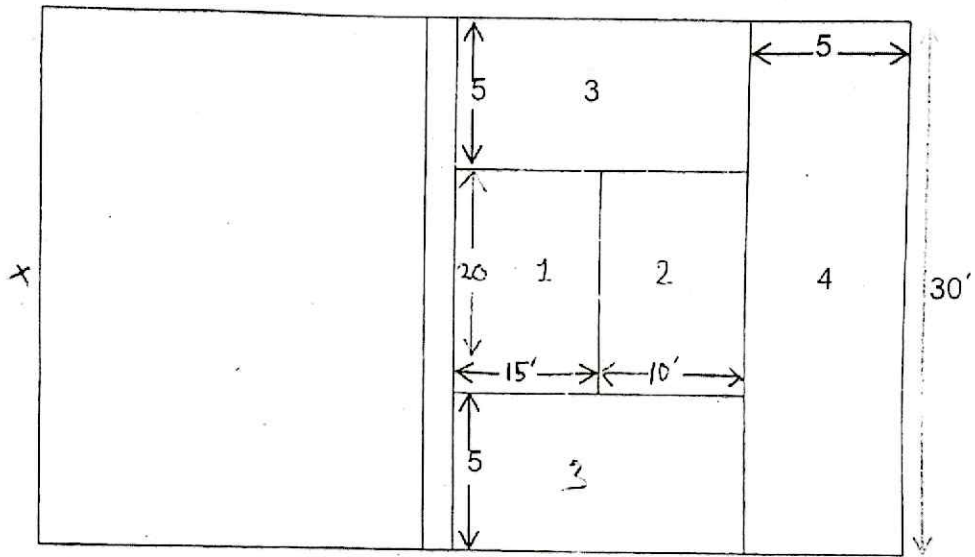
## (वॉलीबाल)

## 1. सर्विस परीक्षण।

लक्ष्य- सर्विस की निपूर्णता, सटीकता स्थिरता का मापन।

उपकरण- वॉलीबाल, नेट, कोर्ट, मार्कर।

प्रक्रिया- खिलाड़ी को सर्विस ऐरिया से तीन सर्विस करनी होगी (अधिकतम सम्भावित अंक 12) सर्विस ऐरिया नीचे चित्र में दिखाया गया है। खिलाड़ी द्वारा सर्विस (ओवर हैड या अण्डर हैड) की जा सकती है। बॉल जिस क्षेत्र में स्पर्श करेगी उसके आधार पर अधिकतम अंक दिये जायेंगे। यदि बॉल एन्टीना को टच करती है या कोर्ट के साईड लाइन या एण्ड लाइन के बाहर गिरती है तो शून्य अंक दिया जायेगा।



(बालक)			
आयु	सर्विस		
अंक	3	4	5
14-17	3 से कम	3-6	6-12
17-19	4 से कम	4-7	8-12
19-21	5 से कम	5-8	9-12
21-23	5 से कम	6-9	10-12

(बालिका)			
आयु	सर्विस		
अंक	3	4	5
14-17	2 से कम	3-6	7-12
17-19	3 से कम	4-7	8-12
19-21	4 से कम	5-8	9-12
21-23	4 से कम	5-8	9-12

## 2. अण्डर आर्म पास परीक्षण।

लक्ष्य- अण्डर आर्म पासिंग की निपूर्णता, ऊँचाई स्थिरता का मापन।

*[Handwritten signatures and initials]*

(2)

उपकरण- वॉलीबाल नैट, कोर्ट, मार्कर, दो पोल (8 फीट ऊँचाई कोर्ट स्तर से)

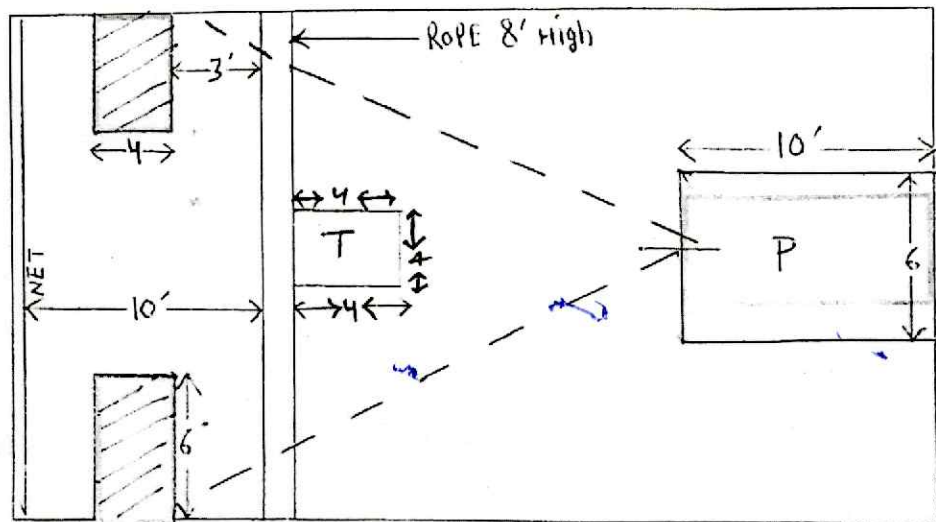
प्रक्रिया- खिलाड़ी 10 बार बॉल को अल्टरनेटिवली बाई तथा दाई तरफ चिन्हित स्थान (3'x4') में अण्डर आर्म पास करेगा, बॉल कम ऊँचाई पर जाती है तो उसे पुनः प्रयास लिया जायेगा। सभी 10 प्रयासों में प्राप्त किये गये अंको को जोड़ कर अन्तिम स्कोर निर्धारित किया जायेगा। खिलाड़ी को सभी प्रयासों में बॉल को अटैक लाईन पर 8' ऊँचाई पर लगाये हुये रस्सी को सफलतापूर्वक पार कराकर चिन्हित स्थान पर पास करता है तो प्रत्येक पास का 01 अंक दिया जायेगा।

निम्न परिणामों में शून्य अंक दिये जायेंगे।

- अनाधिकृत सम्पर्क (illegal Contact)
- रस्सी के नीचे से बॉल पास करने पर।
- रस्सी को टच करने पर।
- साईड लाईन के बाहर जाने पर।

(बालक)			
आयु	अण्डर आर्म पास		
अंक	3	4	5
14-17	1-2	3-6	7-10
17-19	1-3	4-7	8-10
19-21	1-3	4-7	8-10
21-23	1-4	5-8	9-10

(बालिका)			
आयु	अण्डर आर्म पास		
अंक	3	4	5
14-17	1-2	3-6	7-10
17-19	1-3	4-7	8-10
19-21	1-3	4-7	8-10
21-23	1-4	5-8	9-10



*Pragya* *Pragya* *Pragya*

(2)

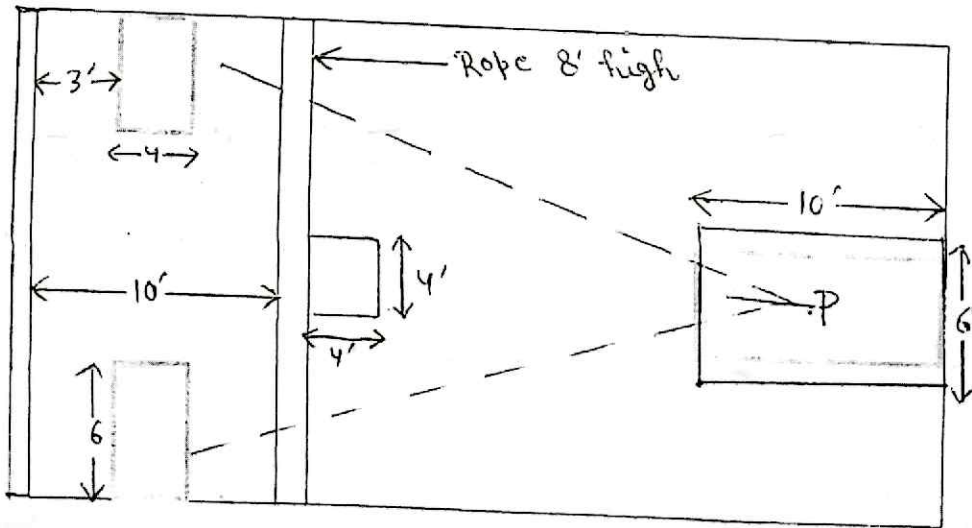
### ओवर हैड पास परीक्षण।

लक्ष्य— ओवर हैड पासिंग की निपूरणता, ऊँचाई, स्थिरता का मापन।

उपकरण— वॉलीबाल नैट, कोर्ट, मार्कर, रोप, दो पोल (8 फीट ऊँचाई कोर्ट स्तर से)

प्रक्रिया— खिलाड़ी 10 बार बैल को अल्टरनेटिवली बाई तथा दाईं तरफ चिन्हित स्थान (3'x4') में ओवर हैड पास करेगा, बॉल कम ऊँचाई पर जाती है तो उसे पुनः प्रयास लिया जायेगा। सभी 10 प्रयासों में प्राप्त किये गये अंको को जोड़ कर अन्तिम स्कोर निर्धारित किया जायेगा। खिलाड़ी को सभी प्रयासों में बॉल को अटैक लाईन पर 8' ऊँचाई पर लगाये हुये रस्सी को सफलतापूर्वक पार कराकर चिन्हित स्थान पर पास करता है तो प्रत्येक पास का 01 अंक दिया जायेगा।

- > अनाधिकृत सम्पर्क (illegal Contact)
- > रस्सी के नीचे से बॉल पास करने पर।
- > रस्सी को टच करने पर।
- > साईड लाईन के बाहर जाने पर।



(बालक)			
आयु	ओवर हैड पास		
अंक	3	4	5
14-17	2-3	4-6	7-10
17-19	3-4	5-7	8-10
19-21	4-5	6-8	9-10
21-23	5-6	7-8	9-10

(बालिका)			
आयु	ओवर हैड पास		
अंक	3	4	5
14-17	1-3	4-6	7-10
17-19	2-4	5-6	7-10
19-21	3-5	6-8	9-10
21-23	3-5	6-8	9-10

*[Signature]*

*[Signature]*

(3)

*[Signature]*