


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

खेल का नाम- कबड्डी (बालिका)

आयुवर्ग	टच विद टो ( 30 सेकण्ड में )			टच विद हैण्ड ( 30 सेकण्ड में )			चैन होल्ड ( 30 सेकण्ड में )			एंकल होल्ड ( 30 सेकण्ड में )			क्रॉसिंग द बोनस लाईन ( 30 सेकण्ड में )		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14-17	05-06	07-08	09 या अधिक	3-4	5-6	7 या अधिक	06-07	08-09	10 या अधिक	04-05	06-07	08 या अधिक	4-5	6-7	8 या अधिक
17-19	07-08	09-10	11 या अधिक	4-5	6-7	8 या अधिक	07-08	9-10	11 या अधिक	06-07	08-09	10 या अधिक	5-6	7-8	9 या अधिक
19-21	08-09	10-11	12 या अधिक	5-6	7-8	9 या अधिक	08-09	10-11	12 या अधिक	08-09	10-11	12 या अधिक	6-7	8-9	10 या अधिक
21-23	08-09	10-11	12 या अधिक	5-6	7-8	9 या अधिक	08-09	10-11	12 या अधिक	10-11	12-13	14 या अधिक	6-7	8-9	10 या अधिक

  
**(प्रदीप सिंह)**  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
**(अमित कटारिया)**  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
**(रविन्द्र भण्डारी)**  
उप क्रीड़ाधिकारी  
देहरादून

**(सुरेश चन्द्र पाण्डे)**  
उप निदेशक खेल  
खेल निदेशालय

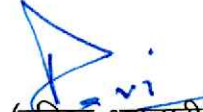
**मानक- अंक**  
**खेल/स्पर्धा विशिष्ट कौशल परीक्षण**  
**मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 14 से 23 वर्ष**

खेल का नाम- कबड्डी (बालक)

आयुवर्ग	टच विद टो ( 30 सेकण्ड में )			टच विद हैण्ड ( 30 सेकण्ड में )			एंकल कैचिंग ( 30 सेकण्ड में )			चैन होल्ड ( 30 सेकण्ड में )			क्रॉसिंग द बोनस लाईन ( 30 सेकण्ड में )		
	अंक			अंक			अंक			अंक			अंक		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14-17	08-09	10-11	12 या अधिक	3-4	5-6	7 या अधिक	12-13	14-15	16 या अधिक	06-07	08-09	10 या अधिक	5-6	7-8	9 या अधिक
17-19	08-09	10-11	12 या अधिक	4-5	6-7	8 या अधिक	14-15	16-17	18 या अधिक	08-09	10-11	12 या अधिक	6-7	8-9	10 या अधिक
19-21	14-15	16-17	18 या अधिक	6-7	8-9	10 या अधिक	14-15	16-17	18 या अधिक	10-11	12-13	14 या अधिक	6-7	8-9	10 या अधिक
21-23	18-19	20-21	22 या अधिक	7-8	9-10	11 या अधिक	16-17	18-19	20 या अधिक	12-13	14-15	16 या अधिक	6-7	8-9	10 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

# मुख्यमंत्री खिलाड़ी प्रोत्साहन कार्यक्रम/योजना

मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 14 से 17 वर्ष  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-कबड्डी

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)	06.00 - 06.50	06.51 - 07.00	07.00 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.50 - 16.30	16.29 - 16.10	16.09 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  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-कबड्डी


बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लार्इंग (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 पट (01 किग्रा) (मीटर में)	06.50 - 07.00	07.01 - 07.50	07.51 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.30 - 16.20	16.19 - 16.00	15.99 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-कबड्डी

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फलाईंग (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)	07.00 - 07.30	07.31 - 07.80	07.81 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	16.00 - 15.80	15.79 - 15.50	15.49 या कम
800 मीटर दौड़ (मिनट में)	03.00 - 02.51	02.50 - 02.41	02.40 या कम

  
(प्रदीप सिंह)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(अमिता कटारिया)  
सहायक प्रशिक्षक  
देहरादून

  
(सन्दीप 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  
(बालिका वर्ग)

खेल का नाम-कबड्डी

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी० फ्लाइंग (सेकण्ड में)	03.81 - 03.90	03.71 - 03.80	03.70 या कम
वर्टिकल जंप (से०मी० में)	40.00 - 50.00	50.01 - 59.00	59.01 या अधिक
मेडिसिन बॉल पट (01 किग्रा) (मीटर में)	07.50 - 07.80	07.81 - 08.00	08.01 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	15.80 - 15.50	15.49 - 15.30	15.29 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 14 से 17 वर्ष

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-कबड्डी

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)	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)	16.70 - 16.50	16.49 - 16.30	16.29 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 17 से 19 वर्ष  
(बालक वर्ग)

खेल का नाम-कबड्डी

बैटरी टेस्ट	अंक-01	अंक-02	अंक-03
30 मी0 फ्लाइंग (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)	16.20 - 16.00	15.99 - 15.40	15.39 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 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  
(बालक वर्ग)

खेल का नाम-कबड्डी

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 पट (02 किग्रा) (मीटर में)	05.86 - 07.20	07.21 - 08.55	08.56 या अधिक
06X10 शटल रन (सेकण्ड में)	15.50 - 15.30	15.29 - 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

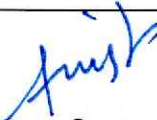
मानक अंक प्रणाली आयुवर्ग 21 से 23 वर्ष

(बालक वर्ग)

खेल का नाम-कबड्डी

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)	15.00 - 14.80	14.79 - 14.40	14.39 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

### **Test 3: EVALUATING THE ATTACKING SKILL (i.e crossing the bonus line).**

**Purpose** : To measure the technical efficiency of attacker.

**Equipment** : Khabaddi court, Stop Watch, Whistle.

**/Facilities**

**Procedure** : Every attacker will be asked to attack for 1 min against the defender to cross the bonus line. The attacker after crossing the bonus line to earn more points within one minute.

**Scoring** : The scoring for attacker will be done by scorer by counting the no. of times the attacker has crossed the bonus line in 1 min. The qualifying marks for admission should be 8 marks out of 15.

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*



**Test 1** : EVALUATING THE ATTACKING SKILL "Touching with toe" & defending skill i.e. "Ankle catching" of 2 two khabaddi players at a time I. E. one defender & one attacker.

**Purpose** : To know the specific agility of player & also the technical & tactical efficiency of the attacking & defending player.

**Equipment:** Khabaddi court, Stop Watch, Whistle.  
**/Facilities**

**Procedure:** Both the players will compete with each other in the Khabaddi court for one min. The attacking player attacks the defender 7 try to score point by using the skill " touch with toe" & the defender will try to catch the attacker or by using the skill " ankle catch to score points". The attacker will start from central line to proceed towards recoil line & back for repetition of same action to score points, continuously for 1 min.

**Scoring:** The scoring & norms are mentioned in the normatic value table where the player's scored points for each successful scoring within the stipulated time i.e. in 1 min. The scorer records the score for both attacker & defender.

**Test 2: EVALUATING THE ATTACKING SKILL I.E**  
**"Touching with hand" &defending skill i.e. "Chain hold".**

**Purpose:** To know the reaction ability of player & also the technical & tactical efficiency of the attacker & defender.

**Equipment:** Khabaddi court, Stop Watch, Whistle.

**/Facilities**

**Procedure:** Two defender catch each other & make a chain to catch the attacker to score points & vice versa the attacker tries the skill "touching with the hand "to gather points. The rally will continue for 1 min & the score i.e. recorded by the scorer to allow points.

**Scoring:** The scoring & norms are mentioned in the normatic value table where the player's scored points for each success in one minute in recorded & the overall total points is compared for grading.

*Dugh*      *Amir*      *Amir*