

दुकस्ती प्रत.

शारीरिक क्षमता चाचणी परीक्षा निकष (पुरुष उमेद्वारांकरीता) (एकुण गुण ४०)

माजी सैनिक उमेद्वारांच्या शारीरिक क्षमता चाचणी बाबत निकष.

पुरुष उमेद्वारांसाठी उंची किमान १६५ से.मी. , वजन किमान ५० कि.ग्रॅम आवश्यक.

छाती न फुगवता ८९ से.मी. , फुगवून - ८६ से.मी.

(१) ८०० मीटर धावणे (गुण - २०)

| संपुर्ण ८०० मीटर अंतर धावण्यासाठी लागणारा कालावधी (मिनिटांमध्ये) | गुण विभागणी |
|--|-------------|
| ३.३० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी | २० |
| ३.३० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ३.४० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | १८ |
| ३.४० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ३.५० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | १६ |
| ३.५० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.०० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | १४ |
| ४.०० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.१० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | १२ |
| ४.१० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.२० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | १० |
| ४.२० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.३० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | ८ |
| ४.३० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.४० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | ६ |
| ४.४० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.५० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | ४ |
| ४.५० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ५.०० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी. | २ |
| ५.०० मिनिटापेक्षा जास्त | ० |

(२) पुलअप्स (गुण - ८) :- क्षितीज समांतर खांबावर उमेद्वारास ७ पुलअप्स काढावे लागतील उमेद्वाराची छाती सहजपणे आडव्या खांबाला टेकल्यानंतर त्याने एक पुलअप्स पूर्ण केला असे समजण्यात येईल. उमेद्वाराने न झगडता अथवा आपले पाय न झाडता किंवा न वाकवता एक पुलअप्स पूर्ण केल्यास त्यास पूर्ण १ गुण देण्यात येईल. जर उमेद्वारास पुलअप्स काढता आला नाही म्हणजेच छाती आडव्या खांबाला टेकवता आली नाही तर त्या पुलअप्ससाठी त्याला गुण मिळणार नाही.

यासाठी खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील.

| पुलअप्स | गुण विभागणी | पुलअप्स | गुण विभागणी |
|-----------|-------------|-----------|-------------|
| ७ पुलअप्स | ८ | ३ पुलअप्स | ४ |
| ६ पुलअप्स | ७ | २ पुलअप्स | ३ |
| ५ पुलअप्स | ६ | १ पुलअप्स | २ |
| ४ पुलअप्स | ५ | - | - |

(३) गोळाफेक (गुण - ६) :- उमेद्वारास ७ किलोग्रॅम वजनाचा गोळा फेकावा लागेल.

| गोळाफेकीचे अंतर (मीटरमध्ये) | गुण विभागणी |
|--|-------------|
| ६.५० मीटर किंवा त्यापेक्षा जास्त | ६ |
| ५.८० मीटर किंवा जास्त परंतु ६.५० मीटरपेक्षा कमी. | ५ |
| ४.६० मीटर किंवा जास्त परंतु ५.८० मीटरपेक्षा कमी. | ४ |
| ३.४० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.६० मीटरपेक्षा कमी. | ३ |
| २.२० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.४० मीटरपेक्षा कमी. | २ |
| ०.७० मीटर किंवा जास्त परंतु २.२० मीटरपेक्षा कमी. | १ |
| ०.७० मीटरपेक्षा कमी. | ० |

(अ) उमेद्वारास फक्त एकदाच गोळा फेकण्याची परवानगी राहिल. गोळा फेकताना चूक झाल्यास उमेद्वारास एकच जादा संधी दिली जाईल

(ब) गोळाफेकीत फेकलेला गोळा जर सिमांकन रेषेच्या मध्यावर पडला तर उमेद्वारास नजीकच्या वरच्या श्रेणीतील गुण दिले जातील. (उदा. जर गोळाफेकीचे अंतर ४.६० मीटर असेल तर उमेद्वारास ०४ गुण देण्यात येतील)

(४) लांब उडी (गुण - ६) :-

| लांब उडी चे अंतर (मीटरमध्ये) | गुण विभागणी |
|--|-------------|
| ४.०० मीटर किंवा त्यापेक्षा जास्त. | ६ |
| ३.५० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.०० मीटरपेक्षा कमी. | ५ |
| ३.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.५० मीटरपेक्षा कमी. | ४ |
| २.५० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.०० मीटरपेक्षा कमी. | ३ |
| २.०० मीटर किंवा जास्त परंतु २.५० मीटरपेक्षा कमी. | २ |
| २.०० मीटर पर्यंत | १ |
| २.०० मीटरपेक्षा कमी ० | ० |

उमेद्वारास फक्त एकच उडी मारण्याची परवानगी राहिल. उडी मारताना चूक झाल्यास उमेद्वारास एक जादा संधी देण्यात येईल. व त्यासाठी गुण कमी केले जाणार नाहीत. जादा संधीचा फायदा घेताना पुन्हा चूक केल्यास उमेद्वारास शून्य गुण देण्यात येतील.

दि. ३१/१२/२०१४.

आयुक्त
पिंपरी चिंचवड महानगरपालिका
पिंपरी ४११०१८.