

शारीरिक दक्षता परीक्षा हेतु अंक निर्धारण

प्रतिस्पर्धा	पुरुषों के लिए	अंक	महिलाओं के लिए	अंक
	समय/नाप		समय/नाप	
200 मीटर दौड़ (1 प्रयास)	24.50 सेकण्ड या कम	25	28.50 सेकण्ड या कम	25
	24.51 सेकण्ड से 25.50 सेकण्ड तक	20	28.51 सेकण्ड से 30.00 सेकण्ड तक	20
	25.51 सेकण्ड से 27.00 सेकण्ड तक	15	30.01 सेकण्ड से 31.50 सेकण्ड तक	15
	27.01 सेकण्ड से 28.50 सेकण्ड तक	10	31.51 सेकण्ड से 33.00 सेकण्ड तक	10
	28.51 सेकण्ड से 30.00 सेकण्ड तक	5	33.01 सेकण्ड से 34.50 सेकण्ड तक	5
	30.01 सेकण्ड या अधिक	0	34.51 सेकण्ड या अधिक	0
800 मीटर दौड़ (1 प्रयास)	2 मिनट 10 सेकण्ड या कम	25	3 मिनट या कम	25
	2 मिनट 10.01 सेकण्ड से 2 मिनट 20 सेकण्ड तक	20	3 मिनट 0.01 सेकण्ड से 3 मिनट 10 सेकण्ड तक	20
	2 मिनट 20.01 सेकण्ड से 2 मिनट 30 सेकण्ड तक	15	3 मिनट 10.01 सेकण्ड से 3 मिनट 25 सेकण्ड तक	15
	2 मिनट 30.01 सेकण्ड से 2 मिनट 45 सेकण्ड तक	10	3 मिनट 25.01 सेकण्ड से 3 मिनट 40 सेकण्ड तक	10
	2 मिनट 45.01 सेकण्ड से 3 मिनट तक	5	3 मिनट 40.01 सेकण्ड से 4 मिनट तक	5
	3 मिनट 00.01 सेकण्ड या अधिक	0	4 मिनट 00.01 सेकण्ड या अधिक	0
लंबी कूद (3 प्रयास)	5.50 मीटर या अधिक	25	4.25 मीटर या अधिक	25
	5.25 मीटर से 5.49 मीटर तक	20	4 मीटर से 4.24 मीटर तक	20
	4.75 मीटर से 5.24 मीटर तक	15	3.50 मीटर से 3.99 मीटर तक	15
	4.25 मीटर से 4.74 मीटर तक	10	3 मीटर से 3.49 मीटर तक	10
	3.75 मीटर से 4.24 मीटर तक	5	2.50 मीटर से 2.99 मीटर तक	5
	00 मीटर से 3.74 मीटर तक	0	00 मीटर से 2.49 मीटर तक	0
गोला फेंक गोले का वजन— पुरुष—7.26 किलो महिला—4 किलो (3 प्रयास)	9 मीटर या अधिक	25	8 मीटर या अधिक	25
	8 मीटर से 8.99 मीटर तक	20	7 मीटर से 7.99 मीटर तक	20
	7 मीटर से 7.99 मीटर तक	15	6 मीटर से 6.99 मीटर तक	15
	6 मीटर से 6.99 मीटर तक	10	5 मीटर से 5.99 मीटर तक	10
	5 मीटर से 5.99 मीटर तक	5	4 मीटर से 4.99 मीटर तक	5
	00 मीटर से 4.99 मीटर तक	0	00 मीटर से 3.99 मीटर तक	0