

6X10 शटल रन (6X10 shuttle Run) बालक वर्ग

क्र० सं०	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक
1	2.00 से 19.51	02	19.50 से 19.01	02	19.00 से 18.51	02	18.50 से 18.01	02	18.00 से 17.51	02	17.50 से 17.01	02
2	19.50 से 19.01	04	19.00 से 18.51	04	18.50 से 18.01	04	18.00 से 17.51	04	17.50 से 17.01	04	17.00 से 16.51	04
3	19.00 से 18.51	06	18.50 से 18.01	06	18.00 से 17.51	06	17.50 से 17.01	06	17.00 से 16.51	06	16.50 से 16.1	06
4	18.50 से 18.01	08	18.00 से 17.51	08	17.50 से 17.01	08	17.00 से 16.51	08	16.50 से 16.01	08	16.00 से 15.51	08
5	18.00 से कम	10	17.50 या कम	10	17.00 या कम	10	16.50 या कम	10	16.00 या कम	10	15.50 या कम	10

(संशोधन 12 से 13 वर्ष एवं 13 से 14 वर्ष हेतु)

Handwritten signature

Handwritten signature
स्पोर्ट्स

गा० मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना (आयुर्वर्ग ०८ से १४ वर्ष) के अन्तर्गत चयन प्रक्रिया हेतु अंकों का निर्धारण (बालिका वर्ग)

३० मी० फ्लाईंग रन (३० Meter Flying Start)

क्र० सं०	०८ से ०९ वर्ष	०९ से १० वर्ष	१० से ११ वर्ष	११ से १२ वर्ष	१२ से १३ वर्ष	१३ से १४ वर्ष
	समय (Sec)	समय (Sec)	समय (Sec)	समय (Sec)	समय (Sec)	समय (Sec)
१	५.८० से ५.५१	५.६० से ५.३१	५.४० से ५.११	५.२० से ४.९१	५.१० से ४.८१	५.०० से ४.७१
२	५.५० से ५.२१	५.३० से ५.०१	५.१० से ४.८१	४.९० से ४.६१	४.८० से ४.५१	४.७० से ४.४१
३	५.२० से ४.९१	५.०० से ४.७१	४.८० से ४.५१	४.६० से ४.३१	४.५० से ४.२१	४.४० से ४.११
४	४.९० से ४.६१	४.७० से ४.३१	४.५० से ४.२१	४.३० से ४.११	४.२० से ३.९१	४.१० से ३.८१
५	४.६० या कम	४.४० या कम	४.२० या कम	४.१० या कम	३.९० या कम	३.८० या कम

६X१० शटल रन (6X10 Shuttle Run)

क्र० सं०	०८ से ०९ वर्ष	०९ से १० वर्ष	१० से ११ वर्ष	११ से १२ वर्ष	१२ से १३ वर्ष	१३ से १४ वर्ष
	समय (Sec)	समय (Sec)	समय (Sec)	समय (Sec)	समय (Sec)	समय (Sec)
१	२०.५० से २०.११	२०.४० से २०.०१	२०.२० से १९.८१	१९.४० से १९.०१	१९.३० से १८.९१	१९.२० से १८.८१
२	२०.१० से १९.७१	२०.०० से १९.६१	१९.८० से १९.४१	१९.०० से १८.६१	१८.९० से १८.५१	१८.८० से १८.४१
३	१९.७० से १९.३१	१९.६० से १९.२१	१९.४० से १९.०१	१८.६० से १८.२१	१८.५० से १८.११	१८.४० से १८.०१
४	१९.३० से १८.९१	१९.२० से १८.८१	१९.०० से १८.६१	१८.२० से १७.८१	१८.१० से १७.७१	१८.०० से १७.६१
५	१८.९० या कम	१८.८० या कम	१८.६० या कम	१७.८० या कम	१७.७० या कम	१७.६० या कम

रुतिका

मा10 मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना (आयुवर्ग 08 से 14 वर्ष) के अन्तर्गत चयन प्रक्रिया हेतु अंकों का का निर्धारण (बालिका वर्ग)

600 मी0 रन (600 mt Run)

क्र0 सं0	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक
1	4:40 से 4:31	02	4:20 से 4:11	02	4:00 से 3:51	02	3:50 से 3:41	02	3:40 से 3:31	02	3:30 से 3:21	02
2	4:30 से 4:21	04	4:10 से 4:01	04	3:50 से 3:41	04	3:40 से 3:31	04	3:30 से 3:21	04	3:20 से 3:11	04
3	4:20 से 4:11	06	4:00 से 3:51	06	3:40 से 3:31	06	3:30 से 3:21	06	3:20 से 3:11	06	3:10 से 3:01	06
4	4:10 से 4:01	08	3:50 से 3:41	08	3:30 से 3:21	08	3:20 से 3:11	08	3:10 से 3:01	08	3:00 से 2:51	08
5	4:00 या कम	10	3:40 या कम	10	3:20 या कम	10	3:10 या कम	10	3:00 या कम	10	2:50 या कम	10

स्टैण्डिंग ब्राड जम्प Standing Broad Jump.

क्र0 सं0	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक
1	115 से 122	02	123 से 130	02	129 से 136	02	136 से 143	02	146 से 153	02	156 से 163	02
2	123 से 130	04	131 से 138	04	137 से 143	04	144 से 151	04	154 से 161	04	164 से 171	04
3	131 से 138	06	139 से 146	06	144 से 151	06	152 से 159	06	162 से 169	06	172 से 179	06
4	139 से 146	08	147 से 154	08	152 से 157	08	160 से 167	08	170 से 177	08	180 से 187	08
5	147 या अधिक	10	155 अधिक	10	158 या अधिक	10	168 या अधिक	10	178 या अधिक	10	188 या अधिक	10

Handwritten signature

गंगाधर Norms.

मा0 मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना (आयुवर्ग 08 से 14 वर्ष) के अन्तर्गत चयन प्रक्रिया हेतु अंकों का निर्धारण (बालिका वर्ग)
मेडीसिन बॉल (1 किग्रा0) (Medicine ball (1 kg))

क्र0 सं0	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक
1	1.80 से 1.94	02	2.02 से 2.18	02	2.21 से 2.36	02	4.00 से 4.22	02	4.60 से 4.82	02	5.00 से 5.23	02
2	1.95 से 2.09	04	2.19 से 2.35	04	2.37 से 2.52	04	4.23 से 4.44	04	4.83 से 5.05	04	5.24 से 5.47	04
3	2.10 से 2.24	06	2.36 से 2.52	06	2.53 से 2.68	06	4.45 से 4.67	06	5.06 से 5.28	06	5.48 से 5.71	06
4	2.25 से 2.39	08	2.53 से 2.69	08	2.69 से 2.84	08	4.68 से 4.90	08	5.29 से 5.51	08	5.72 से 5.95	08
5	2.40 या अधिक	10	270 या अधिक	10	2.85 या अधिक	10	4.91 या अधिक	10	5.52 या अधिक	10	5.96 या अधिक	10

फॉरवर्ड बैंड रीच (Forward Bend Reach (Cm))

क्र0 सं0	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक
1	4.00 से 6.00	02	5.00 से 7.00	02	6.00 से 8.00	02	7.00 से 9.00	02	8.00 से 9.50	02	9.00 से 11.00	02
2	6.01 से 8.00	04	7.01 से 9.00	04	8.01 से 10.00	04	9.01 से 11.00	04	9.51 से 12.00	04	11.01 से 13.00	04
3	8.01 से 9.00	06	9.01 से 11.00	06	10.01 से 12.00	06	11.01 से 12.50	06	12.01 से 13.50	06	13.01 से 14.50	06
4	9.01 से 10.00	08	11.01 से 12.50	08	12.01 से 13.50	08	12.51 से 14.00	08	13.51 से 15.00	08	14.51 से 16.00	08
5	10.01 या अधिक	10	12.51 या अधिक	10	13.51 या अधिक	10	14.01 अधिक	10	15.01 या अधिक	10	16.00 या अधिक	10

मा10 मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना (आयुवर्ग 08 से 14 वर्ष) के अन्तर्गत चयन प्रक्रिया हेतु अंकों का निर्धारण (बालक वर्ग)

30मी0 पलार्इंग रन (30 Meter Flying Start)

क्र०सं०	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक
1	5.30 से 5:11	02	5.10 से 4.91	02	4.90 से 4.71	02	4.80 से 4.61	02	4.70 से 4.51	02	4.50 से 4.31	02
2	5.10 से 4:91	04	4.90 से 4.71	04	4.70 से 4.51	04	4.60 से 4.41	04	4.50 से 4.31	04	4.30 से 4.11	04
3	4.90 से 4:71	06	4.70 से 4.51	06	4.50 से 4.31	06	4.40 से 4.21	06	4.30 से 4.11	06	4.10 से 3.91	06
4	4.70 से 4:51	08	4.50 से 4.21	08	4.30 से 4.11	08	4.20 से 4.01	08	4.10 से 3.91	08	3.90 से 3.61	08
5	4.50 या कम	10	4.20 या कम	10	4.10 या कम	10	4.00 या कम	10	3.90 या कम	10	3.60 या कम	10

6X10 शटल रन (6X10 shuttle Run)

क्र०सं०	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक	समय (Sec)	अंक
1	2.00 से 19.51	02	19.50 से 19.01	02	19.00 से 18.51	02	18.50 से 18.01	02	18.00 से 17.51	02	17.50 से 17.01	02
2	19.50 से 19.01	04	19.00 से 18.51	04	18.50 से 18.01	04	18.00 से 17.51	04	17.50 से 17.01	04	17.00 से 16.51	04
3	19.00 से 18.51	06	18.50 से 18.01	06	18.00 से 17.51	06	17.50 से 17.01	06	17.00 से 16.51	06	16.00 से 15.51	06
4	18.50 से 18.01	08	18.00 से 17.51	08	17.50 से 17.01	08	17.00 से 16.51	08	16.00 से 15.51	08	15.00 से 14.51	08
5	18.00 से कम	10	17.50 या कम	10	17.00 या कम	10	16.50 या कम	10	15.50 या कम	10	14.50 या कम	10

Kaish

अंगीकृत Norms.

मा० मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना (आयुवर्ग 08 से 14 वर्ष) के अन्तर्गत चयन प्रक्रिया हेतु अंकों का निर्धारण (बालक वर्ग)

600मी० रन (600 mt Run)

क्र० सं०	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक
1	4:00 से 3:51	02	3:55 से 3:46	02	3:50 से 3:41	02	3:40 से 3:31	02	3:30 से 3:21	02	3:20 से 3:11	02
2	3:50 से 3:41	04	3:45 से 3:36	04	3:40 से 3:31	04	3:30 से 3:21	04	3:20 से 3:11	04	3:00 से 2:51	04
3	3:40 से 3:31	06	3:35 से 3:26	06	3:30 से 3:21	06	3:20 से 3:11	06	3:00 से 2:51	06	2:50 से 2:41	06
4	3:30 से 3:21	08	3:25 से 3:16	08	3:20 से 3:11	08	3:00 से 2:51	08	2:50 से 2:41	08	2:40 से 2:31	08
5	3:20 या कम	10	3:15 से या कम	10	3:10 या कम	10	2:50 या कम	10	2:40 या कम	10	2:30 या कम	10

3:10-3:01
3:10 या कम

3:10-3:01
3:00-2:51
2:50 या कम

3:10-3:01
3:00-2:51
2:50-2:41
2:40 या कम

स्टैण्डिंग ब्राड जम्प Standing Broad Jump.

क्र० सं०	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक
1	131 से 140	02	141 से 150	02	151 से 160	02	161 से 170	02	171 से 180	02	181 से 190	02
2	141 से 150	04	151 से 160	04	161 से 170	04	171 से 180	04	181 से 190	04	191 से 200	04
3	151 से 160	06	161 से 170	06	171 से 180	06	181 से 190	06	191 से 200	06	201 से 210	06
4	161 से 170	08	171 से 180	08	181 से 190	08	191 से 200	08	201 से 210	08	211 से 220	08
5	171 या अधिक	10	181 या अधिक	10	191 या अधिक	10	201 या अधिक	10	211 या अधिक	10	221 या अधिक	10

(Handwritten signature)

मा० मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना (आयुवर्ग 08 से 14 वर्ष) के अन्तर्गत चयन
प्रक्रिया हेतु अंकों का निर्धारण (बालक वर्ग)

600मी० रन (600 mt Run)

क्र० सं०	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक	समय (Min & Sec)	अंक
1	4:00 से 3:51	02	3:55 से 3:46	02	3:50 से 3:41	02	3:40 से 3:31	02	3:30 से 3:21	02	3:20 से 3:11	02
2	3:50 से 3:41	04	3:45 से 3:36	04	3:40 से 3:31	04	3:30 से 3:21	04	3:20 से 3:11	04	3:10 से 3:01	04
3	3:40 से 3:31	06	3:35 से 3:26	06	3:30 से 3:21	06	3:20 से 3:11	06	3:10 से 3:01	06	3:00 से 2:51	06
4	3:30 से 3:21	08	3:25 से 3:16	08	3:20 से 3:11	08	3:10 से 3:01	08	3:00 से 2:51	08	2:50 से 2:41	08
5	3:20 या कम	10	3:15 से या कम	10	3:10 या कम	10	3:00 या कम	10	2:50 या कम	10	2:40 या कम	10

(संशोधन 11 से 12, 12 से 13 वर्ष एवं 13 से 14 वर्ष हेतु)



10/8/22.

9^० उप निदेशक-अ

क्षेत्र निदेशालय-उत्तराखण्ड

देहरादून

मा0 मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन छात्रवृत्ति योजना (आयुवर्ग 08 से 14 वर्ष) के अन्तर्गत चयन प्रक्रिया हेतु अंकों का निर्धारण (बालक वर्ग)

मेडिसिन बॉल 01 किग्रा0 (Medicine Ball 1 kg)

क्र० सं०	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक	दूरी (Mtr.C.m)	अंक
1	2.26 से 2.35	02	2.51 से 2.60	02	3.01 से 3.10	02	4.01 से 4.10	02	5.01 से 5.10	02	6.11 से 6.20	02
2	2.36 से 2.45	04	2.61 से 2.70	04	3.11 से 3.20	04	4.11 से 4.20	04	5.11 से 5.20	04	6.21 से 6.30	04
3	2.46 से 2.55	06	2.71 से 2.80	06	3.21 से 3.30	06	4.21 से 4.30	06	5.21 से 5.30	06	6.31 से 6.40	06
4	2.56 से 2.65	08	2.81 से 2.90	08	3.31 से 3.40	08	4.31 से 4.40	08	5.31 से 5.40	08	6.41 से 6.50	08
5	2.66 या अधिक	10	2.91 या अधिक	10	3.41 या अधिक	10	4.41 या अधिक	10	5.41 या अधिक	10	6.51 या अधिक	10

फॉरवर्ड बैंड रीच (सेमी) (Forward Bend Reach (Cm))

क्र० सं०	08 से 09 वर्ष		09 से 10 वर्ष		10 से 11 वर्ष		11 से 12 वर्ष		12 से 13 वर्ष		13 से 14 वर्ष	
	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक	दूरी (C.M)	अंक
1	4.01 से 5.00	02	5.01 से 6.00	02	6.01 से 7.00	02	7.01 से 8.00	02	8.01 से 9.00	02	9.01 से 10.00	02
2	5.01 से 6.00	04	6.01 से 7.00	04	7.01 से 8.00	04	8.01 से 9.00	04	9.01 से 10.00	04	10.01 से 11.00	04
3	6.01 से 7.00	06	7.01 से 8.00	06	8.01 से 9.00	06	9.01 से 10.00	06	10.01 से 11.00	06	11.01 से 12.00	06
4	7.01 से 8.00	08	8.01 से 9.00	08	9.01 से 10.00	08	10.01 से 11.00	08	11.01 से 12.00	08	12.01 से 13.00	08
5	8.01 या अधिक	10	9.01 या अधिक	10	10.01 या अधिक	10	11.01 या अधिक	10	12.01 या अधिक	10	13.01 या अधिक	10

