

शारीरिक क्षमता चाचणी परीक्षा निकष (पुरुष उमेदवारांकरीता) (एकुण गुण ४०)
 पुरुष उमेदवारांसाठी उंची किमान १६५ से.मी. , वजन किमान ५० कि.ग्रॅम आवश्यक
 छाती न फुगवता ८१ से.मी. , फुगवून - ८६ से.मी.

(१) ८०० मीटर धावणे (गुण - २०)

संपूर्ण ८०० मीटर अंतर धावण्यासाठी लागणारा कालावधी (मिनिटांमध्ये)	गुण विभागणी
३.०० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी	२०
३.०० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ३.१० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	१८
३.१० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ३.२० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	१६
३.२० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ३.३० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	१४
३.३० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ३.४० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	१२
३.४० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ३.५० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	१०
३.५० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ३.६० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	८
४.०० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.१० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	६
४.१० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.२० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	४
४.२० मिनिटापेक्षा जास्त परंतु ४.३० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी.	२
४.३० मिनिटापेक्षा जास्त	०

(२) पुलअप्स (गुण - ८) :- क्षितीज समांतर खांबावर उमेद्वारास आठ पुलअप्स काढावे लागतील. यासाठी एकूण ८ गुण देण्यात येतील. म्हणजेच एका पुलअप्ससाठी १ गुण राहिल. 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.

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

गोळाफेकीचे अंतर (मीटरमध्ये)	गुण विभागणी
८.०० मीटर किंवा त्यापेक्षा जास्त	६
७.३० मीटर किंवा जास्त परंतु ८.०० मीटरपेक्षा कमी.	५
६.९० मीटर किंवा जास्त परंतु ७.३० मीटरपेक्षा कमी.	४
४.९० मीटर किंवा जास्त परंतु ६.९० मीटरपेक्षा कमी.	३
३.७० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.९० मीटरपेक्षा कमी.	२
३.७० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.०० मीटरपेक्षा कमी.	१
३ 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 ६.९० मीटर असेल तर उमेद्वारास ४ गुण देण्यात येतील)

(४) लांब उडी (गुण - ६) :-

लांब उडी चे अंतर (मीटरमध्ये)	गुण विभागणी
५.०० मीटर किंवा त्यापेक्षा जास्त.	६
४.५० मीटर किंवा जास्त परंतु ५.०० मीटरपेक्षा कमी.	५
४.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.५० मीटरपेक्षा कमी.	४
३.५० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.०० मीटरपेक्षा कमी.	३
३.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.५० मीटरपेक्षा कमी.	२
३.०० मीटर पर्यंत	१
३ 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.


 20/11/2014
 Asst. Commissioner (Adm.)
 P.C.M.C. Pimpri - 18.

शारीरिक क्षमता चाचणी परीक्षा निकष (महिला उमेद्वारांकरीता)

(एकुण गुण ४०)

महिला उमेदवारांसाठी उंची किमान १५५ से.मी. , वजन किमान ४५ कि.ग्रॅम आवश्यक

शारीरिक क्षमता चाचणी परीक्षेकरिता खालील बाबींचा समावेश असेल व त्याकरिता एकुण गुण ४० असतील.

(१) २०० मीटर धावणे (गुण - १६) :- यासाठी उमेद्वारास खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील.

संपुर्ण २०० मीटर अंतर धावण्यासाठी लागणारा कालावधी (सेकंदांमध्ये)	गुण विभागणी
४५ सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	१६
४५ सेकंदापेक्षा जास्त परंतु ४६ सेकंदापर्यंत	१४
४६ सेकंदापेक्षा जास्त परंतु ४७ सेकंदापर्यंत	१२
४७ सेकंदापेक्षा जास्त परंतु ४८ सेकंदापर्यंत	१०
४८ सेकंदापेक्षा जास्त परंतु ४९ सेकंदापर्यंत	८
४९ सेकंदापेक्षा जास्त परंतु ५० सेकंदापर्यंत	६
५० सेकंदापेक्षा जास्त परंतु ५१ सेकंदापर्यंत	४
५१ सेकंदापेक्षा जास्त परंतु ५२ सेकंदापर्यंत	२
५२ सेकंदापेक्षा जास्त	०

(२) गोळाफेक (गुण - ८) :- यासाठी उमेद्वारास ४ किलोग्रॅम वजनाचा गोळा फेकावा लागेल.


गोळाफेकीचे अंतर (मीटरमध्ये)	गुण विभागणी
५.०० मीटर किंवा त्यापेक्षा जास्त	०८
५.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.५० मीटरपेक्षा कमी.	०६
४.५० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.०० मीटरपेक्षा कमी.	०४
४.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.५० मीटरपेक्षा कमी.	०२
३.५० मीटरपेक्षा कमी	०

(अ) उमेदवारास फक्त एकदाच गोळा फेकण्याची परवानगी राहिल गोळा फेकताना चुक झाल्यास उमेदवारास 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 ५.०० मीटर असेल तर उमेद्वारास ४ गुण देण्यात येतील.)

(३) ५ मीटर शटल रन (गुण - १६) :- यासाठी उमेद्वारास खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील.

	गुण विभागणी
१ मिनिटामध्ये १५ शटल पूर्ण करणा-यास	१६
१ मिनिटामध्ये १४ शटल पूर्ण करणा-यास	१४
१ मिनिटामध्ये १३ शटल पूर्ण करणा-यास	१२
१ मिनिटामध्ये १२ शटल पूर्ण करणा-यास	१०
१ मिनिटामध्ये ११ शटल पूर्ण करणा-यास	०८
१ मिनिटामध्ये १० शटल पूर्ण करणा-यास	०६
१ मिनिटामध्ये ९ शटल पूर्ण करणा-यास	०४
१ मिनिटामध्ये ८ शटल पूर्ण करणा-यास	०२
८ शटल पेक्षा कमी करणा-यास	०


20/01/2014
Asst. Jail Officer (Adm.)
M.P.C.M.C. Pimpri - 18.