

अनुलग्नक -I

सुरक्षाकर्मियों की भर्ती के लिए शारीरिक परीक्षण

अनुक्रम	घटना	आयु समूह के अनुसार मापदंड	
		आयु 30-40	आयु 41-45
1	2.4 किमी दौड़	10 मिनट 31 सेकंड से 11 मिनट 15 सेकंड	11 मिनट 31 सेकंड से 12 मिनट 15 सेकंड
		11 मिनट 16 सेकंड से 12	12 मिनट 16 सेकंड से 13 मिनट
		12 मिनट से 15 मिनट	13 मिनट से 16 मिनट
		15 मिनट से अधिक	16 मिनट से अधिक
2	एक मिनट में 5 मीटर शटल	14 से 15	12 से 13
		12 से 13	10 से 11
		10 से 11	8 से 9
		10 से कम	8 से कम
3	पुश- अप(दंड)	20	17
		16 से 19	13 से 16
		15	12
		15 से कम	12 से कम
4	सीट-अप (दंडबैठक)	30	25
		28 से 29	23 से 24
		26 से 27	21 से 22
		24 से 25	19 से 20
		22 से 23	17 से 18
		20 से 21	15 से 16
		20 से कम	15 से कम