

अनुलग्नक -Iसुरक्षाकर्मियों की भर्ती के लिए शारीरिक परीक्षा

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 Sec to 13 मिनट
		12 मिनट से 15 मिनट	13 मिनट to 16 मिनट
		15 मिनट से अधिक	16 मिनट से अधिक
2	एक मिनट में 5 मिटर 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	20	17
		16 से 19	13 से 16
		15	12
		15 से कम	12 से कम
4	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