MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS & SPORTS
Government of India

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

FIT INDIA

World Health Organization

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

05 से 18 वर्ष के लिए फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश

Goals

सक्रिय जीवन शैली के लक्ष्य

किरेन रिजिजू
राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
युवा कार्यक्रम और खेल
मंत्रालय, भारत सरकार

प्राक्कथन

फिटनेस को प्रत्येक भारतीय नागरिक के दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने के उद्देश्य से अगस्त, 2019 में राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर "फिट इंडिया मूवमेंट" लांच किया गया। अब तक, इस अभियान में फिट इंडिया मिशन निदेशालय द्वारा प्रोन्नत की जा रही विभिन्न फिटनेस सम्बन्धी गतिविधियों में देश भर के नागरिकों की व्यापक भागीदारी देखी गई है।

अभियान, जो अपने शुरूवाती चरण में है, ने भारतीय संदर्भ के "आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल" को विकसित करने के लिए अपना पहला रणनीतिक कदम उठाया है। इन प्रोटोकॉल में सरल टेस्ट और बुनियादी दिशा-निर्देश शामिल हैं जिनका अभिप्राय "फिट और सक्रिय रहना" है।

मुझे विश्वास है कि ये प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश हमें स्वाभाविक रूप से सक्रिय जीवन शैली की संस्कृति से जुड़े रहने के लिए प्रेरित करेंगे जो हमारे देश में पहले से विद्यमान थी ।

मुझे, आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को लांच करते हुए बहुत खुशी हो रही है; यह राष्ट्रीय अभियान के निर्माण और जन-जन तक फिटनेस का संदेश पहुंचाने के हमारे मिशन को पूरा करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

मुझे आशा है कि यह प्रोटोकॉल दस्तावेज इस अभियान में हमारे नागरिकों और स्टेकहोल्डर संस्थानों के लिए न केवल फिटनेस स्तर का टेस्ट करने का उपयोगी साधन बनेगा बल्कि सक्रिय जीवन शैली पर अपने फिटनेस स्तर और संस्कृति को बेहतर बनाने के लिए एक विकसित साधन के रूप में भी कार्य करेगा।

हर्षवर्धन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री,
भारत सरकार

प्राक्कथन

भारत इस समय जीवनशैली से संबंधित बीमारियों के साथ-साथ- संचारी बीमारियों की दोहरी मार झेल रहा है। यह जरूरी है कि हम अपने देश के लिए एक मज़बूत और स्थायी भविष्य बनाने के लिए इन दोनों से निपटने के लिए तैयारी करें तथा योजना बनाएं। इसी दृष्टिकोण से, हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने पिछली वर्ष फिट इंडिया मूवमेंट लांच किया था। फिटनेस को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने के लिए "फिट इंडिया मूवमेंट मिशन को प्राप्त करने की दिशा में मानसिकता और संस्कृति परिवर्तन महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय उपयुक्त नीतिगत उपायों और व्यवहार परिवर्तन अभियानों के माध्यम से इस उद्देश्य को प्राप्त करने की दिशा में फिट इंडिया मिशन के साथ घनिष्ठता से कार्य कर रहा है।

इसके अतिरिक्त, कोविड-19 महामारी ने स्थायी तरीकों को अपनाने और सक्रिय जीवनशैली तथा पारम्परिक पौष्टिक आहार पर वापस जाने की आवश्यकता पर ध्यान केन्द्रित किया है जोकि सदियों से हमारी संस्कृति का हिस्सा रहे हैं। अत:, मज़बूत प्रतिरक्षा प्रणाली, स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर विकसित करने के लिए बुनियादी पूर्व आवश्यकताओं के रूप में शारीरिक गतिविधि और पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए फिट इंडिया मूवमेंट के लिए यह एकदम सही समय है।

इस पहलु को ध्यान में रखते हुए, हमने महसूस किया कि हमें हर व्यक्ति की फिटनेस को परिभाषित करने और मापने में मदद के लिए एक मानकीकृत ढ़ांचा विकसित करने की आवश्यकता है। इस संदर्भ में, अपनी विशाल जनसंख्या के लिए "आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोल और दिशा-निर्देश" विकसित करने के लिए एक विशेषज्ञ समिति गठित की गई है।

मुझे, आयु उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को लांच करते हुए बहुत खुशी हो रही है जिसे स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के साथ मिलकर विकसित किया है।

मुझे विश्वास है कि यह प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश हमारे फिटनेस स्तरों के बारे में बेहतर जागरूकता लाने की दिशा में मार्ग प्रशस्त करने के साथ-साथ हमारी दैनिक जीवनशैली के हिस्से के रूप में आयु उपयुक्त व्यायाम और योगासन को अपनाने के लिए भी हमें प्रेरित करेंगे। यह हमारे नागरिकों के फिटनेस स्तर को सुधारने तथा इस प्रकार एक फीटर और स्वस्थ तथा समृद्ध भारत की ओर ले जाने में एक बड़ा कदम होगा।

मैं कामना करता हूं कि प्रत्येक नागरिक को एक आदर्श फिटनेस स्तर हासिल करने में सफलता मिले।

रमेश पोखरियाल निशंक,
मानव संसाधन विकास मंत्री,
भारत सरकार

प्राक्कथन

खेल और फिटनेस की संस्कृति अपनी जड़े शुरूआती बचपन से ही जमाती हैं। "कैसे जीना है" औपचारिक शिक्षा का पहला स्तम्भ होना चाहिए। इसमें प्रतिदिन अपने शरीर और स्वास्थ्य की देखभाल करने की कला सीखना और अभ्यास करना शामिल है। घर के बाद स्कूल पहले औपचारिक संस्थान होने चाहिए, जहां शारीरिक फिटनेस को सिखाया और अभ्यास कराया जाता है। यदि हमारे छात्रों द्वारा खेल और फिटनेस और शिक्षक समुदाय को अकादमियों के रूप में गंभीरता से लिया जाए तो उन्हें बहुत सक्रिय भूमिका निभानी होगी।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय, हमारे देश के लिए इसी विजन को पूरा करने हेतु युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के साथ सक्रिय रूप से कार्य कर रहा है। मिशन का उद्देश्य प्रत्येक बच्चे को फिट रहने और अपनी पसंद के किसी भी खेल को खेलने के लिए प्रोत्साहित करना है।

मुझे इस बात पर गर्व है कि हमने "फिट इंडिया मूवमेंट" के तहत् स्कूली बच्चों के लिए पहले ही बहुत सी सीरीज शुरू कर दी है जिसमें फिट इंडिया मूवमेंट स्कूल वीक, फिट इंडिया स्कूल सर्टिफिकेशन और फिट इंडिया एक्टिव डे सीरीज शामिल है, यह सीरीज लॉकडाउन की अवधि के दौरान बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए विशेष रूप से डिजाइन की गई है। लगभग 2.5 लाख स्कूलों ने फिट इंडिया स्कूल सर्टिफिकेशन के लिए पंजीकरण किया, मुझे विश्वास है कि यह देश में शिक्षा प्रणाली विकसित करने की दिशा में एक बड़ा कदम है जिसमें हमारे बच्चों की वृद्धि और विकास के लिए खेल और फिटनेस को भी एक महत्वपूर्ण समर्थक के रूप में देखा जाएगा।

अगले चरण के रूप में मुझे आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को लांच करते हुए बहुत खुशी हो रही है। प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश कक्षा-1-3 (5 से 8 वर्ष) और कक्षा 4 - 12 (9 से 18 + वर्ष) के लिए खेलो इंडिया बैट्री परीक्षणों के अनुसार प्रत्येक बच्चे के फिटनेस और स्वास्थ्य संकेतक को मॉनीटर और ट्रैक करने के लिए स्कूलों और अभिभावकों को शारीरिक फिटनेस असेसमेंट आयोजित करने में सक्षम बनाएंगे। मुझे आशा है कि यह प्रोटोकॉल दस्तावेज हमारे स्कूलों, शारीरिक शिक्षकों और हमारी शिक्षा प्रणाली के सभी अन्य स्टैक होल्डरों के लिए एक सुविधाजनक पूल बनेंगे।

रवि मित्तल, भा०प्रशा०से०
सचिव - खेल
युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय,
भारत सरकार

प्राक्कथन

"फिट इंडिया मूवमेंट" एक जन केन्द्रित अभियान है। फिट इंडिया मिशन के अन्तर्गत, हमने सक्रिय जीवन शैली को अपनाने के लिए एक व्यवहारिक परिवर्तन लाने की योजना बनाई है।

इसे ध्यान में रखते हुए, युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय "आयु-उपयुक्त फिटनेट प्रोटोकॉल" और दिशा-निर्देशों को लांच कर रहा है। प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि नागरिकों को फिटनेस को परिभाषित करने वाले विभिन्न मापदंडों पर स्वंय का टेस्ट करने में सक्षम बनाया जा सके और साथ ही सरल दिशा-निर्देश जो सरल से सशक्त दैनिक शारीरिक गतिविधि के लिए 30 से 60 मिनट सुनिश्चित कर सकेंगे। प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को विशेषज्ञों की एक व्यापक श्रेणी के परामर्श से तैयार किया गया है, जो हमारे दैनिक जीवन के हिस्से के रूप में शारीरिक गतिविधियों को अपनाने के साथ-साथ जागरूकता बढ़ाने की दिशा में हमारी यात्रा को सुविधाजनक बनाएंगे।

मैं आशा करता हूं कि हम आने वाले दिनों में इन प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों के व्यापक प्रसार और उपयोग की दिशा में विभिन्न स्टेकहॉल्डरों के साथ निकटता से काम करने के लिए तत्पर रहेंगे।

प्राक्कथन

प्रीती सुदान,
सचिव,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

बदलते जनसांख्यिकीय प्रोफाइल और बीमारी के बोझ तथा असंक्रामक और पुराने रोगों के कारण बढ़ती हुई स्वास्थ्य देखभाल कीमतों के साथ वर्तमान समय में, यह कठिन है कि अत्यधिक समग्र व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की ओर अग्रसर हुआ जाए। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को व्यापक बनाने हेतु, कल्याण पर जोर देने के साथ निवारक, प्रोत्साहन, उपचारात्मक, पुनर्वास और उपशामक स्वास्थ्य सेवा को सम्मिलित करना है । कल्याण पर इस प्रवर्धित ध्यान, स्वास्थ्य रक्षा के इसके निवारक और प्रचार पहलुओं के कई लाभ हैं, खासकर COVID-19 महामारी के समय में जब लोगों को घर पर रहने और शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहने के लिए कदम उठाने की सलाह दी जाती है|

पिछले साल, हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने "फिट इंडिया मूवमेंट" की देश व्यापी शुरूआत 'हमारे दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधि और खेल को शामिल करके लोगों को स्वस्थ और चुस्त रहने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए की थी। फिटनेस स्वस्थ जीवन को बनाए रखने का एक अभिन्न अंग है क्योंकि यह न केवल हमारे शारीरिक कल्याण, बल्कि हमारे मानसिक कल्याण को भी प्रभावित करता है।
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय फिट इंडिया मिशन के साथ मिलकर काम कर रहा है, ताकि शारीरिक रूप से सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए आम जनता में जागरूकता बढ़े, खासकर उनके स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों के माध्यम से।

ये आयु-उपयुक्त 'फिटनेस प्रोटोकॉल' और दिशा-निर्देश दोनों मंत्रालयों द्वारा संयुक्त रूप से तीन आयु समूहों (1) 5 - 18 वर्ष (2) 18 - 64 वर्ष एवं 65 या उससे ऊपर के लिए विकसित किए गए हैं । मैं सभी से आग्रह करती हूं की वें अपने विभिन्न स्केटहॉल्डर तक पहुंचने की दिशा में कदम उठाए और सुनिश्चित करें कि इन प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों का व्यापक रूप से प्रसार किया जाए और अमल में लाया जाए।

चूंकि ये फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश बहुत ही उपयुक्त समय और परिदृश्य में लांच किए जा रहे हैं, मुझे विश्वास है कि यह पहल एक बहुत ही उपयोगी संसाधन होगा और एक स्वस्थ भारत सुनिश्चित करने की दिशा में एक लंबा रास्ता तय करेगा !

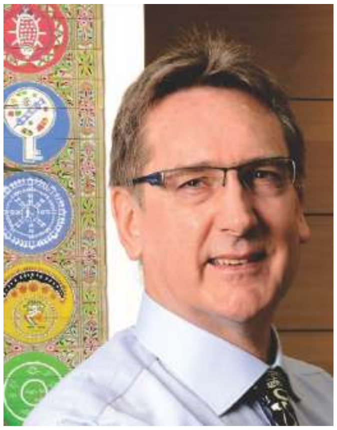
संदेश

संदीप प्रधान, भा॰रा॰से॰
महानिदेशक,
भारतीय खेल प्राधिकरण

भारतीय खेल प्राधिकरण' 'फिटनेस' को प्रत्येक भारतीय नागरिक के दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बनाने हेतु माननीय प्रधान मंत्री के दृष्टिकोण को साकार करने के लिए प्रतिबद्ध है। जैसा कि हम अपने देश के लिए इस सोच को साकार करने की दिशा में इस यात्रा पर निकले हैं, यह महसूस किया गया कि 'फिटनेस' को परिभाषित करना और कुछ सरल और आसान 'फिटनेस प्रोटोकॉल' और दिशा-निर्देश विकसित करना महत्वपूर्ण था जिसे कोई भी आम नागरिक संदर्भित कर सकता है।

इसे देखते हुए, 'युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय' द्वारा संबंधित क्षेत्रों से आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को विकसित करने के लिए एक विशेषज्ञ समिति का गठन किया गया। आलेख, वैश्विक सर्वोत्तम प्रथाओं को देखते हुए, भारतीय संदर्भ के सम्बन्ध में और अपनाने में आसान है।

आने वाले दिनों में, 'भारतीय खेल प्राधिकरण' सूचना, शिक्षा और संचार का पालन करने के लिए आसान विकसित करने का आशय रखता है जो हमारे नागरिकों द्वारा इन 'प्रोटोकॉल' और दिशा-निर्देशों को आसानी से अपनाने की सुविधा प्रदान करेगा ।



डॉ० हैंक बेकेडम
भारतीय विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रतिनिधि

संदेश

शारीरिक गतिविधि हर आयु में महत्वपूर्ण है। प्रमुख स्वास्थ्य लाभ के अलावा, शारीरिक गतिविधि में कई अन्य सामाजिक, पर्यावरणीय और आर्थिक लाभ हैं तथा जो स्थायी विकास लक्ष्यों की उपलब्धि के साथ पूर्णतः जुड़े हुए हैं। गैर संचारी बीमारी के लिए वैश्विक कार्य योजना, जो संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा समर्थित हैं, समय से पहले मृत्यु दर को रोकने के लिए अन्य लक्ष्यों के साथ 2025 तक शारीरिक निष्क्रीयता के स्तर में 10 प्रतिशत की कमी का लक्ष्य निर्धारित करती है।

फिट इंडिया मूवमेंट एक राष्ट्रव्यापी आंदोलन, जो दैनिक जीवन में खेल कूद और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देता है, फिटनेस सेवाओं तक पहुंच बढ़ाने की व्यवस्था के साथ सामुदायिक स्तर पर जागरूकता बढ़ाने का एक उचित अवसर है।

फिट इंडिया मिशन, युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय द्वारा विकसित आयु उपयुक्त प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश व्यापक हैं और इसका उद्देश्य अनेक स्थितियों में शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देना है। यह दिशा-निर्देश हर आयु और क्षमता वाले लोगों के बीच शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करते हुए लोगों और समाज को सक्रिय बनाने के लिए बढ़ाया गया एक कदम है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन, भारत को इस बात पर पूर्ण विश्वास है कि फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश हर स्तर पर शारीरिक गतिविधि स्तर मापने और सुधारने में सहायता करेंगे। हम, आवश्यकता अनुसार देश के लिए तैयार किए गए उपयुक्त शारीरिक गतिविधि/फिटनेस दिशा-निर्देशों के लिए फिट इंडिया टीम के प्रयासों की सराहना करते हैं।

डॉ. के.के. दीपक
अध्यक्ष, 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास हेतु विशेषज्ञ समिति

संदेश

शारीरिक फिटनेस हमें जीवन की हमारी सभी गतिविधियों को पूरा करने और पालन करने में सक्षम बनाने के लिए एक आवश्यकता है। मानव कल्याण सदा से सभी आयु समूहों में वांछनीय है। हमारे सुप्रसिद्ध कवि कवि-कालिदास द्वारा इसे अति सुन्दरता से और बहुत ही उचित ढंग से व्यक्त किया गया है।

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
(कुमारसंभव, कालिदास) [5.33]

इसका अर्थ है कि शरीर धर्म (कर्तव्यों) को निभाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण माध्यम है।

यदि हम स्वस्थ और शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं, तो हम अपनी जिम्मेदारियों को प्रभावी ढंग से निभा सकते हैं, चाहे वह व्यक्तिगत, सामाजिक या आधिकारिक हो। शारीरिक 'फिटनेस' स्वाभाविक है और आसानी से प्राप्त की जा सकती है। हम में से हर एक अच्छी शारीरिक फिटनेस का आनंद ले सकता है बशर्ते कि कोई व्यक्ति निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए नियमित रूप से इस पर ध्यान दे।

शारीरिक फिटनेस को बनाए रखना और सुधारना अभ्यास करने की एक सरल प्रक्रिया है। सार्थक जीवन का आनंद लेने के लिए व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकता है। मानव शरीर एक यंत्र की तरह है जो कुशलता से काम करता रहता है। हालांकि, किसी भी अन्य यंत्र की तरह इसे रखरखाव की आवश्यकता होती है जिसे थोड़े प्रयास से आराम से किया जा सकता है।

वर्तमान 'फिटनेस प्रोटोकॉल' और शारीरिक 'फिटनेस' प्रदान करने और मापने के लिए दिशानिर्देश प्राप्त किए गए निर्धारित लक्ष्यों की ओर डिज़ाइन किए गए हैं जो सभी आयु समूहों के लिए आसान, व्यापक और व्यावहारिक हैं।

विशेषज्ञ समिति

विभिन्न आयु वर्गो के लिए 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास के लिए विशेषज्ञ समिति के निम्नलिखित सदस्य 'फिटनेस प्रोटोकॉल' और आलेख के प्रारूपण को अंतिम रूप देने में सम्मिलित थे।

	नाम	पदनाम
1	डॉ० के. के. दीपक, समिति अध्यक्ष	प्रो० एवं विभागाध्यक्ष (फिजियोलॉजी), एम्स, नई दिल्ली
2	सुश्री एकता विश्नोई	मिशन निदेशक, फिट इंडिया मिशन
3	डॉ० एल. स्वस्तिचरण	सी.एम्.ओ., (एलएस) स्वास्थ्य और परिवार कल्याण स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के प्रतिनिधि
4	डॉ० वाई. वेंकटरमण	वैज्ञानिक, जी (निदेशक ग्रेड) और प्रमुख - डिपार्टमेंट ऑफ वर्क फिजियोलॉजी और स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन और एमवाईए-एनआईएन खेल विज्ञान विभाग, आईसीएमआर, राष्ट्रीय पोषण संस्थान
5	डॉ० मंजीत सिंह	उप-सचिव, (पीई एवं स्पोर्ट्स), सी.बी.एस.ई. मानव संसाधन विकास मंत्रालय का प्रतिनिधि
6	कर्नल बिभु नायक	प्रतिनियुक्ति पर वरिष्ठ विशेषज्ञ (स्पोर्ट्स मेडिसिन) स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर, वीएमएमसी और सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के प्रतिनिधि
7	डॉ० पी. मजुमदार	खेल विज्ञान प्रमुख, भारतीय खेल प्राधिकरण
8	डॉ० एच. श्रीधर	खेल विज्ञान विशेषज्ञ, ट्रांसस्टेडिया, फिटनेस असेस्मेंट प्रोटोकॉल समिति सदस्य
9	श्री आई. वि. बसवरारड्डी	सलाहकार, आयुष मंत्रालय
10	श्री सुजीत पाणिग्रही	मुख्य कार्यकारी अधिकारी, फिटनेस 365 सेवा प्रदाता - खेलो इंडिया फिटनेस एसेसमेंट, भाखेप्रा

अभिस्वीकृति

आयु-उपयुक्त 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास के लिए गठित समिति की ओर से, मैं उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों को धन्यवाद देती हूं जिन्होंने 'प्रोटोकॉल' विकसित करने के लिए परामर्श और विचार-विमर्श में योगदान दिया है। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, मैं अपने कार्यकाल के दौरान श्री आर.एस. जुलानिया, पूर्व सचिव, खेल विभाग, भारत सरकार को उनके गतिशील नेतृत्व के लिए और सचिव, खेल के रूप में निरंतर समर्थन हेतु धन्यवाद देना चाहती हूं। इसके बाद, मैं डॉ मनोहर अगनानी, संयुक्त सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय को उनके प्रोत्साहन एवं समयोचित समर्थन के लिए आभार व्यक्त करती हूं। मैं इसके प्रति श्री एल. एस. सिंह, संयुक्त सचिव, खेल विकास को भी इसके वैचारिक चरण से ही उनके मार्गदर्शन हेतु धन्यवाद प्रकट करना चाहूंगी।

इसके बाद, मैं श्री रोहित खन्ना, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, फिट इंडिया मिशन, डॉ हर्षवर्धन नायक, तकनीकी सलाहकार, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, सुश्री सोबिका राव, सहायक प्रोफेसर, मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योगा, डॉ सुभम बध्याल, वरिष्ठ अनुसंधान अधिकारी, खेल विज्ञान, भारतीय खेल प्राधिकरण और श्री शैलेन्द्र मौर्य, अनुभाग अधिकारी (खेल विभाग), सी.बी.एस.ई., श्री विष्णु सुधाकरन, उप निदेशक, फिट इंडिया मिशन और डॉ. पंकज अग्रवाल, पब्लिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ- गैर संचारी रोग परियोजना, टाटा ट्रस्ट स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय का समर्थन करते हुए समिति की विभिन्न बैठकों में उनकी सक्रिय भागीदारी हेतु के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता ज्ञापित करती हूं । उनके विचारों और व्यावहारिक आदानों ने इन 'प्रोटोकॉल' को बनाने और अंतिम रूप देने में मदद की है।

अंत में, मेरी हार्दिक सराहना प्रोजेक्ट निष्ठा/झेपीगो को उनके रचनात्मक कार्य और उत्कृष्ट लेआउट डिजाइन के लिए एवं श्री कुणाल पाटडिया और श्री मयंक चौधरी को उनके सचिवीय सहायता और समन्वय कार्य के लिए जाती है।

एकता विश्नोई
मिशन निदेशक - फिट इंडिया

विषय – सूची

1. अवलोकन 14

1.1 कार्यक्रम का उद्देश्य..14

1.2 प्रमुख उद्देश्य 14

2. फिजिकल फिटनेस असेसमेंट..17

3. बच्चों के लिए टेस्ट विवरण 18

3.1 शारीरिक संरचना (बॉडी मास इंडेक्स अथवा बीएमआई)..18

3.2 समन्वय (प्लेट टेपिंग टेस्ट)...20

3.3 स्थैतिक संतुलन (फ्लैमिंगो बैलेंस टेस्ट)..21

3.4 उदरीय/कोर क्षमता (एब्डोमिनल/कोर स्ट्रेंथ) (पार्शियल कर्ल अप - 30 सेकेंड)..............................22

3.5 मांसपेशीय सहनशक्ति (मस्कुलर एंडुरेंस) (लड़को के लिए पुश अप्स/लड़कियों के लिए संशोधित पुश अप्स)...23

3.6 लचीलापन (सिट एवं रीच)..25

3.7 हृदय रक्तवाहिका सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवास्कुलर एंडुरेंस) (600 मीटर रन / वॉक).................27

3.8 गति (50 मीटर डैश) 28

4. **फिटनेस प्रोटोकॉल** 29

4.1 आयु 5-8 वर्ष (कक्षा 1-3) के लिए गतिविधियाँ - बुनियादी गति कौशल पर ध्यान देना...................29

गतिविधि 1: ऐड़ियों पर चलना...30

गतिविधि 3: दौड़ना और कूदना...31

गतिविधि 5: स्थैतिक संतुलन : स्टोर्क की तरह खड़ा होना........33

गतिविधि **7:** फेंकना और पकड़ना........33

गतिविधि 12: चेजिंग गेम्स (पकड़ा-पकड़ी, छुपन-छुपाई, चेन-चेन, 7 स्टोन)........36

गतिविधि 13: रिले रेस (3 लेग्ड रेस, लेमन रेस, सेक रेस, बॉल कैरी)........37

4.2 आयु 9 से 18 वर्ष के लिए गतिविधियां (कक्षा 4 से 12) खेल कौशल विकास पर ध्यान देना........38

4.3 आयु 9-14 के लिए सुझाए गए फिटनेस अभ्यास (कक्षा 4 - 8)........39

4.3.1 सहनशक्ति सम्बन्धी गतिविधियां........39

4.3.2 क्षमता सम्बन्धी गतिविधियां........40

4.3.3 लचीलेपन सम्बन्धी गतिविधियां........41

4.4 आयु 15 से 18 वर्ष के लिए सुझाई गई फिटनेस गतिविधियां (कक्षा 9-12)........43

4.4.1 सहनशक्ति और गति सम्बन्धी गतिविधियों........43

4.4.2 क्षमता संबंधी गतिविधियाँ........44

5. आयु-उपयुक्त योग प्रोटोकॉल........45

5.1 5-8 वर्ष की आयु के लिए योग प्रोटोकॉल (कक्षा 1-3)........45

5.2 9-18 वर्ष की आयु के लिए योग प्रोटोकॉल (कक्षा 4-12)........46

6. दिशा-निर्देश और सुरक्षा सम्बन्धी बातें........47

6.1 पर्यावरण सम्बन्धी विचार........47

6.2 वार्म उप........47

6.3 जलयोजन (हाइड्रेशन)........47

6.4 कूल डाउन........47

6.5 अन्य विचार 47

7. फिटनेस टेस्ट के लिए बेंचमार्क 48

7.1 फिटनेस संकेतकों का विवरण 48

7.2 समन्वय टेस्ट -लड़कों के लिए प्लेट टैपिंग...48

7.3 समन्वय टेस्ट - लड़कियों के लिए प्लेट टैपिंग..49

7.4 संतुलन टेस्ट - लड़को के लिए फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट 49

7.5 संतुलन टेस्ट - लड़कियों के लिए फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट 50

7.6 पेट /कोर स्ट्रेंथ - लड़कों के लिए पार्शियल कर्ल-अप...50

7.8 पेट /कोर स्ट्रेंथ - लड़कियों के लिए पार्शियल कर्ल-अप 51

7.9 मांसपेशीय सहनशक्ति - लड़कों के लिए पुश उप...51

7.10 मांसपेशीय सहनशक्ति - लड़कियों के लिए मॉडिफाइड पुश-उप 52

7.11 लचीलेपन का टेस्ट - लड़को के लिए सिट एंड रिच (9-18 वर्ष) 53

7.12 लचीलेपन का टेस्ट - लड़कियों के लिए सिट एंड रिच (9-18 वर्ष) 54

7.13 हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति - 600 मीटर रन / वॉक - लड़के...............55

7.14 हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति - 600 मीटर रन / वॉक - लड़कियाँ...........56

7.15 गति टेस्ट - 50 मीटर डैश -लड़के..57

7.16 गति टेस्ट - 50 मीटर डैश - लड़कियां 58

7.17 बॉडी मास इंडेक्स..60

1. अवलोकन

बच्चों के लिए फिटनेस कार्यक्रम मोटर कौशल/शारीरिक शिक्षा और खेल कौशल के ज्ञान को विकसित करने पर केन्द्रित है, जिसे प्रगामी और उपयुक्त विकसित तरीके से कार्यान्वित एवं मूल्यांकित किया जाता है।

विशिष्ट शारीरिक गतिविधियों में सफल भागीदारी के लिए अधिग्रहण और उपयुक्त फंडामेंटल की महारत और विशिष्ट कौशल की आवश्यकता होती है (उदाहरणतः रैकेट के साथ ओवरहैड स्ट्राइक, डिस्क के साथ बैकहैंड थ्रो, बॉल के साथ इन-स्टैप किक, फ्रंट-क्रॉल , बैट/रैकेट के साथ स्ट्रोक, नृत्य एवं संगीत के साथ विशिष्ट कदम)।

1.1 कार्यक्रम का उद्देश्य

इसका उद्देश्य बच्चों को व्यक्तिगत रूप से और समूहों (दूसरों के साथ) में प्रदर्शन करते हुए व्यायाम और सक्रिय स्वस्थ जीवन का आनंद लेने वाले मूल्यों हेतु सक्षम बनाना है।

1.2 प्रमुख उद्देश्य

1. प्रतिदिन सरल से सशक्त शारीरिक गतिविधि (एमवीपीए) के लिए 60 मिनट सुनिश्चित करना।

2. "सभी के लिए फिटनेस" को प्रोन्नत करना।

3. आयु-उपयुक्त संस्थान, प्रगामी पाठ्यक्रम

क. कक्षा नर्सरी से 3 तक के बच्चों का विभिन्न बुनियादी गति कौशल में प्रदर्शन

ख. कक्षा 6 से ऊपर के सभी बच्चों की तकनीक और खेल कौशल में दक्षता तथा उनके फिटनेस स्तर में सुधार लाने के उद्देश्य से हस्तक्षेप करना।

ग. आयु के अनुसार शारीरिक गतिविधि और व्यायामों में निम्नलिखित फलेवर शामिल है :-

1. मनोरंजक खेल
2. आधुनिक खेल और पारंपरिक खेल
3. नृत्य
4. योग
5. फ्री हैंड एक्सरसाइज

4. प्रत्येक बच्चे के लिए फिटनेस असेस्मेंट रिपोर्ट कार्ड (कक्षा 1-12)

क. कक्षा 1-3 (5-8 वर्ष) और कक्षा 4-12 (9-18 + वर्ष) के लिए खेलो इंडिया बैटरी परीक्षणों के अनुसार प्रत्येक बच्चे के फिटनेस स्तर और स्वास्थ्य संकेतक पर नजर रखने के लिए प्रशिक्षित स्टाफ द्वारा प्रत्येक छात्र के लिए स्कूल द्वारा शारीरिक फिटनेस असेस्मेंट आयोजित किया जाएगा।

ख. अभिभावकों द्वारा अपने बच्चों का असेस्मेंट

5. **निगरानी के लिए प्रणाली बनाना** : स्कूल के साथ-साथ प्रत्येक कक्षा और बच्चों के समग्र सुधार पर नज़र रखना, हस्तक्षेप रणनीति का पुन:मूल्यांकन करना।
6. नियमित फीडबैक और कार्यक्रम पुन:मूल्यांकन रणनीति के लिए प्रणाली विकसित करना।

1.3 बच्चों के लिए विकासशील लक्ष्य

<table>
<tr><th></th><th>फिटनेस और सक्रिय जीवनशैली</th><th>खेल अनुसरण</th><th>प्रतियोगिताओं में भागीदारी</th></tr>
<tr><td>कक्षा 1-3
(आयु 5-8 वर्ष)</td><td colspan="3">मूवमेंट एजुकेशन
फंडामेंटल मोटर स्किल और मूवमेंट कॉन्सेप्ट का अधिग्रहण - बॉडी, स्पेस और प्रयास जागरूकता।
विकसित उपयुक्त मूवमेंट अनुभवों के माध्यम से सीखने और आनंद लेने पर जोर देना।</td></tr>
<tr><td>कक्षा 4-8
(आयु 9-14 वर्ष)</td><td colspan="3">व्यापक-आधारित विकास
समग्र कौशल और अवधारणाओं का अधिग्रहण (शारीरिक गतिविधियों और खेल के साथ)
शारीरिक और खेल अनुभवों में शामिल श्रेणी पर ज़ोर देना जो मनोरंजक और समावेशी हो।

प्रशिक्षण और सुरक्षित व्यायामों के सिद्धांतों को समझना

मुख्य मूल्यों पर जोर देना (सम्मान, जिम्मेदारी, लचीलापन, अखंडता, देखभाल और सद्भाव)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">कक्षा 9-12
(आयु 15-18 वर्ष)</td><td rowspan="2">मनोरंजनात्मक भागीदारी#
शारीरिक गतिविधि और / या खेल विशिष्ट कौशल और रणनीति का विकास

रुचि और दक्षताओं के आधार पर शारीरिक गतिविधियों और / या खेलों में निरंतर भागीदारी

प्रशिक्षण और सुरक्षित अभ्यासों के सिद्धांतों का अनुप्रयोग

स्वास्थ्य और कौशल संबंधी फिटनेस का रखरखाव</td><td colspan="2">प्रतियोगिताओं में प्रशिक्षण का आवेदन। अप्रत्यक्ष रूप से जीतने पर जोर देना।
मानसिक कौशल का विकास
खेल-विशिष्ट क्षमता और फिटनेस कंडीशनिंग पर जोर देना।</td></tr>
<tr><td>विशेषज्ञता *
खेल प्रतिभा रखने वालों के लिए एक या दो खेल-विशिष्ट कौशल और रणनीति का समेकन</td><td>उच्च प्रदर्शन**
उच्च राशि प्रदर्शन-आधारित प्रशिक्षण और प्रतियोगिता, एक ही खेल पर ध्यान देना।</td></tr>
</table>

सभी बच्चों की भागीदारी और संशोधित गेमों, खेलों और विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों के मज़ेदार भाग पर अधिक

बल दिया जाना चाहिए। पूरे कक्षा / स्कूल का मुख्य परिणाम सभी के लिए फिटनेस और अच्छा सामाजिक व्यवहार होना चाहिए ।

* केवल उन छात्रों के लिए, विशेषज्ञता, जो खेल प्रतिभा रखते हों और उच्च स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेना चाहतें हों। महत्वपूर्ण खेल चोटों, विशेषकर पुरानी और अति प्रयोगी चोटें, के परिणामस्वरूप बताया गया है कि सभी बच्चों के लिए अनिवार्य और कठोर खेल विशेषज्ञता से बचा जाना चाहिए।

** इसे केवल कुछ चयनितों के लिए उनकी संभावना और पिछले रिकॉर्ड के आधार पर किया जाना चाहिए। सभी छात्रों के लिए सामान्यकरण से बचा जाना चाहिए। किसी अन्य उत्कृष्ट खिलाड़ी के लिए लागू अनुसार खेल प्रदर्शन बढ़ाने के सभी सामान्य सिद्धांतों को पर्याप्त संशोधन के साथ लागू किया जा सकता है, जिसमें अवधिकरण की अवधारणा भी शामिल है।

फिटनेस शारीरिक गतिविधि करने की क्षमता को परिभाषित करता है और इसमें क्षमताओं की एक विस्तृत श्रृंखला को शामिल है। प्रत्येक गतिविधि और खेल को विशिष्ट कौशल और फिटनेस स्तर की आवश्यकता होती है। फिटनेस को आमतौर पर विशिष्ट फिटनेस श्रेणियों या घटकों में विभाजित किया जाता है और प्रत्येक का परीक्षण किया जा सकता है और व्यक्तिगत रूप से प्रशिक्षित किया जा सकता है।

स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक फिटनेस घटकों की अवधारणा को विकास लक्ष्यों के रूप में स्कूलों में निगमित किया जा सकता है।

1. स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक फिटनेस घटक:
   - क. कार्डियोरैसपाइरेटरी सहनशक्ति
   - ख. शारीरिक संरचना,
   - ग. मांसपेशी क्षमता
   - घ. मांसपेशी सहनशक्ति
   - ङ. लचीलापन।
2. कौशल सम्बन्धी शारीरिक फिटनेस घटक:
   - क. गति
   - ख. चपलता
   - ग. समन्वय
   - घ. संतुलन
   - ङ. शक्ति
   - च. प्रतिक्रिया समय

स्कूली बच्चों के समग्र विकास के लिए इन मापदंडों में स्वतंत्र रूप से मूल्यांकन किया जा सकता है/ सुधार की ट्रैकिंग की जा सकती है।

2. फिजिकल फिटनेस असेसमेंट

निम्नलिखित खेलो इंडिया फिटनेस असेसमेंट बैटरी टेस्टों को शारीरिक फिटनेस असेसमेंट समिति के विशेषज्ञों द्वारा अंतिम रूप दिया गया है।

2.1 आयु वर्ग 5-8 वर्ष | कक्षा 1-3 के लिए बैटरी परीक्षण

प्राथमिक कक्षा 1 से 3 में बच्चों को बाद के चरणों की विशिष्ट शारीरिक गतिविधियों को सीखना छोड़कर बुनियादी गति कौशल (एफएमएस) को प्राप्त करना चाहिए। एफएमएस बहुत सारी शारीरिक गतिविधियों जैसे कि गेमों को खेलना, नृत्य और खेल के लिए बिल्डिंग ब्लॉक्स उपलब्ध कराता है। लोकोमोटर, मेनुपुलेटिव एवं शरीर प्रबन्धन क्षमताएं अधिकांश खेलों और शारीरिक गतिविधियों में सफलता की कुंजी है। कक्षा 1 से 3 के बच्चों की क्षमताएं निम्नानुसार हैं जिसे मापने और निगरानी की जाने की आवश्यकता है जोकि विभिन्न परिस्थितियों में शरीर के नियंत्रण के लिए महत्वपूर्ण है।

1. शारीरिक संरचना (बीएमआई)
2. समन्वय (प्लेट टेपिंग)
3. संतुलन (फ्लैमिंगो बैलेंस)

2.2 आयु वर्ग : 9-18 + वर्ष | कक्षा 4- 12 के लिए बैटरी टेस्ट

कक्षा 4-12 तक, बच्चों में समग्र शारीरिक फिटनेस होना महत्वपूर्ण है। शारीरिक स्वास्थ्य और फिटनेस प्रोफाइल में निम्नलिखित घटकों पर विचार-विमर्श किया जाएगा :-

1. शारीरिक संरचना (बीएमआई)
2. मासपेशी क्षमता और सहनशक्ति
   क .पेट/कोर क्षमता (पार्शियल कर्ल-अप)
   ख. मांसपेशीय सहनशक्ति(लड़को के लिए पुश-अप्स, लड़कियों के लिए संशोधित पुश-अप्स)
3. लचीलापन (सिट एंड रिच टेस्ट)
4. हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति
5. गति (50 मीटर डैश)

देश भर में स्कूलों द्वारा **खेलो इंडिया असेस्सर ऐप (स्कूल वर्जन), - जो गूगल प्ले स्टोर पर उपलब्ध ऐप के माध्यम से** टेस्ट किए जा रहे हैं। टर्म-1 और टर्म-2 के अंत में बच्चों को फिटनेस असेस्मेंट रिपोर्ट कार्ड दिए जाते हैं।

स्कूलों और बच्चों के माता-पिता के पास schoolfitness.kheloindia.gov.in और खेलो इंडिया ऐप क्रमश: तक पहुंचने के लिए व्यक्तिगत रूप से यूजर आईडी और पासवर्ड है जहां वे रिपोर्ट कार्ड और पूरा विवरण देख सकते हैं।

3. बच्चों के लिए टेस्ट विवरण

3.1 शारीरिक संरचना (बॉडी मास इंडेक्स अथवा बीएमआई)

यह क्या मापता है :
प्राथमिक तौर पर माना जाता है कि शारीरिक संरचना शरीर में मांसपेशी एवं वसा का वितरण होता है। शरीर का आकार जैसे ऊंचाई, लंबाई एवं घेरे को भी इस घटक के अंतर्गत समूहित किया जाता है ।
निष्पादित टेस्ट बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) होता है जिसे शरीर के वजन (डब्ल्यू) और ऊंचाई (एच), बीएमआई = डब्ल्यू/ (एच×एच) से परिकलित किया जाता है जहां डब्ल्यू = शरीर का वजन कि०ग्रा० में और ऊंचाई मी० में मापी जाती है। आमतौर पर उच्चतम स्कोर बॉडी में वसा के उच्च स्तर का संकेत देता है।

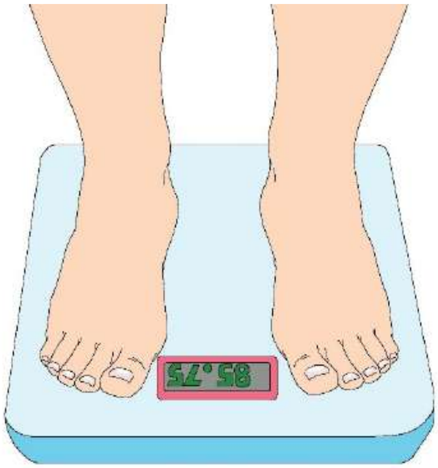
ऊंचाई का सटीकता से मापन
प्रतिभागी के जूते, मोटे वस्त्र एवं बालों के अलंकरणों को निकालें तथा बालों को खोल दें जो मापन में व्यवधान पैदा करते हैं।
ऊंचाई का माप ऐसे फर्श पर लें जिस पर कालीन न बिछा हो तथा सपाट सतह, जैसे बिना किसी मोल्डिंग वाली दीवार, के सामने हो।
प्रतिभागी को एक साथ फ्लैट पैरों के साथ खड़ा करें एवं कमर दीवार के सामने हो, यह सुनिश्चित करें कि पैर सीधे हों, भुजाएं साइडों में हों तथा कंधे लेवल में हों।
यह सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी सामने देखें और उसकी दृष्टिक रेखा फर्श के समानांतर हो।
माप उस समय लें जब प्रतिभागी का सिर, कंधे,कूल्हे एवं एडियां के साथ सपाट सतह (दीवार) पर हो। चित्र देखें प्रतिभागी के समग्र शरीर के आकार के आधार पर सभी बिंदुओं को दीवार से स्पर्श न करें ।
दीवार के साथ समकोण बनाने के लिए सपाट हेडपीस का प्रयोग करें तथा हेडपीस को कुछ समय तक नीचे लाएं जब तक कि यह सिर की चोटी को अच्छी तरह से स्पर्श ना कर लें।
यह सुनिश्चित करें कि मापकर्ता की आंखें हैडपीस के स्तर पर हों।
उस स्थान पर हल्के से निशान लगाएं जहां हैडपीस का निचला सिरा दीवार को टच करता है। इसके बाद, सही माप लेने के लिए फर्श के आधार से दीवार पर अंकित माप तक माप लेने के लिए धातु के टेप का प्रयोग करें। निकटतम 0.1 सेंटीमीटर ऊंचाई को सटीकता से रिकॉर्ड करें।

वजन का सटीकता से मापन

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :
सपाट, स्वच्छ सतह, वजन करने वाली मशीन स्टेडियोमीटर/दीवार पर लगा मापन टेप

स्कोरिंग :
ऊंचाई को से०मी० एवं मि०मि० में रिकॉर्ड करना। निकटतम 0.1 से०मी० की ऊंचाई को सटीकता से रिकॉर्ड करें।

वज़न को कि०ग्रा०और ग्रा० में रिकॉर्ड किया जाएगा।

डिजिटल पैमाने का प्रयोग करें।बाथरूम स्केल, जो कि स्प्रिंग लोडेड होते हैं, का प्रयोग ना करें। कालीन की बजाए निश्चित तल (जैसे टाइल अथवा लकड़ी) पर पैमाना रखें। प्रतिभागी से जूते एवं भारी वस्त्र, जैसे स्वेटर, निकलवाएं । प्रतिभागी के दोनों पैर पैमाने के केंद्र में रखकर खड़ा करें। निकटतम दशमलव भिन्न (उदाहरण के लिए 25.1 कि०ग्रा०) तक वजन को रिकॉर्ड करें।	निकटतम दशमलव अंश (उदाहरण के लिए 25.1 कि०ग्रा०) के लिए वज़न को रिकॉर्ड करें।  **आयोजन कैसे करे :** https://youtu.be/mVGfZ0_ki7M

3.2 समन्वय (प्लेट टेपिंग टेस्ट)

यह क्या मापता है: अंग संचलन की गति एवं समन्वय टेस्ट	
निष्पादन कैसे करें : यदि संभव हो, मेज की ऊंचाई को समायोजित करें ताकि सब्जेक्ट डिस्क के सामने सुविधाजनक रूप से खड़ा हो सके। मेज पर दो पीली डिस्क रखी जाती हैं जिनके केंद्रों के बीच की दूरी 60 सेंटीमीटर होती है। आयतकार को दोनो डिस्कों के बीच समान दूरी पर रखा जाता है। कम प्रयोग होने वाले हाथ को आयताकार पर रखा जाता है। सब्जेक्ट अपने अधिक प्रयोगी हाथ को डिस्क के बीच में आगे पीछे यथासंभव जल्दी-जल्दी संचलित करता है। यह कार्रवाई 25 चक्करों (50 टेप) के लिए दोहराई जाती है।	**अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :** मेज (समायोजय ऊंचाई) दो पीली डिस्क (20 सेंटीमीटर घेरा) आयातकार (30x20 से०मी०), स्टॉपवॉच **स्कोरिंग:** 25 चक्करों को पूरा करने में लिए गए समय को रिकॉर्ड किया जाता है। **आयोजन कैसे करे**: https://youtu.be/7iXA_PMqok8
प्रशासनिक सुझाव: प्रतिभागी को संतुलित मुद्रा में पैरो को कंधे की चौड़ाई तक अलग रखते हुए खड़े होने के प्रति उत्साहित करें। यदि अधिकांश दौड़ के दौरान प्रतिभागी सतत् गति बनाए रखता है तो आमतौर पर परिणाम अच्छे होते हैं।	
समन्वय को सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां (प्लेट टेपिंग टेस्ट) : आप पेपर हवाई जहाज को फेंकने, रूमाल पकड़ने, फ्रिसबी, रूलर ड्रॉप के अभ्यास द्वारा सुधार कर सकते हैं।	

3.3 स्थैतिक संतुलन (फ्लैमिंगो बैलेंस टेस्ट)

<table>
<tr><td colspan="2">

यह क्या मापता है:

एक टांग पर सफलतापूर्वक संतुलन बनाने का सामर्थ्य । यह एक टांग का संतुलन टेस्ट है, जो टांग, पेल्विक एवं ट्रंक मांसपेशियों के सामर्थ्य के साथ - साथ स्थैतिक संतुलन का भी मूल्यांकन करता है

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">

निष्पादन कैसे करें :

बीम पर खड़े हो जाएं। अनुदेशक का हाथ पकड़ कर संतुलन बनाएं (शुरू करने के लिए यदि आवश्यक हो)

अधिक प्रयोग होने वाली टांग पर संतुलन बनाते हुए, प्रयोग नहीं होने वाली टांग को घुटने पर फ्लेक्स करें तथा इस टांग के पैर को कूल्हों के नजदीक रखें।
प्रतिभागी/सब्जेक्ट अनुदेशक के "लेट्स गो" कहने पर घड़ी आरंभ करें।
जब भी सब्जेक्ट का संतुलन बिगड़ने लगे स्टॉपवॉच को बंद कर दें। (बीम से गिरने या रखे गए पावं के हट जाने पर)

संतुलन बिगड़ने तक पुन: आरम्भ करें। संतुलन के 60 सेकेंड तक फॉल्स की संख्या गिने।
यदि पहले 30 सेकेंड में 15 बार से अधिक फॉल्स आता है तो टेस्ट समाप्त हो जाता है।

</td><td>

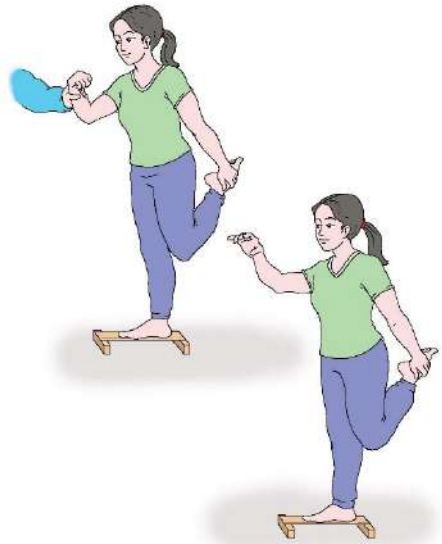
अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

न फिसलने वाली समान सतह, स्टापॅवाच, इसे एक बीम पर खड़े रह कर किया जा सकता है ।

</td></tr>
<tr><td>

स्कोरिंग:

संतुलन के लिए 60 सेकेंड में संतुलन "फॉल्स" अथवा "लॉस" की कुल संख्या को रिकॉर्ड किया जाता है।
यदि पहले 30 सेकेंड में 15 बार से अधिक "फॉल्स" आता है तो टेस्ट समाप्त हो जाता है।



आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/LN72M7Ij6tg

</td></tr>
<tr><td colspan="2">

प्रशासनिक सुझाव:
प्रतिभागियों को ठीक सामने रखी गई स्थिर वस्तु पर आंखें केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए ।

</td></tr>
<tr><td colspan="2">

संतुलन सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां (फ्लेमिंगो टेस्ट):
संतुलन में सुधार के लिए, आपको एक पैर पर संतुलन बनाने, पैरों की उंगलियों पर चलने और एड़ी पैर पर चलने, सीधी रेखाओं पर चलने, रस्सा कूदने, फुदकने, वृक्षासन, बीम इत्यादि पर चलने का अभ्यास करना चाहिए।

</td></tr>
</table>

3.4 उदरीय/कोर क्षमता (एब्डोमिनल/कोर स्ट्रेंथ) (पार्शियल कर्ल अप - 30 सेकेंड)

यह क्या मापता है:
कर्ल अप टेस्ट एब्डोमिनल मस्कुलर स्ट्रेंथ एवं एब्डोमिनल्स एंडुरेंस एवं हिप-फ्लैक्सोर्स की सहनशक्ति को मापता है, जोकि बैक सपोर्ट एवं स्थायित्व के लिए महत्वपूर्ण है।

निष्पादन कैसे करें :
सब्जेक्ट एक गद्देदार, सपाट, स्वच्छ सतह पर घुटने मोड़कर लेटता है, आमतौर पर 90 डिग्री पर, इस समय हाथ शरीर के समानांतर, मैदान के नजदीक साइडों की ओर सीधे (हथेली नीचे की ओर) होते हैं।

सब्जेक्ट अपने धड़ को बाजुओं की पोजिशन में रखते हुए, वांछित मात्रा तक कर्ल अप करते हुए निर्बाध संचलन करते हुए उठाता है (ग्राउंड में कम से कम 6 इंच ऊपर तक) धड़ को वापस फ्लोर पर लाया जाता है ताकि कंधे के ब्लेड अथवा ऊपरी बैक फर्श पर स्पर्श कर सकें।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :
सपाट स्वच्छ गद्देदार सतह के साथ दो समानांतर स्ट्रिप्स (6 इंच अलग), स्टॉपवॉच

स्कोरिंग
30 सेकंड की निश्चित समय अवधि में कर्ल- अप्स की अधिकतम संख्या को रिकॉर्ड करें।

आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/Apz7MH3dO-M

प्रशासनिक सुझाव:
प्रतिभागियों को सामान्य श्वास दर बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी गतिविधि के दौरान समान गति बनाए रखते हैं तो आमतौर पर परिणाम अच्छे होते हैं।

पेट की क्षमता (पार्शियल कर्ल अप्स) एवं मांसपेशीय सहनशक्ति (पुश अप्स/ लड़कियों के लिए संशोधित पुश अप्स) सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधिया

1. आपको क्षमता बढ़ाने के लिए सीढ़ियाँ चढ़ना , हिल वॉक, साइक्लिंग, नृत्य, पुश अप्स, सिट अप्स, स्क्वैट्स, प्लैंक्स, क्रंचिस, नौकासन, शलभासन, अकर्ण धनुरासन इत्यादि का अभ्यास करने की आवश्यकता है।
2. आपको ताड़ासन, वृक्षासन, उत्कटासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, योग मुद्रासन, क्वार्टर स्क्वैट, सिढ़ी चढ़ना, क्रंचिस और बैक एक्सटेंशन व्यायाम का अभ्यास करने की आवश्यकता है।

3.5 मांसपेशीय सहनशक्ति (मस्कुलर एंडुरेंस) (लड़को के लिए पुश अप्स/लड़कियों के लिए संशोधित पुश अप्स)

यह क्या मापता है:
शरीर के ऊपरी भाग की क्षमता, सहनशीलता और धड़ का स्थायित्व।

निष्पादन कैसे करें :
एक मानक पुश अप हाथों एवं पंजों को फर्श से स्पर्श करने के साथ शुरू होता है, शरीर एवं टांगे सीधी रेखा में, पांव थोड़े से अलग, भुजाएं कंधे की चौड़ाई में खुली, विस्तारित एवं शरीर के समकोण होती हैं।

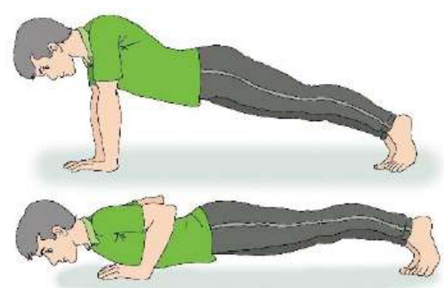
कमर एवं घुटनों को सीधे रखते हुए, सब्जेक्ट किसी अन्य 'ऑब्जेक्ट' को स्पर्श करने के लिए अपने शरीर को पूर्व निर्धारित बिंदु तक, अथवा जब तक कि उसकी कोहनियां 90 डिग्री कोण पर न हों, नीचे ले जाता है, उसके बाद भुजाओं को विस्तारित करते हुए प्रारंभिक पोजिशन में वापस आ जाता है।

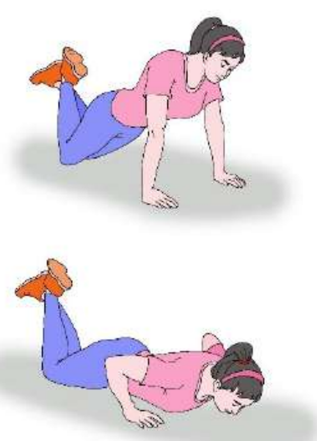
इस कार्रवाई को दोहराया जाता है तथा यह टेस्ट तब तक जारी रहता है जब तक वह थक ना जाए अथवा एक लय में न हों अथवा ज्यादा देर तक नहीं कर सकता हों अथवा पुश-अप्स की लक्षित संख्या तक नहीं पहुंच पाता हो।

लड़कियों के लिए : पुश-अप्स तकनीक घुटनों को जमीन पर रखते हुए की जाती है।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :
सपाट स्वच्छ गद्देदार सतह/ जिम मेट

स्कोरिंग :
हाथ से पंहुचते हुए सही ढंग से पूरे किए गए पुश अप्स की संख्या रिकॉर्ड करें।





आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/wDPMtXeGuUo

प्रशासनिक सुझाव:
प्रतिभागियों को अपनी कमर सीधी रखने के लिए उत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी गतिविधि के दौरान समान गति बनाए रखते हैं तो आमतौर पर परिणाम अच्छे होते हैं।

पेट की क्षमता सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां :

1. आपको क्षमता बढ़ाने के लिए सीढ़ियां चढ़ना, हिल वॉक, साइक्लिंग, नृत्य, पुश अप्स, सिट अप्स, स्क्वैट्स, प्लैंक्स, क्रंचिस, नौकासन, शलभासन, अकर्ण धनुरासन इत्यादि का अभ्यास करने की आवश्यकता है।
2. आपको ताड़ासन, वृक्षासन, उत्कटासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, योग मुद्रासन, क्वार्टर स्क्वाट, सीढ़ियां चढ़ना, क्रंचिस और बैक एक्सटेंशन व्यायाम का अभ्यास करने की आवश्यकता है।

इसके अतिरिक्त, आप इन टेस्ट प्रोटोकॉल्स का उपयोग करके मांसपेशीय क्षमता का मापन भी कर सकते है :

1. वर्टिकल जम्प टेस्ट (नीचे के अंगो की शक्ति और क्षमता को बढ़ाना)
2. हाथों की पकड़ की मज़बूती (ग्रिप स्ट्रेंथ)
3. शरीर के प्रमुख मांसपेशी समूहों जैसे ऊपरी अंग, निचले अंग, कोर और पेट, कमर इत्यादि का प्रमुख मासपेशी समूहों को लक्षित करते हुए प्रेस अप टेस्ट; पुश-अप टेस्ट इत्यादि में से किसी एक का चयन कर सकते हैं।

3.6 लचीलापन (सिट एवं रीच)

यह क्या मापता है:

यह सामान्य रूप से लचीलापन, विशेष रूप से कमर के निचले भाग एवं हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों के लचीलापन को मापता है । यह महत्वपूर्ण टेस्ट है क्योंकि इस क्षेत्र की कठोरता लंबर लोर्डोसिस, फारवर्ड पेल्विक टिल्ट एवं लोवर बैक पेन में आशयित होती है।

निष्पादन कैसे करें :

इस टेस्ट में फ्लोर पर टांगो को खींचकर सीधे रखते हुए आगे की ओर बैठना होता है। जूते निकाल देने चाहिए। पैरों के तलवे सिट एंड रिच बॉक्स पर सपाट रखे जाते है। दोनों घुटने लॉक होने चाहिए तथा फ्लोर पर सपाट रूप से प्रेस हों–टेस्टर इन्हें पकड़ते हुए नीचे करने में मदद कर सकता है।

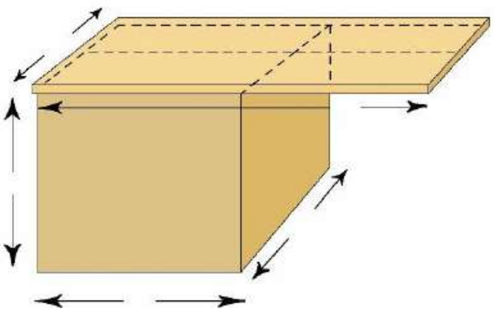
हथेलियों को नीचे की ओर करते हुए, और हाथों को एक दूसरे के ऊपर रखते हुए, सब्जेक्ट मापन रेखा तक यथासम्भव आगे की ओर पहुंचता है।

यह सुनिश्चित करें कि हाथ एक लेवल पर रहे, न कि एक दूसरे की तुलना में आगे पीछे। कुछ अभ्यास के बाद सब्जेक्ट उस स्तर पर पहुंच जाता है तथा उस पोजीशन को एक-दो सेकेंड के लिए बनाए रखता है, जब तक कि दूरी रिकॉर्ड नहीं कर ली जाती। यह सुनिश्चित करें कि वहां कोई झटकेदार हलचल न हो।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि वर्टिकल तल जिसके सामने सब्जेक्ट के पैर रखे जाएंगे वह बिल्कुल सिट एवं रिच बॉक्स के 23 से०मी० पर चिन्हित हो ।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

स्पॉट, स्वच्छ, गद्देदार सतह/जिम मेट्स, निम्नलिखित आयामों वाले सिट एवं रिच बॉक्स :12”X12” (साइड) 12”X10” (आगे और पीछे) 12”X21” (टॉप), टॉप पैनल को से०मी०/मि०मि० अंशाकन के साथ टॉप पैनल उत्कीर्ण करें।



स्कोरिंग :

हाथ द्वारा (प्रारम्भ पोजिशन तथा फाइनल पोजिशन के बीच का अंतर) तय की गई दूरी को सेंटीमीटर एवं मि०मि० में स्कोर के रूप में रिकॉर्ड किया जाता है।

आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/nv7HEw-a-Yw

प्रशासनिक सुझाव:

इस टेस्ट के लिए उचित वार्म-अप एवं कमर के निचले भाग एवं पिछली जांघों का स्थैतिक खिंचाव अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक पार्टनर घुटनों को मुड़ने से रोकने के लिए अपने हाथों को हल्के से उसके घुटनों पर रख सकता है, हाथों को एक दूसरे के उपर रखना है (मछली मुद्रा में)। टेस्ट के दौरान टेस्ट उपस्करों को प्रतिभागियों से दूर जाने से रोकने के लिए, इसे किसी दीवार या इसी प्रकार की अचल वस्तु के सामने रखा जाना चाहिए।

टेस्ट परीक्षण को दोहराया जाता है यदि :

1. हाथ असमान रूप से पहुंचते हों
2. टेस्ट के दौरान घुटने मुड़ते हों।

लचीलापन सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां : लचीलापन विकसित करने के लिए नियमित आधार पर आपको पैर की अंगुली को छूकर, सीढ़ियां चढ़कर, चक्रासन, हलासना, पश्चिमोतानासन, हस्तोत्तानासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, ताड़ासन, ताई-ची और पाइलेट्स द्वारा स्ट्रेचिंग करने की आवश्यकता है ।

3.7 हृदय रक्तवाहिका सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवास्कुलर एंडुरेंस) (600 मीटर रन / वॉक)

<table>
<tr><td colspan="2">यह क्या मापता है:
कार्डियोवेस्कुलर फिटनेस / कार्डियोवेस्कुलर एंडुरेंस</td></tr>
<tr><td rowspan="2">निष्पादन कैसे करें :
प्रतिभागियों को यथासंभव तेज गति से 600 मीटर दौड़ने के लिए निर्देश दिए जाते हैं।

प्रतिभागियों को "रैडी, स्टार्ट" के संकेत (स्टार्टिंग प्वाइंट) पर प्रारंभ करना होता है, जैसे ही वे समाप्त लाइन पार करते हैं तब प्रतिभागियों द्वारा ली गई समय अवधि की घोषणा की जानी चाहिए।

वाकिंग करने की अनुमति है परंतु इसका उद्देश्य न्यूनतम संभव समय में दूरी तय करना होता है।</td><td>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :
स्टॉपवॉच, सिटी, मार्कर कोन, चूना पाउडर, मापन टेप ,200 अथवा 400 मी० इसके साथ सपाट खेल के मैदान पर 1.22 मी० (न्यूनतम 1 मी०) चौड़ी स्टार्ट एवं फिनिश लाइन अंकित करना।</td></tr>
<tr><td>स्कोरिंग :
मिनट , सैकेंड, मि०मि० पूरा करने में लिया गया समय
(रन एंड वॉक)

आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/fD6qFP6srgQ</td></tr>
<tr><td colspan="2">प्रशासनिक सुझाव:
प्रतिभागियों को दौड़ते समय गति पर बल देने के प्रति उत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी अधिकांश दौड़ के दौरान समान गति बनाए रखने के प्रति तथा मजबूत क्लोजिंग के लिए प्रयास करते हैं तो परिणाम आमतौर पर बेहतर होते हैं।</td></tr>
<tr><td colspan="2">हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवेस्कुलर एंडुरेंस) सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां (600 मीटर रन / वॉक):
आप एंडुरेंस को सुधारने के लिए प्राणायाम (कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रामरी), रोड साइक्लिंग, तैराकी, एरोबिक, दौड़ना और नृत्य कर सकते हैं।</td></tr>
</table>

3.8 गति (50 मीटर डैश)

यह क्या मापता है:
त्वरण एवं गति निर्धारण

निष्पादन कैसे करें :

अच्छी तरह से वार्म अप किया जाना चाहिए, इसमें स्टार्ट करने एवं गति बढ़ाने के कुछ अभ्यास भी शामिल हैं ।

एक पैर को दूसरे पैर के सामने रखते हुए स्थैतिक पोजिशन से प्रारंभ करें। अगला पैर प्रारंभिक रेखा पर अथवा उससे पीछे होना चाहिए। यह प्रारंभिक पोजिशन स्थैतिक होनी चाहिए (डेड स्टार्ट)

टेस्टर द्वारा अधिकतम गति के लिए युक्तियां दी जानी चाहिए (जैसे झुककर, भुजाओं एवं टांगों पर जोर देकर, तथा उन्हें समाप्त लाईन तक लगातार दोड़ते रहने के लिए उत्साहित किया जाना चाहिए।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :
मापन टेप अथवा चिन्हृति ट्रैक, स्टॉपवॉच, कोन मार्कर और कम से कम 60 मी० की सपाट एवं निर्बाध सतह ।

स्कोरिंग:
पूरा करने में लिया गया समय

आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/V7SHY_n7n2A

प्रशासनिक सुझाव:
प्रतिभागियों को दौड़ते समय गति पर बल देते हुए अभ्यास करने के लिए उत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी अधिकांश दौड़ के दौरान समान गति बनाए रखने के प्रति तथा मजबूत "क्लोजिंग" के लिए प्रयास करते हैं तो आमतौर पर परिणाम बेहतर होते हैं।

गति को सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां (50 -मीटर स्टैंडिंग डैश):
आप गति सुधारने के लिए क्विक स्प्रिंट, फ्रॉग हॉप और वन लेग हॉप का अभ्यास कर सकते हैं।
आप स्ट्राइड लेंथ बढ़ाने के लिए लेग स्ट्रेचिंग भी कर सकते है जिससे गति मे भी सुधार होता है ।

इसके अतिरिक्त, दिशा बदलने के साथ-साथ गति में सुधार करने के लिए आप 10 मी० शटल रन, ज़िगज़ैग रन, अगिलिटी हर्डल, टू जंप्स फॉरवर्ड, वन जंप बैक, स्क्वैट आउट / हॉप इन, एजिलिटी लैडर के साथ लेटरल जम्प्स, क्रिस क्रॉस रोप जम्पिंग से अभ्यास कर सकते हैं।

4. फिटनेस प्रोटोकॉल

शारीरिक गतिविधि और निष्क्रिय व्यवहार 2020 पर विश्व स्वास्थ्य संगठन के दिशा-निर्देश

05 से 18 वर्ष की आयु वर्ग के लिए आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश

1. सप्ताह में प्रतिदिन औसतन 60 मिनट की सरल से सशक्त तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधियां होनी चाहिए। इन शारीरिक गतिविधियों में अधिकांश शारीरिक गतिविधियां एरोबिक होनी चाहिए।
2. सशक्त तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधियों के साथ-साथ सप्ताह में कम से कम 03 दिन, मांसपेशियों और हड्डियों को मज़बूत करने वाली गतिविधियां भी शामिल की जानी चाहिए।

4.1 आयु 5-8 वर्ष (कक्षा 1-3) के लिए गतिविधियाँ - बुनियादी गति कौशल पर ध्यान देना

बुनियादी गति कौशल के प्रमुख विकास पर ध्यान केन्द्रित करना है, जो जीवन के लिए आवश्यक हैं:

1. **लोकोमोटर कौशल**

   क. चलना

   ख. दौड़ना

   ग. छलांग लगाना / कूदना

   घ. होपिंग / स्किपिंग / गेल्लोपिंग

   ङ. स्लाइडिंग / क्रॉलिंग / रोलिंग / रोटेटिंग

2. **क्रिया कौशल**

   क. फेंकना

   ख. पकड़ना

   ग. बाउंसिंग / ड्रिब्लिंग

   घ. ट्रैपिंग

   ङ. हाथ / पैर से किक मारना

   च. वॉलेइंग

   छ. स्ट्राइकिंग इत्यादि ।

3. **शरीर प्रबंधन / नॉन -लोकोमोटर कौशल**

   क. कर्लिंग

   ख. स्ट्रेचिंग

ग. ट्विस्टिंग / टर्निंग / स्पिनिंग
घ. धक्का देना / खींचना
ङ. रॉकिंग
च. स्विंगिंग / पिवोटिंग
छ. संतुलन / प्रति संतुलन
ज. प्रति-तनाव आदि

संचलन अवधारणा की चार व्यापक श्रेणियां सिखाई जाती हैं:

शरीरिक जागरूकता	स्थान जागरूकता	प्रयास जागरूकता	सम्बन्ध जागरूकता
(शरीर क्या कर रहा है)	(शरीर और प्रतिभागी कहा जा रहा है)	(शरीर कैसे चल रहा है)	(चलने के अनुसार शरीर किससे अथवा किस तरह सम्बन्धित है)

कक्षा 1-3 में सिखाए गए ये कौशल किसी भी खेल, शारीरिक, मनोरंजन, नृत्य सम्बन्धी गतिविधियों को सीखने के लिए बुनियाद होते हैं। सभी गतिविधियाँ मज़ेदार और समावेशी हैं। एथलेटिक्स, शिक्षा जिम्नास्टिक्स, मनोरंजन और अल्प एवं अपनाए गए खेलों, पारंपरिक खेलों के प्रारूप, स्वास्थ्य और पोषण, नृत्य इत्यादि गतिविधि रेंज में आते हैं। गतिविधियां जिनकी एफएमएस के सुधार के लिए सिफारिश की जाती है:

गतिविधि 1: ऐड़ियों पर चलना

बहुत सारी दैनिक गतिविधियों के लिए अच्छा संतुलन होना महत्वपूर्ण है, जैसे सीढ़ियाँ उतरना और चढ़ना।

निष्पादन कैसे करें:

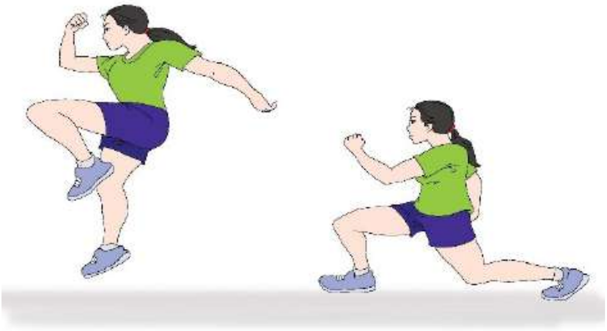
1- एक पैर की एड़ी को दूसरे पैर के पंजे के सामने रखें। आपकी एड़ी और पैर की उंगलियां लगभग या पूरी तरह स्पर्श होनी चाहिए।

2- अपने आगे का स्थान चुनें और उस पर ध्यान केंद्रित करें ताकि आप चलते समय स्थिर रह सकें।

3- कदम बढ़ाएं। अपनी एड़ी को अपने दूसरे पैर की उंगलियों के सामने रखें।

4- 20 बार दोहराएँ

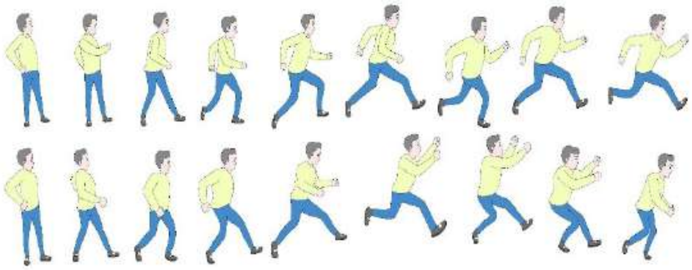
गतिविधि 2: क्राउच फॉरवर्ड एंड बैकवर्ड



निष्पादन कैसे करें:

क. क्राउचिंग पोजीशन मे झुकें ।
ख. जहाँ तक संभव हो क्रांउच पोजिशन को बनाए रखते हुए आसानी से आगे आएं।
ग. लगातार 30 सेकंड के लिए शूट करें और 3 सेट पूरे करें
घ. अब इसे बैकवर्ड पोजीशन में दोहराएं, अर्थात इसी क्राउचिंग पोजीशन में पीछे जाने का प्रयास करें।

गतिविधि 3: दौड़ना और कूदना



निष्पादन कैसे करें:

क. एक बार आगे एक बार पीछे दौड़ें
ख. एक तरफ दौड़े
ग. दोनों पैरों से कूदें
घ. एक पैर से दूसरे पैर पर कूदें

विभिन्नताएं :

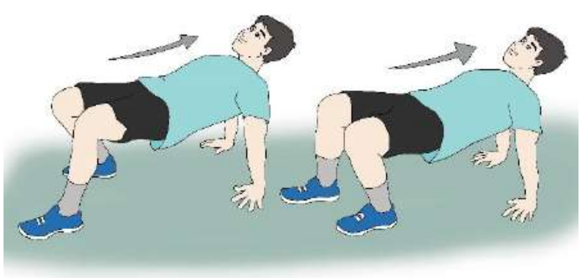
क. एक स्थान पर धीरे और जल्दी से दौड़ें
ख. एक स्थान से दूसरे स्थान पर कूदना अथवा जाना

उपकरण :

क. चूना पाउडर
ख. कोन और मार्कर

गतिविधि 4: पशु चाल (एनिमल वॉक)

क्रैब वॉक



क. अपने पैरों को कूल्हों के समान खोलते हुए और अपने हाथों को पीठ के पीछे ले जाते हुए, उंगलियों को कूल्हों की तरफ रखते हुए फर्श पर बैठना शुरू करें।
ख. फर्श से कूल्हों को ऊपर उठाएं और अपने पेट को टाइट करें।
ग. अपने बाएं हाथ को दाहिने पैर के साथ और फिर अपने दाहिने हाथ का बाएं पैर के साथ समन्वय करते हुए आगे

चलना शुरू करें। जगह के अनुसार चार या इससे अधिक कदम चले, फिर वापस जाएं।

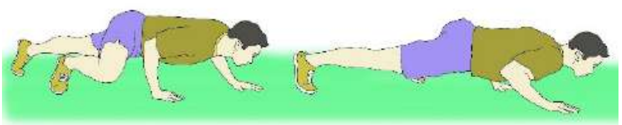
घ. वांछित समय के लिए आगे पीछे जाना जारी रखें।

बियर वॉक

1. अपने हाथों को अपने सामने से लगभग 3 फ़ीट जमीन पर रखें।
2. अपने कूल्हों को हवा में ऊंचा उठाएं।
3. अपने एक हाथ से आगे आएं इसके बाद विपरित दिशा में पैरों के साथ आगे आएं।
4. चरणबद्ध तरीके से लगातार आगे आएं।
5. जब आप कमरे के आखिर में पहुँच जाएं तब आप पीछे की ओर अथवा घुमकर तथा किसी अन्य दिशा में भी जा सकते हैं।

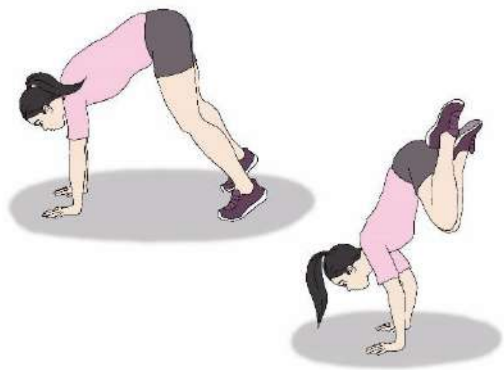
स्नेक क्रॉल

1. अपने पेट पर सपाट लेट जाएं।
2. रेंगते समय अपने घुटनों को बाहर की तरफ घुमाएं ताकि आपके कूल्हे जितना हो सके जमीन को निकट से छू सकें।
3. जमीन में अपने पैरों को अंदर की ओर धक्का दें।



डोंकी किक

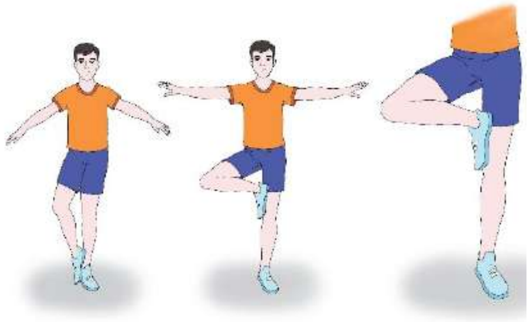
1. अपने हाथों को कंधों के नीचे, और घुटनों को कूल्हों के नीचे रखते हुए चारों हाथ पैरों पर आ जाएं।
2. सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो (सोचें कि आप अपनी पीठ के निचले हिस्से पर एक कॉफी का कप संतुलित कर रहे हैं) और अपनी ठोड़ी को थोड़ा सा मोड़े ताकि आपकी गर्दन का पिछला भाग छत की तरफ हो।
3. अपनी रीढ़ की हड्डी को घुमाए बिना अपने पेट के नीचे वाले भाग में लाएं। अपने दाहिने घुटने को 90 डिग्री मोड़ें कर रखते हुए धीरे-धीरे अपनी टांग को सीधा करते हुए पीछे तथा ऊपर छत की ओर उठाएं।



4. आपकी अधिकतम ऊंचाई, कमर से आर्च बनाने अथवा आपके कूल्हे घुमाने से ठीक पहले शुरू होती है ।
5. वापस अपनी प्रारंभिक अवस्था में आएं। एक तरफ के सभी चरणों को दोहराएं, इसके बाद पैरों को बदलें।

गतिविधि 5: स्थैतिक संतुलन : स्टोर्क की तरह खड़ा होना

1. संतुलन बनाने के लिए एक मज़बूत कुर्सी के पीछे एक पैर पर खड़े हो जाएं।
2. 10 सेकंड तक के लिए उसी अवस्था में खड़े रहें।
3. इसे 10-15 बार दोहराएं।.
4. दूसरे पैर के साथ 10-15 बार दोहराएं।
5. प्रत्येक पैर के साथ 10-15 बार या इससे अधिक दोहराएं।



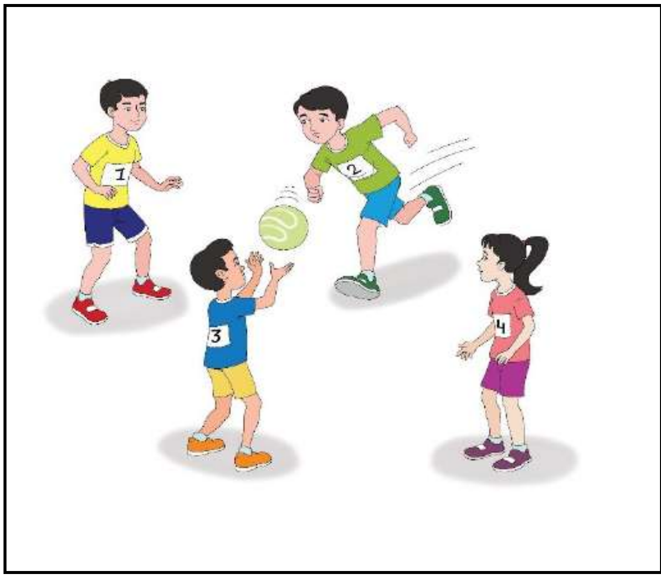
शुरुआत में आप सहारे के लिए कुर्सी अथवा दीवार पकड़ सकते हैं।

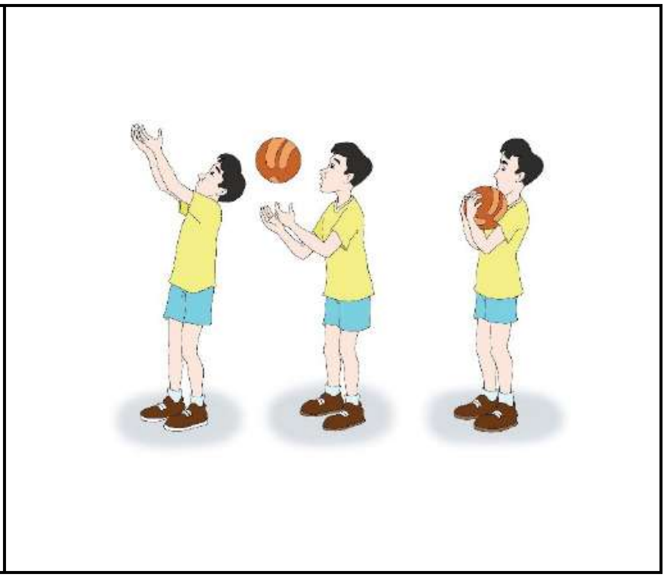
प्रगति के अनुसार आप सहारा लिए बिना संतुलन गतिविधि करने का प्रयास करें।

गतिविधि 6: रस्सा कूदना (स्किपिंग)

1. कूदने वाली रस्सी को सामने से अपने दोनों हाथों में पकड़े और अपनी कोहनियों को अपने शरीर के निकट लाएं।
2. पंजों को पकड़ने का अभ्यास करें।
3. रस्सी को अपने पीछे रखें और अपने सिरे के ऊपर से कूदते हुए जाने दें।
4. अपने पंजों के नीचे कूदने वाली रस्सी रखें तथा अपनी एडियों को ऊपर उठाएं और इसे अपने पैरों के नीचे से बाहर जाने दें।

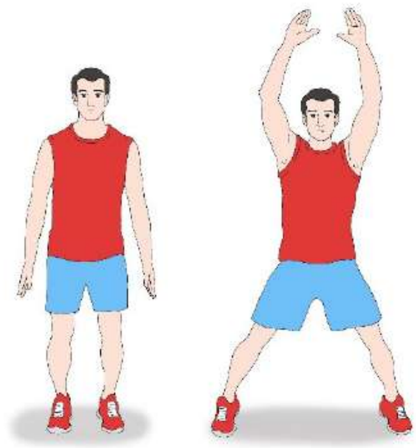
गतिविधि 7: फेंकना और पकड़ना





उपरोक्त गतिविधियों में एक फेंकने वाला होता है जो बॉल को दूसरे व्यक्ति की तरफ फेंकता जोकि पकड़ने वाला होता है। यह गतिविधि दो अथवा दो से ज्यादा लोगों के बीच हो सकती है।

गतिविधि 8: ज़िगज़ैग रनिंग



1. 05 कोन्स को एक जिगजैग पैट्रन में 03-05 फीट पर अलग-अलग रखें।
2. प्रत्येक कोन्स के चारों ओर जल्दी से दौड़ें और स्टेप-1 में अगले कोन्स के लिए जिगजैग करें।
3. हमेशा कोन्स के बाहरी साइड जाएं और सभी के चारों ओर दौड़े ।
4. नीचे की ओर ड्रिल करें और वापस आएं इसके बाद अपने दूसरे सेट के लिए दोहराएं। दो सेट के बाद आप 30 सैकेंड का ब्रेक लेंगे, फिर, कुल 3 सेटों के लिए दोहराएं।

गतिविधि 9: जम्पिंग जैक

1. अपने पैरों को एक साथ मिलाकर, अपनी बाजुओं को साइडों में रखकर सीधा खड़े हो जाएं।
2. अपने घुटनों को हल्का सा मोड़े और हवा में कूदें।
3. कूदने के अनुसार अपने पैरों को लगभग कंधे की चौड़ाई के समान फैलाएं।
4. अपनी बाजुओं को खिचते हुए अपने सिर के ऊपर लाएं।
5. वापस अपनी प्रारंभिक पोजिशन में कूदें। इसे दोहराएं।

गतिविधि 10: शटल रन

1. कोन्स को वांछनीय दूरी पर अलग से रखें (आम तौर पर 10 अथवा 20 मी०)
2. चरण 2: दो छोटे ब्लॉक्स रखें अथवा कोन पर बॉल रखें।
3. चरण 3: ब्लॉक्स से दूर कोन्स से शुरू करें।
4. चरण 4: स्पिंटर पोजिशन में आएं, जितनी तेजी से हो सके दूसरे कोन की तरफ स्प्रिंट करें।
5. चरण 5: अपने हाथ से किसी एक ब्लॉक्स को पकड़े और तत्काल से मुड़ जाएं तथा प्रारंभिक कोन के लिए वापस स्प्रिंट करें।
6. चरण 6: प्रारंभिक कोन पर ब्लॉक रखें और फिर दूसरे ब्लॉक को पकड़ने के लिए वापस स्प्रिंट करें।
7. चरण 7: दूसरे ब्लॉक को पकड़े और मुड़े तथा प्रारंभिक कोन के माध्यम से स्प्रिंट करें।

8. चरण 8: जैसे ही आप अतिम समय के लिए पहले कोन के पास जाते हैं समय रूक जाता है।

गतिविधि 11: खिचाव (स्ट्रेचिंग)

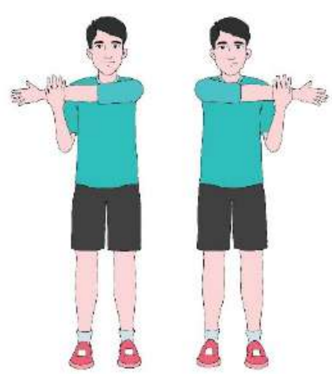
कैट एवं काव पोज

1. तटस्थ पोजिशन में रीढ़ की हड्डी और गर्दन के साथ चारों हाथ-पावं से शुरू करें । पीठ सपाट होनी चाहिए जैसे टेबल-टॉप।
2. आखें सीधे मैदान की ओर देखती हुई होनी चाहिए। सांस लें, पेट को नीचे की ओर गिरा दें तथा गर्दन और सिर को धीरे से ऊपर उठाएं। यह पोज़ -गाय का आधा हिस्सा है - तस्वीर में गाय की हड्डीदार कूल्हों के साथ झुकी हुई पीठ हैं।
3. इसके बाद, सांस छोड़ते समय, पेट और रीढ़ की हड्डी को ऊपर उठाएं ताकि पीठ बिल्ली की तरफ धनुषाकार की हो । आखें नाभी के बटन की ओर देखते हुए हों।
4. वैकल्पिक रूप से 5-10 कैट - काव स्ट्रैच करें फिर वापस वास्तविक हाथ और घुटनों वाली अवस्था में आएं।

ओवरहेड आर्म स्ट्रैच

1. दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. कमर को सीधा रखते हुए, कोहनियों को लॉक किए बिना हाथों को सीधा रखते हुए ऊपर और सिर के ऊपर लाएं।
3. हाथों को स्पर्श करते हुए अथवा अलग से रख सकते हैं आप यहां बहुत ही धीरे से पीठ को भी मोड़ सकते हैं। यदि आप पीछे की ओर मुड़ने का चयन करते हैं तो आप अपनी ठोड़ी और गर्दन को ऊपर उठा कर रखें।

शोल्डर स्ट्रैच



1. अपने दाहिने हाथ को सीधा करते हुए सामने से आगे लाएं।
2. बायं हाथ को मोड़े और दाहिने हाथ के पिछले हिस्से पर, कोहनी के बिल्कुल ऊपर, बायीं कलाई रखें।
3. आपकी बायीं हथेली की साइड को आमने-सामने की ओर होगी।
4. बायं हाथ का उपयोग करते हुए दाहिने हाथ को धीरे से दबाएं जबतक कि आपको अच्छा खिचाव महसूस ना हो। इसे 10 से 30 सैकेंड के लिए रखें।
5. हाथ बदलें और दोहराएं।

बटरफ्लाई स्ट्रैच

1. बैठने की पोजिशन में, अपने पैरों के तलवों को एक साथ मिलाकर रखें और हाथों से उन्हें पकड़े।
2. टांगें अब तितली "पंख" की फॉर्म बना रहीं हैं। कोहनियों को टांगों के बीच में अथवा घुटनों पर रख सकते हैं।
3. खिचाव बढ़ाने के लिए धीरे से घुटनों को नीचे की ओर दबाएं।
4. रीढ़ की हड्डी में खिचाव लाने के लिए ऊपरी पीठ से आगे की ओर झुकें तथा माथे से पैर की ओर पहुंचे।

गतिविधि 12: **चेजिंग गेम्स (पकड़ा-पकड़ी**, **छुपन-छुपाई**, **चेन-चेन**, **7 स्टोन)**

टैग गेम **(**पकड़ा-पकड़ी**):**

1. एक व्यक्ति को किसी दूसरे व्यक्ति को स्पर्श करना होता है।
2. यह निर्णय लें कि "यह" कौन है। यह व्यक्ति अन्य खिलाड़ियों का पीछा करेगा, यह उन्हें तब तक टैग करने के लिए प्रयास करेगा जबतक कि वह किसी को टैग नहीं कर लेता।

छुपन-छुपाई :

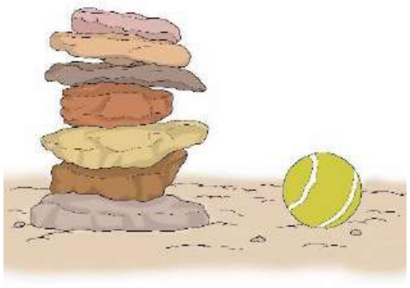
1. एक व्यक्ति को कुछ संख्या तक गिनती करनी पड़ती है।
2. इसके बाद अन्य खिलाड़ी छुप जाएंगे और वह बस उन्हें ढूंढने की प्रतिक्षा करेगा।
3. सामान्य धारणा है कि एक व्यक्ति जो "यह" है अपनी आंखे बंद करके अथवा बिना कुछ देखे एक निश्चित संख्या तक गिनती करता है और फिर वह अन्यों को ढूंढने का प्रयास करता है।

चेन-चेन :

1. यह अधिकांश खेलों के विपरीत है जिसका छोटे समूहों में आनंद लिया जा सकता है। सखली 05 से ज्यादा समूह में सबसे ज्यादा मज़ेदार है।
2. इसमें जब "डेनर" किसी को पकड़ता है, तो वो दोनों हाथ पकड़कर अन्यों को पकड़ने के लिए प्रयास करते हैं ।
3. किसी एक व्यक्ति का हाथ पकड़ते हुए दौड़ना एक चुनौती ही नहीं है बल्कि जब इसमें 3 या इससे अधिक लोग मानवीय चेन बनाते हैं तो यह वास्वत में मज़ेदार हो जाता है।

7 स्टोन्स :

1. बच्चों को दो टीमों में बांटा जाता है।
2. किसी एक टीम का सदस्य बॉल की सहायता से पत्थरों को गिराने का प्रयास करता है।
3. पत्थरों के नीचे गिरने के बाद टीम को पत्थर दोबारा से लगाने चाहिए।
4. विरोधी टीम खिलाड़ियों पर बॉल फेकते हुए उन्हें रोकने की कोशिश करती है।
5. यदि बॉल किसी खिलाड़ी को स्पर्श करती है तो वह खिलाड़ी आउट हो जाता है।
6. जब तक विरोधी टीम से बॉल द्वारा हिट नहीं हो जाता तब तक प्रबन्धन करते हुए टीम पत्थरों को फिर से लगाने की कोशिश करती है।



गतिविधि 13: रिले रेस (3 लेग्ड रेस, लेमन रेस, सेक रेस, बॉल कैरी)

3 लेग्ड रेस

1. अपने पार्टनर के साथ खड़े हो जाएं और अपने मुंह को स्पर्श करने वाले पैरों की दिशा में रखें।
2. रस्सी अथवा कपड़े को छूने वाली एडियों के चारों और सुरक्षित रूप से बांधे।
3. अपने साथी की कमर के चारों ओर अपना हाथ रखें और अपने पार्टनर को भी ऐसा करने के लिए कहें।
4. अपने बिना बंधे पैर को स्टार्ट लाइन के पीछे रखें।
5. फिनिश लाइन की दिशा में अपने साथी के साथ सिंकरोनाईजेशन में दौड़ें।
6. अपनी टांगों को सिंक में रखते हुए दोड़ें।

नींबू एवं चम्मच (लेमन एंड स्पून)

1. स्टार्ट और फिनिश लाइन चिन्हृित करें।
2. बच्चों को स्टार्ट लाइन पर खड़ा करें।
3. प्रत्येक बच्चें को मुंह में पकड़ने के लिए एक चम्मच दें।
4. नींबू को चम्मच पर संतुलित करने की आवश्यकता है।
5. नींबू/मार्बल को बिना गिराए फिनिश लाइन पर सबसे पहले पहुंचने वाला विजेता बनेगा।

बोरी दौड़ (सेक रेस)

1. प्रत्येक खिलाड़ी दोनों पैर बोरी में रखता है और कोन अथवा कुछ चिन्हृति जगह के चारों ओर अथवा पीछे लाइन में अगले खिलाड़ी को टैग करते हुए उछलता है।
2. फिर, अगला व्यक्ति लाइन में बोरी में घूस जाता है और एक बार फिर कोन कोर्स के चारों ओर इसे दोहराया जाता है।
3. फिनिश लाइन में पहुंचने वाली पहली टीम विजेता होती है।

बॉल ले जाना (बॉल केरी)

1. आमने सामने खड़े हो जाएं, दो स्टिक पकड़ें और स्टिक्स पर बॉल रखें।
2. दो बच्चे सहयोग करते हैं और बॉल को टर्निंग प्वाइंट पर ले जाते हैं और वापस आ जाते हैं।
3. जब आप प्रारंभिक प्वाइंट के लिए वापस आते हैं तो आप अगले दो बच्चों को बॉल देते हैं और मूड़ जाते हैं।
4. यदि आप बॉल को गिरा देते हैं तो इसे उठाएं और उन बच्चों से फिर से शुरू करवाएं जिन्होंने इसे गिरा दिया था।

4.2 आयु 9 से 18 वर्ष के लिए गतिविधियां (कक्षा 4 से 12) खेल कौशल विकास पर ध्यान देना

खेल सम्बन्धी अवधारणाओं को उच्च प्राथमिक संशोधित खेलों के माध्यम से बच्चों के लिए प्रस्तुत किया जाता है और माध्यमिक स्तरों पर प्रबलित किया जाता है। दोनों बुनियादी और विशिष्ट कौशल तथा गति अवधारणाओं की इन खेलों को खेलने में आवश्यकता होती है। इस पाठ्यक्रम में खेलो को निम्नलिखित श्रेणियों में वगीकृत किया गया है :

1. नेट बैरियर
2. स्ट्राइकिंग फिल्डिंग
3. टेरिटोरियल इंविजन

प्रत्येक गेम की श्रेणी में ऐसी खेल सम्बन्धी अवधारणाएं हैं जोकि समान श्रेणियों के सभी खेलों में अंतरित हो सकती हैं । खेल विशिष्ट कौशल को भी शारीरिक गतिविधियों को सीखने वाले क्षेत्र हेतु चयनित खेलों के लिए चिन्ह्ति भी किया जाता है।

अच्छा संतुलन और स्थैतिक के अलावा, फिटनेस पहलुओं को इस चरण के दौरान विकसित किए जाने की आवश्यकता है:

1. मांसपशी क्षमता और मांसपशी सहनशक्ति
2. गति
3. लचीलापन
4. हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति

4.3 आयु 9-14 के लिए सुझाए गए फिटनेस अभ्यास (कक्षा 4 - 8)

4.3.1 **सहनशक्ति सम्बन्धी गतिविधियां**

1. स्पॉट दौड़ **(**गति और सहनशक्ति एवं कोर क्षमता में सुधार**)**

क. सीधे खड़े हो जाएं।
ख. जॉगिंग शुरू करें।
ग. सुनिश्चित करें कि पंजों पर कूदें और अपनी एड़ी नीचे रखे।
घ. जैसा कि यह एक वार्म-अप है, इसे 30 से 45 सैकेंड तक करें।

2. सीढ़ियां चढ़ना **(**सहनशक्ति**)**

क. पहली सीढ़ी पर दायां पैर रखें, इसके बाद बायें पैर को रखें।
ख. इस स्टैपिंग प्रक्रिया को आप तब तक जारी रखें जब तक आप सीढ़ियों के शीर्ष (टॉप) पर नहीं पहुंच जाते।
ग. हमेशा पैर को ऊंचा उठा कर चढ़े।
घ. सीढ़ियां चढ़ते समय अपने पैरों को आपस में क्रॉस ना होने दें।

3. पंजों पर चलना **(**सहनशक्ति**)**

क. एक पैर की एड़ी की पोजिशन दूसरे पैर के पंजे के बिल्कुल सामने हों। आपकी एड़ी और पंजे स्पर्श अथवा पूरी तरह से स्पर्श करने चाहिए।
ख. अपने आगे के स्थान का चयन करें और चलते समय स्थिर रहने के लिए इसपर ध्यान केन्द्रित करें।
ग. कदम आगे बढ़ाएं।

घ. अपनी एड़ी को अपने दूसरे पैर के पंजे के ठीक सामने रखें।
ङ. 20 कदम दोहराएं।

4. तैराकी **(सहनशक्ति)**

क. अपने शरीर को सीधा और हॉरिजेंटल रखते हुए पानी में चेहरे के साथ तैरें।
ख. अपने हाथों को चलाएं और अपनी बाजुओं और टांगों को लम्बा रखें।
ग. बाहर किक करें और सर्कल में वापस अपने पैरों को एक साथ चलाएं।
घ. अपना सिर पानी के अंदर ले जाएं और सांस छोड़े।

5. जम्पिंग जैक **(सहनशक्ति)**

क. कूदें और अपनी टांगों को फैलाते हुए अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाएं ।
ख. दोबारा कूदें और अपने हाथों को साइडों में और टांगों को साथ में वापस लाएं।

6. मार्च एवं अपने हाथों को स्विंग करना **(सहनशक्ति)**

क. एक स्थान पर कदमताल करें जहां तक हो सकता है अपने घुटनों को ऊपर उठाएं और स्थिर गति से चलें।
ख. जैसे ही आप अपने घुटने ऊपर लाएं, विपरित हाथ को सामने की ओर स्विंग करें।
ग. जब आप अपनी टांगों को बदलें तो हाथों को भी बदलें।

4.3.2 **क्षमता सम्बन्धी गतिविधियां**

1. टांग को सीधा उठाना (स्ट्रैट लैग रेजिज) **(क्षमता)**

क. सीधे खड़े हो जाएं। संतुलन के लिए दीवार अथवा कुर्सी का उपयोग करें।
ख. आगे की ओर :

1. जितना हो सके उतना अपने पैर को धीरे-धीरे सामने की ओर उठाएं।
2. अपनी टांग को सीधा रखें।
3. इसके बाद वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
4. अपनी टांग को आराम न दें।
5. अपने पैर को स्विंग न करें।

ग. साइड :

1. अपने पैर के पंजे को आगे करते हुए धीरे-धीरे अपने पैर को साइड से बाहर की तरफ उठाएं।।
2. अपने पैर को सीधा रखें।
3. इसके बाद वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
4. अपनी टांग को आराम न दें।
5. अपने पैर को स्विंग न करें।

घ. एक तरफ की साइड पर सभी लैग लिफ्टों को पूरा करने के बाद, दूसरी तरफ बदलें।

2. दीवार पर पुश-अप **(क्षमता)**

क. दीवार की ओर मुंह करके खड़े हो जाएं।
ख. अपने हाथों को सपाट कंधे के स्तर पर दीवार पर रखें।
ग. अपनी बाजुओं को सीधा रखें।
घ. आपके पैर शरीर के पीछे होने चाहिए ताकि आप दीवार की तरफ झुके रहें।
ङ. अपने पैर के बॉल्स पर खड़े हो जाएं।
च. अपनी छाती दीवार की ओर लाने के लिए अपनी बाजुओं को मोड़े।
छ. अपने पैरों को एक स्थान पर ही रखें।
ज. अपने शरीर को सीधी रेखा में रखें।
झ. प्रारंभिक स्थिति में वापस आने के लिए अपनी सीधी बाजुओं से धक्का दें।
ञ. सुनिश्चित करें कि आपका शरीर पूरा समय सीधी रेखा में रहे।

3. लम्बी कूद **(क्षमता)**

गोल ट्रैक के एक ही बिन्दु से शुरू होता है और हमेशा पैर बोर्ड को हिट करते हुए पूरी गति से दौड़ रहे होते हैं।

4. गोल कीपिंग **(क्षमता)**

अपने गोल और टीम की रक्षा के लिए गोलकीपर रक्षा की अंतिम उम्मीद होता है।

4.3.3 **लचीलेपन सम्बन्धी गतिविधियां**

1. पिंडलियों का खिचाव (काल्फ स्ट्रैच)

क. दीवार के सामने मुह करके खड़े हो जाएं। अपने हाथों को कंधे की ऊंचाई के समान दीवार पर रखें।
ख. एक पैर को दूसरे पैर के समाने रखें।
ग. अपनी कोहनी को मोड़कर दीवार की ओर झुके। आप अपनी पिडलियों में खिचाव महसूस करेंगे।
घ. अपने घुटने को सीधा रखें और अपने कूल्हें आगे करें। सुनिश्चित करें कि आपकी एड़ी जमीन पर रहे। अपने पैरों को बदले और खिचाव प्रक्रिया को दोहराएं।

2. शीशु मुद्रा (चाइल्ड पोज़)

क. घुटने जमीन पर रखें।

ख. अपने कूल्हों पर झुकें। अपने हाथों को अपने सिर के बगल से ले जाते हुए जमीन पर सामने की ओर रखें।

ग. अपनी एड़ियों को नीचे की ओर करते हुए अपने कूल्हों पर बैठें। आपको अपने कंधों और पीठ के निचले हिस्से में खिचाव महसूस होना चाहिए।

3. घुटने छाती की ओर (नी टू चेस्ट)

क. अपने पैरों को सीधा रखते हुए अपनी पीठ के बल लेट जाएं।

ख. दाहिने घुटने को अपनी छाती की ओर लाएं।

ग. अपने हाथों को अपने घुटने के नीचे लपेटें और अपने पैर को अपने शरीर के करीब खीचें लें जब तक कि अपकी दाहिने जांघ के पीछे खिचाव महसूस न हो।

घ. अपने बाएं पैर पर खिचाव को दोहराएं।

4. नीचे झुकना **(**लचीलापन**)**

क. अपने पैरों को कूल्हे की चौड़ाई के समान खोलकर सीधे खड़े हो जाएं, अपनी भुजाओं को साइडों में करके घुटनों को थोड़ा सा मोड़े।

ख. अपने सिर, गर्दन और कंधो को आराम देते हुए कूल्हों के सहारे, सिर को आगे फर्श की ओर ले जाते हुए, सांस छोड़े।

4.3.4 संतुलन सम्बन्धी गतिविधियां

1. सिंगल लेग स्टेंस

क. अपने हाथों को साइड में रखते हुए एक पैर पर खड़े हो जाएं।

ख. 30 सैकेंड के लिए इसी अवस्था में खड़े रहने की कोशिश करें।

2. टांग घुमाना (लेग स्विंग्स)

क. एक टांग पर खड़े हो जाएं और दूसरी टांग को आगे पीछे घुमाएं।

ख. यदि आवश्यकता हो तो आप सहायता के लिए हल्के से कुछ पकड़ सकते हैं।

ग. प्रत्येक साइड पर 10 बार घुमाएं।

3. अलग-अलग आकार की लाइनों पर चलना।

क. फर्श पर सीधी/जिगजैग रेखा खोजें या बनाएं।

ख. रेखा पर 20 कदम चलें।

ग. अतिरिक्त संतुलन सहायता के लिए आप अपने हाथों को साइड में रख सकते हैं।

4.4 आयु 15 से 18 वर्ष के लिए सुझाई गई फिटनेस गतिविधियां (कक्षा 9-12)

4.4.1 **सहनशक्ति और गति सम्बन्धी गतिविधियों**

1. 800 मी० दौड़ **(**सहनशक्ति**)**

क. इस गतिविधि को बहुत सारे बच्चों के समूह के रूप में करें।

ख.दिए गए कार्य को अल्पावधि में करने का प्रयास करें।

2. तेज़ चलना **(**सहनशक्ति**)**

क.प्रारम्भ में थोड़ा चले और फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

ख.हल्के,आसान कदम उठाएं और सुनिश्चित करें कि आपकी एडियां आपके पंजों को पहले स्पर्श करें।

3. हवा में तेज़ घूसे (क्रिक एयर पंच) **(**सहनशक्ति**)**

क. अपने पिछले पैर को आगे की ओर धकेलें और पैर को सेट करें, पंच फैंकते समय अपने कंधों को बारी-बारी से घुमाएं, पहले अपनी हथेली को पंच मारें।

4. 4*100/200/400 मीटर रिले दौड़ (सहनशक्ति और गति **)**

क. पहला धावक दाहिने हाथ में बैटन पकड़ता है, दूसरा धावक बैटन प्राप्त करेगा और बायं हाथ में इसके साथ दौड़ेगा, तीसरा इसे प्राप्त करेगा और दायं हाथ में बैटन ले जाएगा तथा अंतिम धावक इसे बायं हाथ में संभालेगा।

5. तैराकी **(**हृदय सहनशक्ति**)**

क. अपने शरीर को सीधा और हॉरिजेंटल रखते हुए पानी में चेहरे के साथ तैरें ।

ख. अपने हाथों को चलाएं और अपनी बाजुओं और टांगों को लम्बा रखें।

ग. बाहर किक करें और सर्कल में वापस अपने पैरों को एक साथ चलाएं।

घ. अपना सिर पानी के अंदर ले जाएं और सांस छोड़े।

6. वाकिंग लंग्स (मांसपेशी सहनशक्ति**)**

क.एक लंबे और साफ़ रास्ते के सामने सीधे खड़े हो जाएं।

ख.आपके पैर कूल्हे की चौड़ाई के समान होने चाहिए, आपकी छाती ऊपर की ओर हो, तथा कोर एवं ग्लट्स लगे हों।

ग. अपने बायं पैर के साथ एक बड़ा कदम आगे बढ़ाए, अपने दोनों घुटनों को तब तक नीचे की ओर लाए जब तब वह 90 डिग्री तक मुड़ नहीं जाते और आपकी सामने की जांघ फ्लोर के समांतर नहीं हो जाती।

4.4.2 क्षमता संबंधी गतिविधियाँ

1. कर्ल उप (कोर क्षमता)

क. अपनी पीठ के बल फर्श पर लेट जाएं। अपने कूल्हों और घुटनों को मोड़े ताकि आपके पैर फर्श पर सपाट हो जाएं। अपने हाथों को अपने घुटनों की ओर ले जाएं।

ख. अपने सिर को उठाएं और फिर धीरे-धीरे अपनी पीठ को ऊपर उठाएं जब तक कि आपके हाथ आपके घुटनों तक न पहुंच जाएं।

ग. अपने कंधों के ब्लेडों को जमीन से पूरी तरह उठाने का प्रयास करें।

घ. रूकें और फिर धीरे-धीरे अपने सिर के साथ नीचे की तरफ आएं।

2. प्लैंक (कोर क्षमता)

क. संशोधित पुश-अप मुद्रा में आएं और अपनी कोहनियों को 90 डिग्री मोड़कर अपनी अग्र भुजाओं को जमीन पर रखें।

ख. अपनी कोहनियों को सीधे अपने कंधों के नीचे रखें तथा सीधे फर्श की ओर देंखें।

ग. आपका शरीर सिर से लेकर एड़ी तक पूरी तरह से एक सीधी रेखा में होना चाहिए।

3. पुश अप्स (शरीर के ऊपरी भाग की क्षमता)

क. अपने पैरों को एक साथ रखें।

ख. आपका वजन आपकी छाती पर होना चाहिए।

ग. हाथ की हथेलियों की अवस्था फर्श पर नीचे की ओर होनी चाहिए।

घ. अपने हाथों का उपयोग करते हुए अपने शरीर को ऊपर उठाएं।

4. स्काट (शरीर के निचले भाग की क्षमता)

क. अपने पैर जमीन पर जमाएं।

ख. अपने घुटने मोड़े।

ग. अपने आप को नियंत्रित तरीके नीचे लेकर आएं।

4.4.3 **लचीलेपन सम्बन्धी गतिविधियां**

1. आगे की ओर झुकना (लचीलापन) (फॉरवर्ड बेंड)

क. अपने पैरों को मिलाकर खड़े हो जाएं, अपनी पीठ को घुमाएं बिना अपने धड़ को नीचे की ओर लाएं।

ख. अपने सिर के क्राउन को जमीन की ओर ले जाएं, अपने गर्दन पर लम्बे समय तक उसी स्थिति में रहें।

ग. अपने कंधों को अपनी पीठ के पीछे खीचें।

5. आयु-उपयुक्त योग प्रोटोकॉल

योग में जीवन के बारे में हमारे दृष्टिकोण को बदलने की क्षमता है। जीवन के लिए अधिक उत्सुकता, अच्छा महसूस करने की वास्तविक और स्वाभाविक भावना, स्वास्थ्य और भलाई की नवीन भावना योग के कुछ लाभ हैं। इसके उपचारात्मक दृष्टिकोण और सिद्धांत, स्वास्थ्य और बीमारी के व्यापक समग्र आयाम के सार का प्रतिनिधित्व करते हैं । योगाभ्यास अभ्यासकर्ताओं को मन और शरीर के समन्वय, भावनात्मक समानता और बौद्धिक स्पष्टता की सुविधाएं प्रदान करता है। आयु वर्ग 5-8 वर्ष (कक्षा 1-3), 9-14 वर्ष (कक्षा 4-8) और 14-18 वर्ष (कक्षा 9-12) के बच्चों के लिए निम्नलिखित योग प्रोटोकॉल का अनुपालन किया जाना चाहिए :-

5.1 5-8 वर्ष की आयु के लिए योग प्रोटोकॉल (कक्षा 1-3)

क्र०सं०	**योग अभ्यास**	राउंड	**अवधि**
1.	**प्रार्थना**		1 **मिनट**
2.	**शिथिल अभ्यास**	2 राउंड	3 मिनट
	गर्दन बाएँ और दाएँ चलाना (सड़क पार करने की प्रक्रिया) **गर्दन ऊपर और नीचे चलाना (आकाश और पृथ्वी को देखना)** **कंधे घूमना (सीधा और उल्टा घुमाना)** **पीछे घूमना (अन्य को बॉल देना)** **साइड में झुकना (सी सौ मूवमेंट)**		
3.	**योगासन**		
खड़ा होना	ताड़ासन (ताड़ के पेड़ की मुद्रा)	2 राउंड	8 मिनट
	त्रिकोणासन (त्रिभुज मुद्रा)		
बैठना	परवतानासन (पर्वत मुद्रा)		
	मारजरी आसन (बिल्ली मुद्रा)		
	सिम्हासन (शेर दहाड़ मुद्रा)		
प्रोन	सरल भुजंगासन (कोबरा मुद्रा)		
	बालासन (बच्चे की मुद्रा)		
सुपाइन	श्वांसासन (स्टार मच्छी मुद्रा)		
4.	प्राणायाम	2 राउंड	2 मिनट
	• भ्रामरी प्राणायाम (हमिंग)		
5.	**क्रीड़ा अभ्यास**		2 मिनट
	• **हंसना**		
	कुल अवधि		15 मिनट

बच्चों के लिए महत्वपूर्ण दिशानिर्देश:

- ✔ 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को किसी भी आसन के अंतिम चरण में 10 सेकंड से अधिक नहीं रहना चाहिए।
- ✔ बच्चों के योग सत्र की कुल अवधि 20 मिनट से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- ✔ बच्चों को सांस रोकना के अभ्यास को नहीं करने की सलाह दी जाती है।
- ✔ अत्यधिक आगे और पीछे झुकने वाले आसनों को न करें।
- ✔ यदि बच्चा योगाभ्यास करते समय किसी असुविधा की शिकायत करता है, तो चिकित्सा सहायता ली जा सकती है।

5.2 9-18 वर्ष की आयु के लिए योग प्रोटोकॉल (कक्षा 4-12)

क्र०सं०	**योग अभ्यास**	राउंड	**अवधि**
1.	प्रार्थना		**1** मिनट
2.	सूर्य नमस्कार	2 राउंड	**2** मिनट
3.	योगासन	2 राउंड	**8** मिनट
खड़ा होना बैठना	ताड़ासन (ताड़ के पेड़ की मुद्रा)		
	कटिचक्रासन (दा ट्रंक ट्विस्टिंग)		
	त्रिकोणासन (त्रिभुज मुद्रा)		
प्रोन	उष्ट्रासन (ऊंट मुद्रा)		
	पश्चिमोत्तानासन (आगे की ओर झुकते हुए)		
	अर्ध मत्स्येन्द्रासन (हाफ स्पाइनल ट्विस्ट)		
	धनुरासन (द बो पोज़)		
	मकराना (मगरमच्छ मुद्रा)		
खड़ा होना	अर्ध-हल्सना (**90** डिग्री पैर उठाना)		
	पवनमुक्तासन (पवन विमोचन मुद्रा)		
	श्वासन सन (द कॉर्प पोज़)		
4.	प्राणायाम	2 राउंड	**2** मिनट
	• भ्रामरी प्राणायाम (हमिंग)		
5.	ध्यान		**2** मिनट
	• अपने श्वांस पर ध्यान देना		
	कुल अवधि		**15** मिनट

प्रत्येक योग प्रोटोकॉल के बारे में जानने के लिए, कृपया आयुष मंत्रालय की वेबसाइट देखें:
http://ayush.gov.in/genericcontent/common-yoga-protocol-2017

योग प्रोटोकॉल वीडियो (विभिन्न भाषाओं में):
https://www.youtube.com/playlist?list=PLRR-Y7wX83ktZnITgjRzl9v_8BaYRMDf-

6. दिशा-निर्देश और सुरक्षा सम्बन्धी बातें

6.1 पर्यावरण सम्बन्धी विचार

क. गर्म, नमी, ठंड और ऊंचाई वाले क्षेत्रों में व्यायाम करने से पहले पर्याप्त एहतियाती उपाय बरतने के लिए पर्याप्त जलयोजन(हाइड्रेशन) और उचित कपड़े होने चाहिए।

ख. अनिवार्य सुरक्षा एहतियात के रूप में व्यायाम प्रोटोकॉल शुरू करने से पहले पर्याप्त आराम, अच्छी नींद, पोषण और जलयोजन (हाइड्रेशन) की स्थिति सुनिश्चित की जाए।

ग. गर्म और चिपचिपे मौसम में निरंतर और भारी अभ्यासों से बचना चाहिए।

घ. प्रचलित स्थानीय पर्यावरणीय परिस्थितियों (मौसम की चरम स्थिति) को ध्यान में रखते हुए व्यायाम प्रोटोकॉल में उपयुक्त संशोधन किया जाना चाहिए।

6.2 वार्म उप

क. 5-10 मिनट का अवधि का वार्म-अप व्यायाम प्रोटोकॉल का एक अभिन्न अंग होगा।

ख. लाइट स्ट्रेचिंग को व्यायाम प्रोटोकॉल के चरण में वार्म अप भाग के रूप में लिया जाना चाहिए जिसकी चोट की रोकथाम में अहम भुमिका होती है।

6.3 जलयोजन (हाइड्रेशन)

क. व्यायाम अवधि के दौरान पर्याप्त हाइड्रेशन बनाए रखने के लिए तरल और इलेक्ट्रोलाइट (पानी और नमक) के नुकसान को पूरा करने के लिए पर्याप्त उपयाए किए जाने चाहिए।

6.4 कूल डाउन

क. अभ्यास समाप्त होने के बाद **5-10** मिनट के लिए हल्के एरोबिक व्यायाम और प्रमुख जोड़ों की स्ट्रेचिंग करते हुए उन्हें आराम दिया जाता है।

6.5 अन्य विचार

क. 30 से अधिक आयु वाले बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) करने वाले प्रतिभागियों को यह सुझाव दिया जाता है कि वे अपेक्षाकृत कम समय अवधि, कम तीव्रता और कम आवृत्ति के साथ क्रमिक तरीके से व्यायाम प्रोटोकॉल आरम्भ करें और उन्हें धीरे-धीरे आवृत्ति, समय और तीव्रता बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया जाए जब तक वह इसे अच्छी तरह से सहन नहीं कर लेते।

ख. बच्चे की चिकित्सा सम्बन्धी इतिहास को जानकर सम्बन्धित चिकित्सा अभ्यासकर्ताओं से स्पष्टीकरण लेने के बाद उनकी देख रेख में व्यायाम किया जाना चाहिए।

प्रतिभागियों को प्रतिकूल चिकित्सा परिस्थितियों से सम्बन्धित सम्भावित लक्षणों के विकास/घटना के बारे में जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और व्यायाम को तुरंत रोक कर चिकित्सीय सावधानी अपनाई जाती है।

7. फिटनेस टेस्ट के लिए बेंचमार्क

7.1 फिटनेस संकेतकों का विवरण

एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल **2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल **7** (स्पोर्ट्स फिट)
स्तर 1	स्तर 2	स्तर 3	स्तर 4	स्तर 5	स्तर 6	स्तर 7
<= 20 प्रतिशतक	**>** 20 से 40 प्रतिशतक	**>** 40 से 60 प्रतिशतक	**>** 60 से 70 प्रतिशतक	**>** 70 से 80 प्रतिशतक	**>** 80 से 90 प्रतिशतक	**>** 90 प्रतिशतक

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा गठित विशेषज्ञ समिति ने निम्नलिखित खेलो इंडिया बैटरी फिटनेस असेसमेंट टेस्ट और बेंचमार्क को अंतिम रूप दिया :

निम्नलिखित बेंचमार्क वर्तमान शैक्षणिक वर्ष के लिए संदर्भित आधार लाइन है। शैक्षणिक वर्ष के अंत में, देश भर के स्कूलों में किए जा रहे फिटनेस असेसमेंट के आधार पर फिटनेस बेंचमार्क उपार्जित किए जाएंगे।

वर्तमान वर्ष के संदर्भित प्वाइंट के प्रयोजन हेतु, निम्नलिखित बेंचमार्क उपयोग किए जाएंगे:

7.2 समन्वय टेस्ट -लड़कों के लिए प्लेट टैपिंग

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
5	< 00 m 25 s 250 ms to 00 m 19 s 290 ms	< 00 m 19 s 290 ms to 00 m 16 s 700 ms	< 00 m 16 s 700 ms to 00 m 15 s 60 ms	< 00 m 15 s 60 ms to 00 m 14 s 340 ms	< 00 m 14 s 340 ms to 00 m 13 s 600 ms	< 00 m 13 s 600 ms to 00 m 12 s 720 ms	< 00 m 12 s 720 ms
6	< 00 m 21 s 550 ms to 00 m 18 s 190 ms	< 00 m 18 s 190 ms to 00 m 16 s 310 ms	< 00 m 16 s 310 ms to 00 m 14 s 970 ms	< 00 m 14 s 970 ms to 00 m 14 s 330 ms	< 00 m 14 s 330 ms to 00 m 13 s 650 ms	< 00 m 13 s 650 ms to 00 m 12 s 800 ms	< 00 m 12 s 800 ms
7	< 00 m 19 s 480 ms to 00 m 16 s 680 ms	< 00 m 16 s 680 ms to 00 m 15 s 70 ms	< 00 m 15 s 70 ms to 00 m 13 s 900 ms	< 00 m 13 s 900 ms to 00 m 13 s 350 ms	< 00 m 13 s 350 ms to 00 m 12 s 750 ms	< 00 m 12 s 750 ms to 00 m 12 s 0 ms	< 00 m 12 s 0 ms
8	< 00 m 17 s 310 ms to 00 m 15 s	< 00 m 15 s 510 ms to 00 m 14 s 100	< 00 m 14 s 100 ms to 00 m 13 s	< 00 m 13 s 70 ms to 00 m 12 s	< 00 m 12 s 580 ms to 00 m 12 s	< 00 m 12 s 50 ms to 00 m 11 s	< 00 m 11 s 370 ms

	510 ms	ms	70 ms	580 ms	50 ms	370 ms	

7.3 समन्वय टेस्ट - लड़कियों के लिए प्लेट टैपिंग

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
5	< 00 m 25 s 250 ms to 00 m 19 s 290 ms	< 00 m 19 s 290 ms to 00 m 16 s 700 ms	< 00 m 16 s 700 ms to 00 m 15 s 60 ms	< 00 m 15 s 60 ms to 00 m 14 s 340 ms	< 00 m 14 s 340 ms to 00 m 13 s 600 ms	< 00 m 13 s 600 ms to 00 m 12 s 720 ms	< 00 m 12 s 720 ms
6	< 00 m 22 s 350 ms to 00 m 17 s 770 ms	< 00 m 17 s 770 ms to 00 m 15 s 640 ms	< 00 m 15 s 640 ms to 00 m 14 s 250 ms	< 00 m 14 s 250 ms to 00 m 13 s 620 ms	< 00 m 13 s 620 ms to 00 m 12 s 970 ms	< 00 m 12 s 970 ms to 00 m 12 s 190 ms	< 00 m 12 s 190 ms
7	< 00 m 19 s 930 ms to 00 m 16 s 380 ms	< 00 m 16 s 380 ms to 00 m 14 s 630 ms	< 00 m 14 s 630 ms to 00 m 13 s 450 ms	< 00 m 13 s 450 ms to 00 m 12 s 910 ms	< 00 m 12 s 910 ms to 00 m 12 s 350 ms	< 00 m 12 s 350 ms to 00 m 11 s 660 ms	< 00 m 11 s 660 ms
8	< 00 m 18 s 410 ms to 00 m 15 s 530 ms	< 00 m 15 s 530 ms to 00 m 14 s 40 ms	< 00 m 14 s 40 ms to 00 m 13 s 10 ms	< 00 m 13 s 10 ms to 00 m 12 s 530 ms	< 00 m 12 s 530 ms to 00 m 12 s 30 ms	< 00 m 12 s 30 ms to 00 m 11 s 410 ms	< 00 m 11 s 410 ms

7.4 संतुलन टेस्ट - लड़को के लिए फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
5	< 24 बार से 18 बार	< 18 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 9 बार	< 9 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
6	< 25 बार से 18 बार	< 18 बार से 14 बार	< 14 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
7	< 26 बार से 18 बार	< 18 बार से 14 बार	< 14 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 4 बार	< 4 बार
8	< 26 बार से 18 बार	< 18 बार से 14 बार	< 14 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार

7.5 संतुलन टेस्ट - लड़कियों के लिए फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
5	< 23 बार से 17 बार	< 17 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
6	< 23 बार से 17 बार	< 17 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
7	< 23 बार से 17 बार	< 17 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
8	< 24 बार से 17 बार	< 17 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार

7.6 पेट /कोर स्ट्रेंथ - लड़कों के लिए पार्शियल कर्ल-अप

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 9 बार से 13 बार	> 13 बार से 13 बार	> 13 बार से 18 बार	> 18 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार
10	> 11 बार से 15 बार	> 15 बार से 15 बार	> 15 बार से 20 बार	> 20 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 25 बार	> 25 बार
11	> 13 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार से 26 बार	> 26 बार
12	> 14 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार से 25 बार	> 25 बार से 27 बार	> 27 बार
13	> 14 बार से 18 बार	> 18 बार से 18 बार	> 18 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार से 26 बार	> 26 बार से 28 बार	> 28 बार
14	> 15 बार से 19 बार	> 19 बार से 19 बार	> 19 बार से 24 बार	> 24 बार से 25 बार	> 25 बार से 27 बार	> 27 बार से 29 बार	> 29 बार
15	> 17 बार से 20 बार	> 20 बार से 20 बार	> 20 बार से 25 बार	> 25 बार से 26 बार	> 26 बार से 28 बार	> 28 बार से 30 बार	> 30 बार
16	> 18 बार से 20 बार	> 20 बार से 20 बार	> 20 बार से 26 बार	> 26 बार से 27 बार	> 27 बार से 29 बार	> 29 बार से 30 बार	> 30 बार
17	> 18 बार से 22 बार	> 22 बार से 22 बार	> 22 बार से 27 बार	> 27 बार से 28 बार	> 28 बार से 29 बार	> 29 बार से 31 बार	> 31 बार
18	> 18 बार से	> 21 बार से	> 21 बार से	> 28 बार से	> 29 बार से	> 30 बार से	> 31 बार

	21 बार	21 बार	28 बार	29 बार	30 बार	31 बार	

7.8 पेट /कोर स्ट्रेंथ - लड़कियों के लिए पार्शियल कर्ल-अप

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 9 बार से 13 बार	> 13 बार से 13 बार	> 13 बार से 18 बार	> 18 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार
10	> 10 बार से 14 बार	> 14 बार से 14 बार	> 14 बार से 19 बार	> 19 बार से 20 बार	> 20 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार
11	> 11 बार से 15 बार	> 15 बार से 15 बार	> 15 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार
12	> 12 बार से 15 बार	> 15 बार से 15 बार	> 15 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार
13	> 12 बार से 15 बार	> 15 बार से 15 बार	> 15 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार
14	> 12 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार
15	> 13 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 25 बार	> 25 बार
16	> 13 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 25 बार	> 25 बार
17	> 13 बार से 17 बार	> 17 बार से 17 बार	> 17 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 25 बार	> 25 बार
18	> 14 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार से 25 बार	> 25 बार

7.9 मांसपेशीय सहनशक्ति - लड़कों के लिए पुश उप

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल **7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 4 बार से 5 बार	> 5 बार से 6 बार	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार
10	> 5 बार से 6 बार	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार
11	> 6 बार से 7	> 7 बार से 8	> 8 बार से 9	> 9 बार से	> 10 बार से	> 11 बार से	> 13 बार

	बार	बार	बार	10 बार	11 बार	13 बार	
12	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार
13	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार
14	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार
15	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 28 बार	> 28 बार
16	> 15 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 28 बार	> 28 बार से 33 बार	> 33 बार
17	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 28 बार	> 28 बार से 33 बार	> 33 बार से 37 बार	> 37 बार
18	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 28 बार	> 28 बार से 33 बार	> 33 बार से 37 बार	> 37 बार से 43 बार	> 43 बार

7.10 मांसपेशीय सहनशक्ति - लड़कियों के लिए मॉडिफाइड पुश-उप

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 3 बार से 4 बार	> 4 बार से 6 बार	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार
10	> 4 बार से 6 बार	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार
11	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार
12	> 7 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 12 बार	> 12 बार
13	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 12 बार	> 12 बार से 14 बार	> 14 बार
14	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार
15	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार
16	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार
17	> 15 बार से	> 16 बार से	> 17 बार से	> 19 बार से	> 21 बार से	> 22 बार से	> 24 बार

	16 बार	17 बार	19 बार	21 बार	22 बार	24 बार	
18	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार से 27 बार	> 27 बार

7.11 लचीलेपन का टेस्ट - लड़को के लिए सिट एंड रिच (9-18 वर्ष)

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 6.00 सें०मी० से 10.70 सें०मी०	> 10.70 सें०मी० से 14.40 सें०मी०	> 14.40 सें०मी० से 17.60 सें०मी०	> 17.60 सें०मी० से 19.40 सें०मी०	> 19.40 सें०मी० से 21.40 सें०मी०	> 21.40 सें०मी० से 26.80 सें०मी०	> 26.80 सें०मी०
10	> 6.00 सें०मी० से 10.80 सें०मी०	> 10.80 सें०मी० से 14.40 सें०मी०	> 14.40 सें०मी० से 17.70 सें०मी०	> 17.70 सें०मी० से 19.40 सें०मी०	> 19.40 सें०मी० से 21.50 सें०मी०	> 21.50 सें०मी० से 26.90 सें०मी०	> 26.90 सें०मी०
11	> 6.00 सें०मी० से 10.80 सें०मी०	> 10.80 सें०मी० से 14.40 सें०मी०	> 14.40 सें०मी० से 17.70 सें०मी०	> 17.70 सें०मी० से 19.40 सें०मी०	> 19.40 सें०मी० से 21.50 सें०मी०	> 21.50 सें०मी० से 26.90 सें०मी०	> 26.90 सें०मी०
12	> 6.00 सें०मी० से 10.80 सें०मी०	> 10.80 सें०मी० से 14.50 सें०मी०	> 14.50 सें०मी० से 17.80 सें०मी०	> 17.80 सें०मी० से 19.60 सें०मी०	> 19.60 सें०मी० से 21.70 सें०मी०	> 21.70 सें०मी० से 27.10 सें०मी०	> 27.10 सें०मी०
13	> 6.10 सें०मी० से 11.10 सें०मी०	> 11.10 सें०मी० से 14.80 सें०मी०	> 14.80 सें०मी० से 18.20 सें०मी०	> 18.20 सें०मी० से 20.00 सें०मी०	> 20.00 सें०मी० से 22.20 सें०मी०	> 22.20 सें०मी० से 27.70 सें०मी०	> 27.70 सें०मी०
14	> 6.70 सें०मी० से 12.10 सें०मी०	> 12.10 सें०मी० से 16.20 सें०मी०	> 16.20 सें०मी० से 19.90 सें०मी०	> 19.90 सें०मी० से 21.90 सें०मी०	> 21.90 सें०मी० से 24.20 सें०मी०	> 24.20 सें०मी० से 30.30 सें०मी०	> 30.30 सें०मी०
15	> 7.70 सें०मी० से 13.70 सें०मी०	> 13.70 सें०मी० से 18.30 सें०मी०	> 18.30 सें०मी० से 22.40 सें०मी०	> 22.40 सें०मी० से 24.60 सें०मी०	> 24.60 सें०मी० से 27.20 सें०मी०	> 27.20 सें०मी० से 34.00 सें०मी०	> 34.00 सें०मी०
16	> 8.40 सें०मी० से 14.60 सें०मी०	> 14.60 सें०मी० से 19.30 सें०मी०	> 19.30 सें०मी० से 23.60 सें०मी०	> 23.60 सें०मी० से 25.90 सें०मी०	> 25.90 सें०मी० से 28.60 सें०मी०	> 28.60 सें०मी० से 35.60 सें०मी०	> 35.60 सें०मी०
17	> 9.10 सें०मी० से 15.50 सें०मी०	> 15.50 सें०मी० से 20.40 सें०मी०	> 20.40 सें०मी० से 24.80 सें०मी०	> 24.80 सें०मी० से 27.20 सें०मी०	> 27.20 सें०मी० से 30.00 सें०मी०	> 30.00 सें०मी० से 37.20 सें०मी०	> 37.20 सें०मी०
18	> 9.10 सें०मी० से 15.50 सें०मी०	> 15.50 सें०मी० से 19.30 सें०मी०	> 19.30 सें०मी० से 24.80 सें०मी०	> 24.80 सें०मी० से 27.30 सें०मी०	> 27.30 सें०मी० से 30.20 सें०मी०	> 30.20 सें०मी० से 37.40 सें०मी०	> 37.40 सें०मी०

7.12 लचीलेपन का टेस्ट - लड़कियों के लिए सिट एंड रिच (9-18 वर्ष)

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 7.90 से०मी० से 13.10 से०मी०	> 13.10 से०मी० से 16.90 से०मी०	> 16.90 से०मी० से 20.30 से०मी०	> 20.30 से०मी० से 22.10 से०मी०	> 22.10 से०मी० से 24.20 से०मी०	> 24.20 से०मी० से 29.60 से०मी०	> 29.60 से०मी०
10	> 8.50 से०मी० से 13.70 से०मी०	> 13.70 से०मी० से 17.50 से०मी०	> 17.50 से०मी० से 20.90 से०मी०	> 20.90 से०मी० से 22.70 से०मी०	> 22.70 से०मी० से 24.80 से०मी०	> 24.80 से०मी० से 30.10 से०मी०	> 30.10 से०मी०
11	> 9.40 से०मी० से 14.50 से०मी०	> 14.50 से०मी० से 18.40 से०मी०	> 18.40 से०मी० से 21.70 से०मी०	> 21.70 से०मी० से 23.50 से०मी०	> 23.50 से०मी० से 25.60 से०मी०	> 25.60 से०मी० से 31.00 से०मी०	> 31.00 से०मी०
12	> 10.60 से०मी० से 15.80 से०मी०	> 15.80 से०मी० से 19.70 से०मी०	> 19.70 से०मी० से 23.10 से०मी०	> 23.10 से०मी० से 24.90 से०मी०	> 24.90 से०मी० से 27.10 से०मी०	> 27.10 से०मी० से 32.50 से०मी०	> 32.50 से०मी०
13	> 11.90 से०मी० से 17.30 से०मी०	> 17.30 से०मी० से 21.30 से०मी०	> 21.30 से०मी० से 24.80 से०मी०	> 24.80 से०मी० से 26.70 से०मी०	> 26.70 से०मी० से 28.90 से०मी०	> 28.90 से०मी० से 34.40 से०मी०	> 34.40 से०मी०
14	> 13.10 से०मी० से 18.60 से०मी०	> 18.60 से०मी० से 22.70 से०मी०	> 22.70 से०मी० से 26.30 से०मी०	> 26.30 से०मी० से 28.20 से०मी०	> 28.20 से०मी० से 30.40 से०मी०	> 30.40 से०मी० से 36.10 से०मी०	> 36.10 से०मी०
15	> 13.90 से०मी० से 19.50 से०मी०	> 19.50 से०मी० से 23.60 से०मी०	> 23.60 से०मी० से 27.20 से०मी०	> 27.20 से०मी० से 29.10 से०मी०	> 29.10 से०मी० से 31.30 से०मी०	> 31.30 से०मी० से 37.00 से०मी०	> 37.00 से०मी०
16	> 14.40 से०मी० से 20.00 से०मी०	> 20.00 से०मी० से 24.10 से०मी०	> 24.10 से०मी० से 27.60 से०मी०	> 27.60 से०मी० से 29.50 से०मी०	> 29.50 से०मी० से 31.80 से०मी०	> 31.80 से०मी० से 37.50 से०मी०	> 37.50 से०मी०
17	> 14.70 से०मी० से 20.30 से०मी०	> 20.30 से०मी० से 24.40 से०मी०	> 24.40 से०मी० से 27.90 से०मी०	> 27.90 से०मी० से 29.80 से०मी०	> 29.80 से०मी० से 32.10 से०मी०	> 32.10 से०मी० से 37.80 से०मी०	> 37.80 से०मी०
18	> 14.90 से०मी० से 20.70 से०मी०	> 20.70 से०मी० से 24.70 से०मी०	> 24.70 से०मी० से 28.20 से०मी०	> 28.20 से०मी० से 30.00 से०मी०	> 30.00 से०मी० से 32.30 से०मी०	> 32.30 से०मी० से 38.00 से०मी०	> 38.00 से०मी०

7.13 हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति - 600 मीटर रन / वॉक - लड़के

Age	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	< 03 m 30 s 0 ms to 03 m 24 s 600 ms	< 03 m 24 s 600 ms to 03 m 20 s 400 ms	< 03 m 20 s 400 ms to 03 m 17 s 400 ms	< 03 m 17 s 400 ms to 03 m 16 s 200 ms	< 03 m 16 s 200 ms to 03 m 15 s 600 ms	< 03 m 15 s 600 ms to 03 m 15 s 0 ms	< 03 m 15 s 0 ms
10	< 03 m 33 s 600 ms to 03 m 28 s 800 ms	< 03 m 28 s 800 ms to 03 m 22 s 200 ms	< 03 m 22 s 200 ms to 03 m 17 s 400 ms	< 03 m 17 s 400 ms to 03 m 15 s 0 ms	< 03 m 15 s 0 ms to 03 m 12 s 600 ms	< 03 m 12 s 600 ms to 03 m 12 s 0 ms	< 03 m 12 s 0 ms
11	< 03 m 27 s 600 ms to 03 m 22 s 800 ms	< 03 m 22 s 800 ms to 03 m 16 s 200 ms	< 03 m 16 s 200 ms to 03 m 11 s 400 ms	< 03 m 11 s 400 ms to 03 m 09 s 0 ms	< 03 m 09 s 0 ms to 03 m 06 s 600 ms	< 03 m 06 s 600 ms to 03 m 06 s 0 ms	< 03 m 06 s 0 ms
12	< 03 m 06 s 0 ms to 03 m 06 s 0 ms	< 03 m 06 s 0 ms to 02 m 52 s 200 ms	< 02 m 52 s 200 ms to 02 m 43 s 200 ms	< 02 m 43 s 200 ms to 02 m 39 s 0 ms	< 02 m 39 s 0 ms to 02 m 31 s 200 ms	< 02 m 31 s 200 ms to 02 m 30 s 600 ms	< 02 m 30 s 600 ms
13	< 02 m 18 s 0 ms to 02 m 14 s 400 ms	< 02 m 14 s 400 ms to 02 m 08 s 400 ms	< 02 m 08 s 400 ms to 02 m 04 s 800 ms	< 02 m 04 s 800 ms to 02 m 03 s 0 ms	< 02 m 03 s 0 ms to 02 m 00 s 600 ms	< 02 m 00 s 600 ms to 02 m 00 s 0 ms	< 02 m 00 s 0 ms
14	< 02 m 06 s 0 ms to 02 m 08 s 400 ms	< 02 m 08 s 400 ms to 01 m 33 s 600 ms	< 01 m 33 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
15	< 02 m 00 s 0 ms to 01 m 34 s 800 ms	< 01 m 34 s 800 ms to 01 m 33 s 0 ms	< 01 m 33 s 0 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
16	< 01 m 34 s 800 ms to 01 m 34 s 200 ms	< 01 m 34 s 200 ms to 01 m 32 s 400 ms	< 01 m 32 s 400 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms

17	< 01 m 33 s 600 ms to 01 m 33 s 0 ms	< 01 m 33 s 0 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 0 ms	< 01 m 30 s 0 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms to 01 m 30 s 0 ms	< 01 m 30 s 0 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms
18	< 01 m 32 s 400 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms to 01 m 27 s 0 ms	< 01 m 27 s 0 ms to 01 m 25 s 200 ms	< 01 m 25 s 200 ms to 01 m 27 s 0 ms	< 01 m 27 s 0 ms to 01 m 25 s 200 ms	< 01 m 25 s 200 ms

7.14 हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति - 600 मीटर रन / वॉक - लड़कियाँ

Age	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	< 04 m 15 s 0 ms to 04 m 06 s 600 ms	< 04 m 06 s 600 ms to 03 m 54 s 600 ms	< 03 m 54 s 600 ms to 03 m 45 s 600 ms	< 03 m 45 s 600 ms to 03 m 41 s 400 ms	< 03 m 41 s 400 ms to 03 m 36 s 0 ms	< 03 m 36 s 0 ms to 03 m 35 s 400 ms	< 03 m 35 s 400 ms
10	< 04 m 06 s 0 ms to 03 m 57 s 0 ms	< 03 m 57 s 0 ms to 03 m 44 s 400 ms	< 03 m 44 s 400 ms to 03 m 34 s 800 ms	< 03 m 34 s 800 ms to 03 m 30 s 600 ms	< 03 m 30 s 600 ms to 03 m 24 s 600 ms	< 03 m 24 s 600 ms to 03 m 24 s 0 ms	< 03 m 24 s 0 ms
11	< 04 m 00 s 600 ms to 03 m 51 s 600 ms	< 03 m 51 s 600 ms to 03 m 38 s 400 ms	< 03 m 38 s 400 ms to 03 m 28 s 800 ms	< 03 m 28 s 800 ms to 03 m 24 s 600 ms	< 03 m 24 s 600 ms to 03 m 18 s 600 ms	< 03 m 18 s 600 ms to 03 m 18 s 0 ms	< 03 m 18 s 0 ms
12	< 03 m 30 s 0 ms to 03 m 24 s 0 ms	< 03 m 24 s 0 ms to 03 m 14 s 400 ms	< 03 m 14 s 400 ms to 03 m 07 s 800 ms	< 03 m 07 s 800 ms to 03 m 04 s 800 ms	< 03 m 04 s 800 ms to 03 m 00 s 600 ms	< 03 m 00 s 600 ms to 03 m 00 s 0 ms	< 03 m 00 s 0 ms
13	< 03 m 00 s 0 ms to 02 m 49 s 800 ms	< 02 m 49 s 800 ms to 02 m 34 s 800 ms	< 02 m 34 s 800 ms to 02 m 24 s 0 ms	< 02 m 24 s 0 ms to 02 m 19 s 200 ms	< 02 m 19 s 200 ms to 02 m 12 s 600 ms	< 02 m 12 s 600 ms to 02 m 12 s 0 ms	< 02 m 12 s 0 ms
14	< 02 m 18 s 0 ms to	< 02 m 14 s 400 ms to	< 02 m 08 s 400 ms to	< 02 m 04 s 800 ms to	< 02 m 03 s 0 ms to	< 02 m 04 s 800 ms to	< 02 m 03 s 0 ms

	02 m 14 s 400 ms	02 m 08 s 400 ms	02 m 04 s 800 ms	02 m 03 s 0 ms	02 m 04 s 800 ms	02 m 03 s 0 ms	
15	< 02 m 06 s 0 ms to 02 m 08 s 400 ms	< 02 m 08 s 400 ms to 01 m 33 s 600 ms	< 01 m 33 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
16	< 02 m 00 s 0 ms to 01 m 34 s 800 ms	< 01 m 34 s 800 ms to 01 m 33 s 0 ms	< 01 m 33 s 0 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
17	< 01 m 34 s 800 ms to 01 m 34 s 200 ms	< 01 m 34 s 200 ms to 01 m 32 s 400 ms	< 01 m 32 s 400 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
18	< 01 m 33 s 600 ms to 01 m 33 s 0 ms	< 01 m 33 s 0 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 0 ms	< 01 m 30 s 0 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms to 01 m 30 s 0 ms	< 01 m 30 s 0 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms

7.15 गति टेस्ट - 50 मीटर डैश -लड़के

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	< 00 m 10 s 800 ms to 00 m 10 s 300 ms	< 00 m 10 s 300 ms to 00 m 09 s 800 ms	< 00 m 09 s 800 ms to 00 m 09 s 300 ms	< 00 m 09 s 300 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 09 s 0 ms	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms
10	< 00 m 10 s 400 ms to 00 m 10 s 0 ms	< 00 m 10 s 0 ms to 00 m 09 s 500 ms	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 900 ms	< 00 m 08 s 900 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms
11	< 00 m 10 s 100 ms to 00 m 09 s 700 ms	< 00 m 09 s 700 ms to 00 m 09 s 200 ms	< 00 m 09 s 200 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms
12	< 00 m 09	< 00 m 09	< 00 m 08	< 00 m 08	< 00 m 08	< 00 m 07	< 00 m 07

	s 800 ms to 00 m 09 s 400 ms	s 400 ms to 00 m 08 s 900 ms	s 900 ms to 00 m 08 s 500 ms	s 500 ms to 00 m 08 s 300 ms	s 300 ms to 00 m 07 s 800 ms	s 800 ms to 00 m 07 s 800 ms	s 800 ms
13	< 00 m 09 s 400 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 700 ms	< 00 m 08 s 700 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms
14	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 900 ms	< 00 m 08 s 900 ms to 00 m 08 s 500 ms	< 00 m 08 s 500 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 500 ms	< 00 m 07 s 500 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms
15	< 00 m 08 s 900 ms to 00 m 08 s 700 ms	< 00 m 08 s 700 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms
16	< 00 m 08 s 700 ms to 00 m 08 s 500 ms	< 00 m 08 s 500 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 200 ms	< 00 m 07 s 200 ms to 00 m 07 s 200 ms	< 00 m 07 s 200 ms
17	< 00 m 08 s 500 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 500 ms	< 00 m 07 s 500 ms to 00 m 07 s 100 ms	< 00 m 07 s 100 ms to 00 m 07 s 100 ms	< 00 m 07 s 100 ms
18	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 500 ms	< 00 m 07 s 500 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 07 s 0 ms	< 00 m 07 s 0 ms to 00 m 07 s 0 ms	< 00 m 07 s 0 ms

7.16 गति टेस्ट - 50 मीटर डैश - लड़कियां

आयु	एल **1** (कड़ी मेहनत करे)	एल**2** (आवश्यक सुधार)	एल **3** (बेहतर कर सकते हैं)	एल **4** (अच्छा)	एल **5** (बहुत अच्छा)	एल **6** (एथलेटिक)	एल**7** (स्पोर्ट्स फिट)
9	< 00 m 11 s 100 ms to 00 m 10 s 600 ms	< 00 m 10 s 600 ms to 00 m 09 s 900 ms	< 00 m 09 s 900 ms to 00 m 09 s 500 ms	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 300 ms	< 00 m 09 s 300 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms

10	< 00 m 10 s 700 ms to 00 m 10 s 200 ms	< 00 m 10 s 200 ms to 00 m 09 s 700 ms	< 00 m 09 s 700 ms to 00 m 09 s 300 ms	< 00 m 09 s 300 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 500 ms	< 00 m 08 s 500 ms
11	< 00 m 10 s 300 ms to 00 m 09 s 500 ms	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 0 ms	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 08 s 500 ms	< 00 m 08 s 500 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms
12	< 00 m 10 s 0 ms to 00 m 09 s 500 ms	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 0 ms	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 08 s 200 ms	< 00 m 08 s 200 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms
13	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 200 ms	< 00 m 09 s 200 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms
14	< 00 m 09 s 200 ms to 00 m 09 s 0 ms	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms to 00 m 07 s 900 ms	< 00 m 07 s 900 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms
15	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 07 s 900 ms	< 00 m 07 s 900 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms
16	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms to 00 m 07 s 500 ms	< 00 m 07 s 500 ms to 00 m 07 s 200 ms	< 00 m 07 s 200 ms
17	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 07 s 900 ms	< 00 m 07 s 900 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms to 00 m 07 s 0 ms	< 00 m 07 s 0 ms
18	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 07 s 100 ms	< 00 m 07 s 100 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 06 s 800 ms	< 00 m 06 s 800 ms

7.17 बॉडी मास इंडेक्स

आयु	लिंग	कम वजन	सामान्य	अधिक वजन	मोटापा
5	महिला	13.4	15.2	17	18.8
5	पुरुष	13.8	15.4	17	18.4
6	महिला	13.4	15.2	17	18.8
6	पुरुष	13.8	15.4	17	18.4
7	महिला	13.4	15.4	17.6	19.6
7	पुरुष	13.8	15.4	17.4	19.2
8	महिला	13.6	15.8	18.2	20.6
8	पुरुष	13.8	15.8	18	20
9	महिला	13.8	16.2	19	21.6
9	पुरुष	14	16.2	18.6	21
10	महिला	14	16.8	19.8	23
10	पुरुष	14.2	16.6	19.4	22
11	महिला	14.4	17.4	20.8	24
11	पुरुष	14.6	17.2	20.2	23.2
12	महिला	14.8	18	21.8	25
12	पुरुष	15	17.8	21	24.2
13	महिला	15.2	18.6	22.6	26.2
13	पुरुष	15.4	18.4	21.8	25.2
14	महिला	15.8	19.2	23.4	27.2
14	पुरुष	16	19.2	22.6	26
15	महिला	16.2	19.8	24	28
15	पुरुष	16.6	19.8	23.4	26.8
16	महिला	16.8	20.4	24.6	28.8
16	पुरुष	17.2	20.6	24.2	27.6
17	महिला	17.2	21	25.2	29.6
17	पुरुष	17.8	21.2	25	28.2
18	महिला	17.6	21.2	25.6	30.1
18	पुरुष	18.4	21.8	25.6	29

अधिक जानकारी के लिए, जाइये

http://fitindia.gov.in