



साधारण सेवा तर्फको शारीरिक परीक्षाको परिमार्जित मापदण्ड-२०८०

(क) अङ्कभार नभएका पदहरू

सि.नं.	पद	लिंग	सिट अप	पुस अप	चिन अप	३०० मि.	१ माईल	२ माईल
१.	अधिकृत क्याडेट (खुल्ला)	पुरुष	१५ पटक	१२ पटक	५ पटक	५५ सेकेण्ड	-	१६ मिनेट
		महिला	८ पटक	७ पटक	३ पटक	६५ सेकेण्ड	-	१९ मिनेट
२.	पदिक तथा बिल्लादार अधिकृत क्याडेट (४० वर्ष माथि)	पुरुष	१५ पटक	१२ पटक	३ पटक	-	-	१८ मिनेट (खाली हात)
		महिला	८ पटक	६ पटक	-	-	-	२३ मिनेट (खाली हात)
३.	पदिक तथा बिल्लादार अधिकृत क्याडेट (४० वर्ष मुनि)	पुरुष	१५ पटक	१२ पटक	४ पटक	-	-	१६ मिनेट (चुस्ता बुठ)
		महिला	८ पटक	७ पटक	३ पटक	-	-	१८ मिनेट (चुस्ता बुठ)
४.	फलोअर्स (विभिन्न ट्रेड)	पुरुष	१० पटक	१० पटक	३ पटक	६० सेकेण्ड	-	१६ मिनेट
		महिला	८ पटक	५ पटक	२ पटक	७० सेकेण्ड	१० मिनेट	-

(Handwritten signature)



(ख) अङ्कभार भएका पदहरू

(१) पद: सैन्य (परिमार्जित मापदण्ड-२०८२)

लिंग	परीक्षा विवरण	पास	उत्तम	अति उत्तम	कै.
पुरुष	सिटअप	१७-२१ पटक	२२-२६ पटक	२७ पटक वा सो भन्दा बढी	
	पुसअप	१७-२१ पटक	२२-२६ पटक	२७ पटक वा सो भन्दा बढी	
	चिनअप	७-९ पटक	१०-१२ पटक	१३ पटक वा सो भन्दा बढी	
	३०० मिटर दौड	४८-५२ सेकेण्ड	४३-४७ सेकेण्ड	४२ सेकेण्ड भित्र	
	२ माइल दौड	१२ मिनेट ३१ सेकेण्ड देखि १३ मिनेट ३० सेकेण्ड	११ मिनेट ३१ सेकेण्ड देखि १२ मिनेट ३० सेकेण्ड	११ मिनेट ३० सेकेण्ड भित्र	
महिला	सिटअप	१२-१५ पटक	१६-१९ पटक	२० पटक वा सो भन्दा बढी	
	पुसअप	१०-१३ पटक	१४-१७ पटक	१८ पटक वा सो भन्दा बढी	
	चिनअप	५-७ पटक	८-१० पटक	११ पटक वा सो भन्दा बढी	
	३०० मिटर दौड	५१-५५ सेकेण्ड	४६-५० सेकेण्ड	४५ सेकेण्ड भित्र	
	२ माइल दौड	१४ मिनेट १ सेकेण्ड देखि १५ मिनेटसम्म	१३ मिनेट १ सेकेण्ड देखि १४ मिनेटसम्म	१३ मिनेट भित्र	

(Handwritten signature)



(२) पद: ब.का.सि.

लिङ्ग	परीक्षा विवरण	पास	उत्तम	अति उत्तम	कै.
पुरुष	४० के.जि. को प्याक बोकी ३०० मिटर दौड	९९-१०० सेकेण्ड	८९-९० सेकेण्ड	८० सेकेण्ड	
	सिटअप	१०-१३ पटक	१४-१७ पटक	१८ पटक वा सोभन्दा बढी	
	पुसअप	१०-१३ पटक	१४-१७ पटक	१८ पटक वा सोभन्दा बढी	
	चिनअप	३-५ पटक	६-८ पटक	९ पटक वा सोभन्दा बढी	
	२ माइल दौड	१४ मिनेट ३१ सेकेण्ड देखि १६ मिनेट	१३ मिनेट १ सेकेण्ड देखि १४ मिनेट ३० सेकेण्ड	१३ मिनेट भित्र	
महिला	२० के.जि. को प्याक बोकी ३०० मिटर दौड	९९-१०० सेकेण्ड	८९-९० सेकेण्ड	८० सेकेण्ड	
	सिटअप	५-८ पटक	९-१२ पटक	१३ पटक वा सोभन्दा बढी	
	पुसअप	५-८ पटक	९-१२ पटक	१३ पटक वा सोभन्दा बढी	
	२ माइल दौड	१६ मिनेट १ सेकेण्ड देखि १८ मिनेट	१४ मिनेट १ सेकेण्ड देखि १६ मिनेट	१४ मिनेट भित्र	
	चिनअप	२ पटक	३ पटक	४ पटक	

(Handwritten signature)