



बी.पी.एड. (इंटीग्रेटेड)
प्रदर्शन परिवर्तन सारणी
50 मीटर तेज दौड़

पुरुष				महिला			
समय (सैकेंड)	अंक	समय (सैकेंड)	अंक	समय (सैकेंड)	अंक	समय (सैकेंड)	अंक
6.0 से कम	100	8.9	38	7.0 से कम	100	9.9	38
6.1	97	9.0	37	7.1	97	10.0	37
6.2	95	9.1	36	7.2	95	10.1	36
6.3	93	9.2	35	7.3	93	10.2	35
6.4	90	9.3	34	7.4	90	10.3	34
6.5	87	9.4	33	7.5	87	10.4	33
6.6	85	9.5	32	7.6	85	10.5	32
6.7	83	9.6	31	7.7	83	10.6	31
6.8	80	9.7	30	7.8	80	10.7	30
6.9	77	9.8	29	7.9	77	10.8	29
7.0	75	9.9	28	8.0	75	10.9	28
7.1	73	10.0	27	8.1	73	11.0	27
7.2	70	10.1	26	8.2	70	11.1	26
7.3	68	10.2	25	8.3	68	11.2	25
7.4	66	10.3	24	8.4	66	11.3	24
7.5	64	10.4	23	8.5	64	11.4	23
7.6	62	10.5	22	8.6	62	11.5	22
7.7	60	10.6	21	8.7	60	11.6	21
7.8	58	10.7	20	8.8	58	11.7	20
7.9	56	10.8	19	8.9	56	11.8	19
8.0	54	10.9	18	9.0	54	11.9	18
8.1	52	11.0	17	9.1	52	12.0	17
8.2	50	11.1	16	9.2	50	12.1	16
8.3	48	11.2	15	9.3	48	12.2	15
8.4	46	11.3	14	9.4	46	12.3	14
8.5	44	11.4	13	9.5	44	12.4	13
8.6	42	11.5	12	9.6	42	12.5	12
8.7	40	11.6	11	9.7	40	12.6	11
8.8	39	11.7 से अधिक	10	9.8	39	12.7 से अधिक	10



**बी.पी.एड. (इंटीग्रेटेड)
प्रदर्शन परिवर्तन सारणी
खड़े होकर लम्बी कूद**

पुरुष		महिला	
दूरी (मीटर)	अंक	दूरी (मीटर)	अंक
2.75 से अधिक	100	2.25 से अधिक	100
2.70-2.74	96	2.20-2.24	96
2.65-2.69	92	2.15-2.19	92
2.60-2.64	88	2.10-2.14	88
2.55-2.59	84	2.05-2.09	84
2.50-2.54	80	2.00-2.04	80
2.45-2.49	77	1.95-1.99	77
2.40-2.44	74	1.90-1.94	74
2.35-2.39	71	1.85-1.89	71
2.30-2.34	68	1.80-1.84	68
2.25-2.29	65	1.75-1.79	65
2.20-2.24	62	1.70-1.74	62
2.15-2.19	59	1.65-1.69	59
2.10-2.14	56	1.60-1.64	56
2.05-2.09	53	1.55-1.59	53
2.00-2.04	50	1.50-1.54	50
1.95-1.99	48	1.45-1.49	48
1.90-1.94	46	1.40-1.44	46
1.85-1.89	44	1.35-1.39	44
1.80-1.84	42	1.30-1.34	42
1.75-1.79	40	1.25-1.29	40
1.70-1.74	38	1.20-1.24	38
1.65-1.69	36	1.15-1.19	36
1.60-1.64	34	1.10-1.14	34
1.55-1.59	32	1.05-1.09	32
1.50-1.54	30	1.00-1.04	30
1.45-1.49	28	0.95-0.99	28
1.40-1.44	26	0.90-0.94	26
1.35-1.39	24	0.85-0.89	24
1.30-1.34	22	0.80-0.84	22
1.25-1.29	20	0.75-0.79	20
1.20-1.24	19	0.70-0.74	19
1.15-1.19	18	0.65-0.69	18
1.10-1.14	17	0.60-0.64	17
1.05-1.09	16	0.55-0.59	16
1.00-1.04	15	0.50-0.54	15
0.99 से कम	14	0.49 से कम	14



लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा विश्वविद्यालय

परिशिष्ट - II (C)

बी.पी.एड. (इंटीग्रेटेड)
ओवर हैड बैक थ्रो

पुरुष (3 कि.ग्रा.)		महिला (2 कि.ग्रा.)	
दूरी (मीटर में)	अंक	दूरी (मीटर में)	अंक
14.00 से अधिक	100	11.50 से अधिक	100
13.50	94	11.00	94
13.00	89	10.50	87
12.50	84	10.00	81
12.00	79	9.50	76
11.50	74	9.00	71
11.00	69	8.50	66
10.50	66	8.00	61
10.00	63	7.50	57
9.50	60	7.00	53
9.00	57	6.50	49
8.50	54	6.00	45
8.00	51	5.50	41
7.50	48	5.00	38
7.00	45	4.50	35
6.50	42	4.00	32
6.00	39	3.50	29
5.50	36	3.00	26
5.00	33	2.50	23
4.50	30	2.00 से कम	20
4.00	28		
3.50	26		
3.00	24		
2.50	22		
2.00 से कम	20		



**बी.पी.एड. (इंटीग्रेटेड)
1000 मीटर दौड़/पैदल चाल**

पुरुष				महिला			
समय (मि.)	अंक	समय (मि.)	अंक	समय (मि.)	अंक	समय (मि.)	अंक
3:00 से कम	100	3:41-3:42	59	4:00 से कम	100	4:41-4:42	59
3:01	99	3:43-3:44	58	4:01	99	4:43-4:44	58
3:02	98	3:45-3:46	57	4:02	98	4:45-4:46	57
3:03	97	3:47-3:48	56	4:03	97	4:47-4:48	56
3:04	96	3:49-3:50	55	4:04	96	4:49-4:50	55
3:05	95	3:51-3:52	54	4:05	95	4:51-4:52	54
3:06	94	3:53-3:54	53	4:06	94	4:53-4:54	53
3:07	93	3:55-3:56	52	4:07	93	4:55-4:56	52
3:08	92	3:57-3:58	51	4:08	92	4:57-4:58	51
3:09	91	3:59-4:00	50	4:09	91	4:59-5:00	50
3:10	90	4:01-4:02	49	4:10	90	5:01-5:02	49
3:11	89	4:03-4:04	48	4:11	89	5:03-5:04	48
3:12	88	4:05-4:06	47	4:12	88	5:05-5:06	47
3:13	87	4:07-4:08	46	4:13	87	5:07-5:08	46
3:14	86	4:09-4:10	45	4:14	86	5:09-5:10	45
3:15	85	4:11-4:12	44	4:15	85	5:11-5:12	44
3:16	84	4:13-4:14	43	4:16	84	5:13-5:14	43
3:17	83	4:15-4:16	42	4:17	83	5:15-5:16	42
3:18	82	4:17-4:18	41	4:18	82	5:17-5:18	41
3:19	81	4:19-4:20	40	4:19	81	5:19-5:20	40
3:20	80	4:21-4:22	39	4:20	80	5:21-5:22	39
3:21	79	4:23-4:24	38	4:21	79	5:23-5:24	38
3:22	78	4:25-4:26	37	4:22	78	5:25-5:26	37
3:23	77	4:27-4:28	36	4:23	77	5:27-5:28	36
3:24	76	4:29-4:30	35	4:24	76	5:29-5:30	35
3:25	75	4:31-4:32	34	4:25	75	5:31-5:32	34
3:26	74	4:33-4:34	33	4:26	74	5:33-5:34	33
3:27	73	4:35-4:36	32	4:27	73	5:35-5:36	32
3:28	72	4:37-4:38	31	4:28	72	5:37-5:38	31
3:29	71	4:39-4:40	30	4:29	71	5:39-5:40	30
3:30	70	4:41-4:43	29	4:30	70	5:41-5:43	29
3:31	69	4:44-4:46	28	4:31	69	5:44-5:46	28
3:32	68	4:47-4:49	27	4:32	68	5:47-5:49	27
3:33	67	4:50-4:52	26	4:33	67	5:50-5:52	26
3:34	66	4:53-4:55	25	4:34	66	5:53-5:55	25
3:35	65	4:56-4:58	24	4:35	65	5:56-5:58	24
3:36	64	4:59-5:01	23	4:36	64	5:59-6:01	23
3:37	63	5:02-5:04	22	4:37	63	6:02-6:04	22
3:38	62	5:05-5:07	21	4:38	62	6:05-6:07	21
3:39	61	5:08-5:10	20	4:39	61	6:08-6:10	20
3:40	60	5:11 से अधिक	19	4:40	60	6:11 से अधिक	19



एम.पी.एड.
प्रदर्शन परिवर्तन सारणी
50 मीटर तेज दौड़

पुरुष				महिला			
समय (सैकेण्ड)	अंक	समय (सैकेण्ड)	अंक	समय (सैकेण्ड)	अंक	समय (सैकेण्ड)	अंक
5.7 से कम	100	8.6	38	6.7 से कम	100	9.6	38
5.8	97	8.7	37	6.8	97	9.7	37
5.9	95	8.8	36	6.9	95	9.8	36
6.0	93	8.9	35	7.0	93	9.9	35
6.1	90	9.0	34	7.1	90	10.0	34
6.2	87	9.1	33	7.2	87	10.1	33
6.3	85	9.2	32	7.3	85	10.2	32
6.4	83	9.3	31	7.4	83	10.3	31
6.5	80	9.4	30	7.5	80	10.4	30
6.6	77	9.5	29	7.6	77	10.5	29
6.7	75	9.6	28	7.7	75	10.6	28
6.8	73	9.7	27	7.8	73	10.7	27
6.9	70	9.8	26	7.9	70	10.8	26
7.0	68	9.9	25	8.0	68	10.9	25
7.1	66	10.0	24	8.1	66	11.0	24
7.2	64	10.1	23	8.2	64	11.1	23
7.3	62	10.2	22	8.3	62	11.2	22
7.4	60	10.3	21	8.4	60	11.3	21
7.5	58	10.4	20	8.5	58	11.4	20
7.6	56	10.5	19	8.6	56	11.5	19
7.7	54	10.6	18	8.7	54	11.6	18
7.8	52	10.7	17	8.8	52	11.7	17
7.9	50	10.8	16	8.9	50	11.8	16
8.0	48	10.9	15	9.0	48	11.9	15
8.1	46	11.0	14	9.1	46	12.0	14
8.2	44	11.1	13	9.2	44	12.1	13
8.3	42	11.2	12	9.3	42	12.2	12
8.4	40	11.3	11	9.4	40	12.3	11
8.5	39	11.4 से अधिक	10	9.5	39	12.4 से अधिक	10



एम.पी.एड.
प्रदर्शन परिवर्तन सारणी
खड़े होकर लम्बी कूद

पुरुष		महिला	
दूरी (मीटर)	अंक	दूरी (मीटर)	अंक
2.80 से अधिक	100	2.30 से अधिक	100
2.75-2.79	96	2.25-2.29	96
2.70-2.74	92	2.20-2.24	92
2.65-2.69	88	2.15-2.19	88
2.60-2.64	84	2.10-2.14	84
2.55-2.59	80	2.05-2.09	80
2.50-2.54	77	2.00-2.04	77
2.45-2.49	74	1.95-1.99	74
2.40-2.44	71	1.90-1.94	71
2.35-2.39	68	1.85-1.89	68
2.30-2.34	65	1.80-1.84	65
2.25-2.29	62	1.75-1.79	62
2.20-2.24	59	1.70-1.74	59
2.15-2.19	56	1.65-1.69	56
2.10-2.14	53	1.60-1.64	53
2.05-2.09	50	1.55-1.59	50
2.00-2.04	48	1.50-1.54	48
1.95-1.99	46	1.45-1.49	46
1.90-1.94	44	1.40-1.44	44
1.85-1.89	42	1.35-1.39	42
1.80-1.84	40	1.30-1.34	40
1.75-1.79	38	1.25-1.29	38
1.70-1.74	36	1.20-1.24	36
1.65-1.69	34	1.15-1.19	34
1.60-1.64	32	1.10-1.14	32
1.55-1.59	30	1.05-1.09	30
1.50-1.54	28	1.00-1.04	28
1.45-1.49	26	0.95-0.99	26
1.40-1.44	24	0.90-0.94	24
1.35-1.39	22	0.85-0.89	22
1.30-1.34	20	0.80-0.84	20
1.25-1.29	19	0.75-0.79	19
1.20-1.24	18	0.70-0.74	18
1.15-1.19	17	0.65-0.69	17
1.10-1.14	16	0.60-0.64	16
1.05-1.09	15	0.55-0.59	15
1.04 से कम	14	0.54 से कम	14



एम.पी.एड.
ओवर हैण्ड बैक थ्रो

पुरुष (3 किग्रा)		महिला (दो किग्रा)	
दूरी (मीटर में)	अंक	दूरी (मीटर में)	अंक
15.00 से अधिक	100	12.50 से अधिक	100
14.50	94	12.00	94
14.00	89	11.50	87
13.50	84	11.00	81
13.00	79	10.50	76
12.50	74	10.00	71
12.00	69	9.50	66
11.50	66	9.00	61
11.00	63	8.50	57
10.50	60	8.00	53
10.00	57	7.50	49
9.50	54	7.00	45
9.00	51	6.50	41
8.50	48	6.00	38
8.00	45	5.50	35
7.50	42	5.00	32
7.00	39	4.50	29
6.50	36	4.00	26
6.00	33	3.50	23
5.50	30	3.00 से कम	20
5.00	28		
4.50	26		
4.00	24		
3.50	22		
3.00 से कम	20		

एम.पी.एड.
1000 मीटर दौड़/पैदल चाल

पुरुष				महिला			
समय (मि.)	अंक	समय (मि.)	अंक	समय (मि.)	अंक	समय (मि.)	अंक
2:50 से कम	100	3:31-3:32	59	3:50 से कम	100	4:31-4:32	59
2:51	99	3:33-3:34	58	3:51	99	4:33-4:34	58
2:52	98	3:35-3:36	57	3:52	98	4:35-4:36	57
2:53	97	3:37-3:38	56	3:53	97	4:37-4:38	56
2:54	96	3:39-3:40	55	3:54	96	4:39-4:40	55
2:55	95	3:41-3:42	54	3:55	95	4:41-4:42	54
2:56	94	3:43-3:44	53	3:56	94	4:43-4:44	53
2:57	93	3:45-3:46	52	3:57	93	4:45-4:46	52
2:58	92	3:47-3:48	51	3:58	92	4:47-4:48	51
2:59	91	3:49-3:50	50	3:59	91	4:49-4:50	50
3:00	90	3:51-3:52	49	4:00	90	4:51-4:52	49
3:01	89	3:53-3:54	48	4:01	89	4:53-4:54	48
3:02	88	3:55-3:56	47	4:02	88	4:55-4:56	47
3:03	87	3:57-3:58	46	4:03	87	4:57-4:58	46
3:04	86	3:59-4:00	45	4:04	86	4:59-5:00	45
3:05	85	4:01-4:02	44	4:05	85	5:01-5:02	44
3:06	84	4:03-4:04	43	4:06	84	5:03-5:04	43
3:07	83	4:05-4:06	42	4:07	83	5:05-5:06	42
3:08	82	4:07-4:08	41	4:08	82	5:07-5:08	41
3:09	81	4:09-4:10	40	4:09	81	5:09-5:10	40
3:10	80	4:11-4:12	39	4:10	80	5:11-5:12	39
3:11	79	4:13-4:14	38	4:11	79	5:13-5:14	38
3:12	78	4:15-4:16	37	4:12	78	5:15-5:16	37
3:13	77	4:17-4:18	36	4:13	77	5:17-5:18	36
3:14	76	4:19-4:20	35	4:14	76	5:19-5:20	35
3:15	75	4:21-4:22	34	4:15	75	5:21-5:22	34
3:16	74	4:23-4:24	33	4:16	74	5:23-5:24	33
3:17	73	4:25-4:26	32	4:17	73	5:25-5:26	32
3:18	72	4:27-4:28	31	4:18	72	5:27-5:28	31
3:19	71	4:29-4:30	30	4:19	71	5:29-5:30	30
3:20	70	4:31-4:33	29	4:20	70	5:31-5:33	29
3:21	69	4:34-4:36	28	4:21	69	5:34-5:36	28
3:22	68	4:37-4:39	27	4:22	68	5:37-5:39	27
3:23	67	4:40-4:42	26	4:23	67	5:40-5:42	26
3:24	66	4:43-4:45	25	4:24	66	5:43-5:45	25
3:25	65	4:46-4:48	24	4:25	65	5:46-5:48	24
3:26	64	4:49-4:51	23	4:26	64	5:49-5:51	23
3:27	63	4:52-4:54	22	4:27	63	5:52-5:54	22
3:28	62	4:55-4:57	21	4:28	62	5:55-5:57	21
3:29	61	4:58-5:00	20	4:29	61	5:58-6:00	20
3:30	60	5:01 से अधिक	19	4:30	60	6:01 से अधिक	19