

પુરૂષ ઉમેદવારો માટે

અ.નં	શારીરિક ક્ષમતા કસોટીની વિગત	સમય અને માપ	
		પુરૂષ ઉમેદવાર માજી સૈનિક સિવાય	માજી સૈનિક પુરૂષ ઉમેદવાર
૧	૧૬૦૦ મીટર દોડ	૬.૦૦ મિનિટ	૬.૩૦ મિનિટ
૨	ઉંચોકુદકો	૪ ફુટ ૩ ઇંચ	૪ ફુટ
૩	લાંબો કુદકો	૧૫ ફુટ	૧૪ ફુટ
૪	પુલઅપ્સ (હથેળી પોતાની બાજુ રહે તે રીતે)	ઓછામાં ઓછા ૮ વખત	ઓછામાં ઓછા ૮ વખત
૫	રસ્સા ચઢ	૧૮ ફુટ	૧૮ ફુટ

મહિલા ઉમેદવારો માટે

અ.નં	શારીરિક ક્ષમતા કસોટીની વિગત	સમય અને માપ	માજી સૈનિક મહિલા ઉમેદવાર
૧	૮૦૦ મીટર દોડ	૪ મિનિટ	૪.૨૦ મિનિટ
૨	ઉંચોકુદકો	૩ ફુટ	૨ ફુટ ૮ ઇંચ
૩	લાંબોકુદકો	૮ ફુટ	૮ ફુટ