



सत्यमेव जयते
Ministry of Youth Affairs and Sports
Government of India

SAI



प्रशासधनक मैनुअल

स्कूलम में खेलो इंधिया

फिटनेस अससे मेंट - रूपांतर

भारतीय खेल प्राधकरण

अधतम अपिट : अक्टबर, 2019



आइए प्रारंभ कर

❖ अससर (पीईटी/खल प्रथशक्षक/फिटनेस अससर)

गूगल प्ले स्टोर(Google play store) स "खेलो इण्डिया (स्कूल वजन)" (अससर ऐप) िउनलोड कर। अपनो यूजर नेम एव पासवर्ड क साथ फिरेट/लॉगन कर।

❖ प्रधसपल/एचएम लॉगन करे

schoolfitness.kheloindia.gov.in अपन यूजर नेम एव पासवर्ड क साथ लॉगन कर।

❖ परेेंट ऐप/इटरनेट िसेस

गूगल प्ले स्टोर स "खेलो इण्डिया ऐप" िउनलोड कर। अपनो यूजर नेम एव पासवर्ड क साथ लॉगन कर।

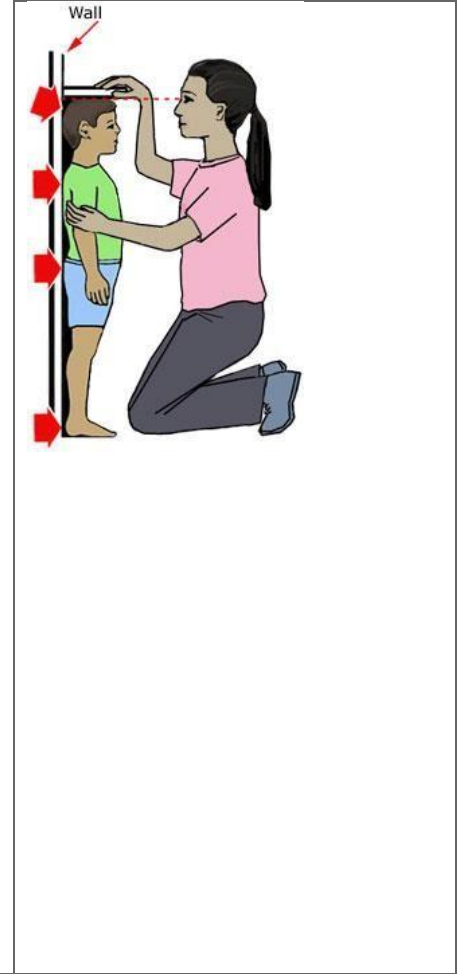
4. एरिस (कॉन्वोल्यूशन) (600 मीटर को रन/वॉक)
5. एरिस (50 मीटर रीज)

बच्चों के धूल टेस्ट का धववरण

बॉन्डिंग मास इंडेक्स

<p>इससे क्या मापा जाता है: प्रथमक तौर पर शारीरिक संरचना का संकेत शरीर में मांसपेशियों एवं वसा के धववरण से होता है शरीर के आकार जैसे ऊंचाई, लंबाई एवं घेर को भी इस संकेतक के आगत समूह ककया जाता है।</p> <p>दशत दूट बॉन्डिंग मास इंडेक्स (बीएमआई) है, जोकि शरीर क भार (विलक) और उचाई (एच) स परिकलित ककया जाता है।</p> <p>बीएमआई = विलक/(एच²), जहां विलक = किलोग्राम म शरीर भार और एच = ऊचाई को मीटर म दशाता है। उच्च वकौर सामान्यतः शरीर म वसा क उच्च त्तर कक सकता है।</p>	
<p>ऊंचाई का परिशुद्धता से मापन करें:</p> <p>भाग लंबे वाल क जूत, मोट शू एवं बालम के आभूषणन को धनकाल तथा मापन मव्यवधान िलन वाल बालम को खोल दें।</p> <p>ऊचाई का माप ऐस िशा पर ल धजस पर कालीन न धबछा हो तथा सपाट सतह कसामन हो जैसे धबन ककसाई मोजलिंग वाली दीवार।</p> <p>धतभागी को फुल्ट पैम को एक साथ रखत हुए एवं कमर को दीवार क सामनलगत हुए खड़ा करा। यह सुनिधित कर एक पैर साथे हम, धुजाए साइडिंग म हम तथा कंधे लंबे म हम। यह सुनिधित कर एक धतभागी सामन दख तथा उसकी दशि रखा िशा क सामनलगत हो।</p> <p>माप उस समय ल जब धतभागी का धसर, कंधे, कतह एवं एधिया सपाट सतह (दीवार) को स्पर्श करती है। (धन दख)। धतभागी क समा शरीर क आकार कआधार पर सभी बद् दीवार को स्पर्श न कर।</p> <p>दीवार क साथ समकोण बनान क धलए सपाट हिपीस का प्रयोग कर तथा हिपीस को कछ समय तब तक नीचे लाए जब तक कि यह धसर को चोटों को अछी तरह से स्पर्श ना कर ल।</p> <p>यह सुनिधित कर एक मापकता को आर्से, हीपीस क त्तर पर है।</p> <p>उस स्थान पर हक स धनशान लगाए जहां हिपीस का धनचला धसर दीवार को स्पर्श करती है। इसक बाद, सहो माप लंबे क धलए िशा क आधार स दीवार पर अंकित माप तक का माप लंबे क धलए, धात क टप का प्रयोग कर।</p>	<p>अधे शत उपस्कर/अधसरं चना:</p> <p>सपाट, लच्छ, सतह, वजन करन वाली मशीन हथियोमीटर/ दीवार पर लगा मापन टप</p> <p>अंक धलखना: (स्कोरिंग)</p> <p>ऊचाई को सेंटीमीटर एवं धमली मीटर म रिकॉडि कर।</p> <p>वजन को किलोग्राम (क०ग०) म एवं धम (ध०) म रिकॉडि कर।</p> <p>(नजदीकी दशमलव आंश क धलए भार रिकॉडि कर (उदाहरण क धलए 25.1 क०ग०))</p> <p>धनकटतम 0.1 स०मी० तक परिशुद्धि ऊचाई रिकॉडि कर।</p>

ऊँचई कडे नकटतम 0.1 सेंमीटर की परिशुति स रिक्ती करा



परिशुद्धता से भार का मापन करें:

डिजिटल स्केल का प्रयोग करें। कम लोडिंग वाला बैथरूम स्केल का प्रयोग न करें। कालीन को बजाए धरती तल (जैसे टाइल अथवा लकड़ी) पर स्केल रखें।

एतद्भागी स जूत एवं भारी कपड़े, (जैसे स्वेटर आदि) धनकलवाए। एतद्भागी को स्केल क मय म दोनन पैर क साथ खड़ा कर।

भार को धनकटतम दशमलव धनन (उदाहरण क धलए 25.1 किलोग्राम) तक रिकॉर्ड कर।



प्लेट टेपिंग टेस्ट

इससे क्या मापा जाता है:

"प्लेट मूवमेंट" को गति एवं समन्वय का टेस्ट करता है।

प्रदर्शन कैसे करें :

यदि संभव हो, मोजे को उचाई को ऐसे समायोजित कर एक "सक्लेट", धिकन के सामने सवधानजनक रूप से खड़ा हो सका मोजे पर दो पीली धिक रखी जाती है धिकनक कठम क बीच की दूरी 60 सेंटीमीटर होती है। दोनम धिकन क बीच बराबर दूरी पर "स्कटगल" को रखा।

कम प्रयोग होने वाला हाथ को "स्कटगल" पर रखा जाता है।

"सक्लेट", अपन काम में आन वाल हाथ को धिकन क बीच में आगे-पीछे यथासंभव जल्दी संचलित करता है यह कायावही 25 चिक (50 टप) क धलए दोहराई जाती है।

अपने शत उपस्कर/अधसंरचना :

मोजे (समयानुसार उचाई), 2 पीली धिक (20 सेंटीमीटर

धिकमीटर), "स्कटगल" (30x20 सेंटीमीटर)

स्टॉपवॉच (stopwatch)

अंक धलखना : (स्कोरिंग)

25 स्करन को पूरा करन में धलए गए समय को रिकॉर्ड किया जाता है।



प्रशासनक सक्ष्म ाव:

शतभंगी को संचलित मुठ्ठा में कभी चौड़ाई तक फॉर्म को अलग रखते हुए खड़ा होने क शत उसाधत कर। अधिकांश दौड़ क दौरान यदि शतभंगी समान गति बनाए रखता है तो आमतौर पर परिणाम अच्छे होते हैं।

फलफुमगो बलस टेस्ट

इससे क्या मापा जाता है:

एक टाइम पर सिलिलतपूवक सतुन बनान का सामय । एक टाइम का यह सतुन टट टाइम, पैलवक एवं एक मवतेशयम का सामय कसाथ -साथ टटिक सतुन का भी मयकाकन करता हा

प्रदर्शन कैसे करें :

प्रशक का हाथ पकड़ कर (शू करन क धलए यफद आत्यक हा) सतुन बनात हुए बीम पर खड़ा हा।

पिी (पसदी) लग पर सतुन बनात समय, भी लग को धुनपर मोड़ा तथा इस लगे का पै को कलहम क नजदीक रखा

प्रतभागी/धवषय को लेट्स गो कहने पर प्रशक के रूप में घड़ी को आरंभ करें।

जब भी "सबकेट" का सतुन धवगड़ा, हाँप वाच को रोक द(या तो बीम स धरन या रखे गए पाद क हट जान पर)।

सतुन धवगइन तक हाँप वाँच पुनः आरंभ रखा। 60 सकि कसतुन म "िँलस" (falls) को संख्या धने।

यफद पहल 30 सकि म 15 बार स अधिक िँलस ह तो, टट समात हो जाता हा

अपने हात उपस्कर/अधसंरचना :

धवना िंसलन वाली समान सतह, हाँपवाच, इसे बीम पर खड़ा रह कर फकया जा सकता हा ।

अकं धलखना : (स्कोरग)

60 सकि क सतुन म "िँलस" अथवा "लॉस" को कल संख्या को रिकॉडि फकया जाता हा

यफद पहल 30 सकि म 15 बार स अधिक "िँलस" है तो टट समात हो जाता हा



प्रशासनक सहायता:

प्रतभागीयम को हीक सामने रखी गई धरन वत पर आँख ककृत करके क धलए सहायत फकया जाए ।

पार्वशयल कल अप (30 सकें ि)

इससे क्या मापा जाता है:

कल अप टट एडिधमनल मक्कर हनथ एि एरिस ऑि एिधमनलस एि धृप क्कसोस को मपत ह, जोक क सपोट एवं भीतरसु त्वाधव क धलए महवपूण हा

प्रदर्शन कैसे करें :

हतभागी, एक गदर, सपोट, ल्छ सतह पर धुन मोकर,

आमतौर पर 90 ि पर, हथ शर क समानंतर, उि कनजदीक सडि की

ओर सीधे (हथेली नीचे की ओर होती होखत ह)

'सकेट', भुजाओं को पोजशन म रखत हुए, वाकहत मात्र तक कल अप करत हुए धनबांध संचलन करत हुए अपने धड़ (क) को ऊपर उठात ह (उि के साथ समानंतर धूस की ओर स कम स कम 6 इच ऊपर तक)।

धड़ (क) को वापस फ्लोर तक लाया जात ह तक " शोरि एलि अथवा अपर बैक" को फ्लोर स्पश करा

अपने हत उपस्कर / अधसर चना:

दर, सपोट, ल्छ सतह, टोपक, रिकॉिंग शीस, पेन

अकं धलखना : (स्कोरग)

धनित समय अवध, जै 30 सकि म कल- आस की अधिकतम संख को रिकॉि करा।



प्रशासनक सद्वाव:

हतभागीयम को सामान्य व्वास गधत बनाए रखने क धलए क्कसोसहत ककया जाना चाहे। यद हतभागी गधतधवध क्कसन समान गधत बनाए रखत ह तो आमतौर पर परिणाम अल् होत ह।

पश-अप्स (बालक) / मॉडिफाइड पश-अप्स (बाधलकाएं)

इससे क्या मापा जाता है:

शरीर क ऊपरी भाग को शिथल, सहनशीलता एवं धड़ (हृदय) को स्थिरत्व

प्रदर्शन कैसे करें :

एक म्यानक पशु अप हाथम एवं पंजम को शिथल से स्थिर करन क संध शुरू होतेह ह, शरीर एवं टांगें सीधी रखी म, पांज थोड़े स अलग, कंधे को चौड़ाई म खुली भुजाए धस्तारित एवं शरीर क समकोण होती हा

कमर एवं घुटनम को सीधे रखत हुए, श्वातभागी, फकसी अन्व

ऑब्जेक्ट (object) को स्थिर करन क धलए अपन शरीर को धस्तारित बद तक, या जब तक फक उसको कोहनया 90 धिों कोण पर न हम, नीचे ल जात ह और उसक बाद भुजाओं को धस्तारित करत हुए श्वातभागी फोर्जशन म वापस आ जात ह

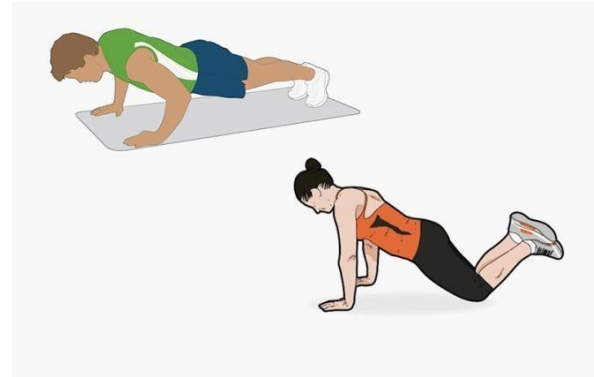
इस कारवाई को दोहराया जात ह तथा यह टूट तब तक जारी रहत ह जब तक थक न जाए अथवा वे एक लय म और ज्यादा न कर सकत या वे पशु-आप्स को लक्ष्य तक पहुंच जात ह

लक्ष्यकयम के धलए : पशु-अप तकनीक घुटनम को जमान पर रखत हुए कौ जाती हा

अपक्षत उपसकर / अधधसंरचना: सपाट वक्र गद्देया सतह/ धजम मरे

अकं धलखना : (स्कोरग)

सही ढंग स पूर फकए गए पशु अप कौ संब रिकॉर्डि कर।



प्रशासनक सक्ष्वाव:

श्वातभागीयम को अपनी कमर सीधी रखते क धलए उसाधत फकया जभना चाहए। यफ श्वातभागी समान गधत बनाए रख सकत ह तो आमतौर पर परिणाम अच्छ होते हा

धसट एवं रीच

इससे क्या मापा जाता है:

लचीलपन का सामान्य माप और कमर के धनचल भाग एवं हम हग मॉन्टेशियन का लचीलपन का विशेष रूप से मापन करता है। यह टट महत्वपूर्ण है क्योंकि इस से कौन कहेरता लबर लोडिंग्स, विरवि फ्लवक टिलट एवं लोअर बैक पेन में आधलत होती है।

प्रदर्शन कैसे करें :

इस टट में फ्लोर पर टॉप को खींचकर सामन सीधे रखकर बैना होता है। जू धनकाल दन चाहेए पैम क तलवे धसट एवं रीच बॉक्स पर सपाट रखे जात है। दोन धुन लॉक होनेचाहेए तथा फ्लोर पर सपाट रूप से कि हम—टटर उनको नीचे दबान में मदद कर सकता है।

हाथ एक दसर क ऊपर रखत हुए और हथेलयम को नीचे की ओर करत हुए शतभागी मापन लोडन क साथ-साथयथासंभव आगे बतता है।

यह सुनिश्चित कर एक हाथ सामन लेवल पर रहे, न एक

एक हाथ आगे की ओर फुले और दसर पीछे रहे। कछ अभ्यास क बाद शतभागी उस हतर पर पहुच जात है और दर की रिकॉर्डि होने तक उस पोजीशन को एक-दो सकि तक

बनाए रखता है। यह सुनिश्चित कर एक इस समय कोई झटकदार गतिवध न हो।

अपने शत उपस्कर / अधसर चना:

धनकालधखत आयामन वाल धसट एवं रीच बॉक्स: 12"X12"(सड़ि) 12"X10" (आगे- पीछे) 12"X 21"(टॉप)। टॉप पैल पर २०मी०धम०मी० का आंशकन प्रकौण करा यह महत्वपूर्ण है एक शटकल प्ले, सटीक 23 २०मी० धनशान पर हो धजसक सामन शतभागी क फांवे रहे जाए। सपाट, स्वच्छ, बंदर सतह / धजम मटा

अकं धलखना : (सकोोरग)

हाथ फल (शरभ पोजीशन तथा डिइनल पोजीशन अंतर कबीच में अंतर) तय की गई दर की को सेंटीमीटर एवं धम०धम० म हकोर क रूप में रिकॉर्डि कया जाता है।



प्रशासनक सङ्घ ाव:

उधचत वाम अप एव कमर क धनचल भाग एव धपछली जांघन का धयर खचाव इस टट क धलए अत्यंत महत्वपूर्ण है। धुनम को मुड़ने से रोकने क धलए एक पठाटर अपन हाथम को उसक धुनम क आर पार हलक ढसा रख सकता है। हाथम को एक दसर क ऊपर पर रखना है (मछली मुँहा है) इसक अधतिरग, टट क दौरेन, टट

उपकरणम को, शतभागीगयम से दर धखसकने से रोकने क धलए, इस फकसरी दीवार या इसी प्रकार की फकसरी अचल वस्तु क सामने रखा जाना चाहेए।

टट धयल को दोहराया जाता है यफद :

- i) हाथ असमान रूप से पहुचते हम अधवत
- (ii) इस टट को करते समय धुनने मुड़ना हम

600 मीटर की दौड़/वाँक

<p>इससे क्या मापा जाता है: कार्डियोक्लर फिटनेस / कार्डियोक्लर एरिस</p>	
<p>प्रदर्शन कैसे करें :</p> <p>प्रतभाग्यम को 600 मीटर की दौड़ यथासंभव तेज गति से दौड़ने के बाद प्रदर्शन प्राप्त किया जा सकता है।</p> <p>दौड़, स्टाट के सकत पर प्रतभागी प्ररभ करत ह, जैसे ही वे प्रिधिनश लाइन पर करत ह तब प्रतभाग्यम प्ररभ प्रलए गए समय को प्रेषणा की जाती है।</p> <p>वाँकग करन की अनुगत ह परत इसका प्रैय दर की न्यूनतम संभव समय में तय करना होता है।</p>	<p>अपने शत उपस्कर / अधसरं चना :</p> <p>स्टॉपवॉच, घसटी, मंकर कोन, चूना पाउडर, मापन टप, 200 अथवा 400 मीटर इसक साथ सपाट खेल क मदान पर 1.22 मी० (सूनुतम 1 मी०) चौड़ी स्टाट एवं प्रिधिनश लाइन आंकत करना।</p> <p>अकं प्रलखना : (सकोोरग)</p> <p>प्रू करन में प्रलयया गया समय (न एरि वाँक) प्रमनट, सकि/धम०मी०</p>
<p>प्रशासनक सझ्वाव:</p> <p>प्रतभाग्यम को दौड़ अभ्यास करते समय, गति पर बल देने के लिए उचित प्रशिक्षण प्रक्या जानना चाहिए। यथा प्रतभागी अधधकांश दौड़ के दौरान समान गति बनाए रखने के लिए तथा मजबूत क्लोजग के लिए प्रशिक्षण करत ह तो प्ररणाम आमतौर पर बेहतर होते है।</p>	



50 मीटर स्प्रिंट (स्टैंडिंग स्टार्ट)

इससे क्या मापा जाता है: स्प्रिंट

एक्सलरेशन एंटी प्रोप्री

प्रदर्शन कैसे करें :

अच्छी तरह से वाम अप फुल जॉइंट्स जाना चाहिए, इसमें शामिल
कई अभ्यास स्टाट करन एवं गत वधान क भी हा

एक पैर को दूसरे पैर के सामने रखते हुए धीरे धीरे पैरों से प्रारंभ
कर। अगले पैर स्टाट लाइन पर अथवा उससे पीछे होना
चाहिए। यह स्टाट प्रोजेक्शन धीरे धीरे (स्टैंडिंग) होना चाहिए।

उत्तम गत क धलए परीक (टाइम) करन सक्त फलए जान
चाहिए (जैसे झुक कर, बाजूओं और टांगों पर अधिक जोर देकर)
और प्रिन्सिपल लाइन तक लगातार, दौड़ते रहने के धलए उन्हें
प्रोत्साहित फुल जॉइंट्स जाना चाहिए।

अपने शत उपस्कर / अधिसरं चना :

मैपन टप अथवा धधन्त एक, स्प्रिन्टिंग, कौन मकर या कम से कम 60 मीटर का
स्पार्ट एवं धनवाण सतह ।

अकं धलखना (स्कोरिंग)

पूरा करन म लगा समय



प्रशासनिक सल्लु ाव:

शतभाग्यम को दौड़ अभ्यास करते समय गत पर बल देने के शत उत्साहित फुल जॉइंट्स जाना चाहिए। यफ शतभागी

अधिकांश दौड़ के दौरान समान गत बनाए रखने के शत तथा मजबूत "क्लोजग" के धलए प्रोत्साहित करते हैं तो आमतौर पर परिणाम बेहतर होते हैं।

क्या कर - एव क्या न कर।

क्या करें और क्या नहीं

अससमट के धलए तयारी करना

शारीरिक फिटनेस अससमट में भाग लन के धलए कुछ अच्छी तैयारी करनी मदद कर सकती है।

1. यह अससमट वर्ष में दो बार क्यया जाए। धणक वर्ष में प्रथम सत्र और धदवतीय सत्र के धलए) टेस्ट के बीच चार (प्रत्येक शत्र माह का न्यूनतम अतर होना चाहए।
2. पतल लगाए फक फकसकरी आरंभकत है। एसी, एरिस / एथमन / हृथ, फलकसबलटी एं बॉली कपोजशन के अधकश शिटनी टटन के धलए संकृत मयकन अधत हमो इन टटन के बार म पत तथा इनक धलए योजन बनाए।
3. वतमान इमतओं को धनधारित कर। ऐस अधनय कर फक आप आज उनका टट ल रह है तथा क्येक अर्यास को धशत कर। इस बात को नोट कर फक आप लय क फकतन नजदीक है तथा उस तक फुचन क धलए आपको फकतन और अर्यास करना है।
4. अपनी तैयारी क धलए समयवध को धरिधलत कर। टट को तैयारी के धलए आपको पयस समय की आवश्यकता होती है।
5. शतभाग्यम को अपनी गधत बनाए रखनी चाहए। कल-आस, पुश-आस, 600 मीटर की दौड़/चाल जैसे लरे एं फुरकृत बाल अर्यास को पूा करन के धलए धनतर समान गधत बनाए रखना महत्वपूा होता है। यद आप अर्यास के शुरुआत म अधक तौ से भागते है तो आप जलदी थक सकत है। पूी दौड़ के दौरान समान गधत बनाए रखना अधक फायी होता है।
6. शतभाग्यम को गधत को अवधारण पर जोर दत है। कुछ सलहम तक कूटस करन क धलए सलहत क्यया जाना चाहए। यद कूटस अवध क दौरान शतभागी शतन म धर्यता बनाए रखत है तो आमतौर पर परिणाम बेतर होता है।

टेस्ट से पव

उपयग वस्त्र प्राप्त करें:

1. शतभागी एोटस जतम क साथ आरंभदयक वस्त्र पहने।
क. यद (जे उपलब्ध नहीं है, तो वह नंग पांख दौड़ सकत है। उरु सवधानी बरतन की आवश्यकता है ताफक खेल क मैदान में नुकलीली वस्तुओं से उनक पैर में चोट न पडु। चमड़े के जूते पहनने से बच।
2. इस प्रकार के वस्त्र ल, जो टी-शर्ट/हॉटि, जो पहनने म एव दौड़ने म या कुने म आरंभदयक हम।
3. ऐसी जूत पहने, जो पैर को सख रखे।

सरभा उपाय :

1. यद आप धनभाग्यम के समूह के धलए आयोजना बनना चाहते है तो उस तारीख/समय का धनधारण कर जब आप टट करना चाहते है।
2. यह सनधित कर फक खलत हो का मैदान सपाट हो तथा बचम को धायल करे वलली नुकलीली वस्तुओं/ फथरम से

3. यह सन्नाधत कर फक टरुडम क धलए अणधकत उपस्कर उस कथरुन पर उपलब्ध हल जहल आप टरुड करनल चलत ह
4. एक िरुड लल (First Aid) बलरुसल

धचफकत्सा :

जत धचफकत्सा समस्यो वते फकसी भी धतभागी को टट म भाग लेन को अनुधत नहो दी जातौ।

टेस्ट	मानव ससं ाधन
बोो कपोधजशन (बीएमआई)	एक टट एधिमधनटटर , एक रिकोि
कोोैशन (प्लेट टमग टट)	एक टट एधिमधनटटर , एक रिकोि
सोमगो बैस टट (Static बैस)	एक टट एधिमधनटटर , एक रिकोि
सधेकसधबलटी/ लचीलापन (डसट एव रीच टट)	एक टट एधिमधनटटर , एक रिकोि
सध-कोर (परलय कल अप)	एक टट एधिमधनटटर , एक रिकोि
मकलर एि रस (बालकम क धलए) पुश-आस ,बाधलकाओ केधलए (मोधििइि पश-अप)	एक टट एधिमधनटटर , एक रिकोि
एि रस (कविबेकलर) (600 मीटर रन/वॉक)	ारभ क समय एक वधग, सके लाइन कधलए फिधनश पर एक व्यधग
पुी (50 मीटर िश)	ारभ क समय एक वधग, सके लाइन कधलए फिधनश पर एक व्यधग

अधतरिग स्वंसवक : यफद आप बडु क धलए कया कर रह ह तौ 20 धतभाधगयम क धलए धलए एक

उपस्करम की सची

टेस्ट	अपधक्षत
बॉलि क्पोजेशन (बीएमआई)	ऊचई मापने कौ शीत, भार मापने कौ मशीन और नॉन फ्लपरौ ह्यसिसिस
हृथ एंथिमनल (आंशक कल-अप)	हॉप वॉच, धजम/योगा मेट, माकग टप (6 इच पारलल धूस क धलए)
मस्कर एरिस (बालकम क धलए पुश-अप्स बालकम क धलए संधधत पुश-अप्स)	धजम/ योगा मेट
प्लक्सधलटौ (धसट एं रीच टट)	धसट एं रीच बॉक्स (ियमेशन : 12" x 12" (सईस) 12" x 10" (ट एं बॉक) 12" x 21" (हॉप) हॉप पैल पर स०मी०/धम०मी० अशांकन उकौण कर)। धजम/योगा मेट
एरिस- कवियोवोकलर (600 मी० दौन / चलना)	200 अथवा 400 मी० शुरुआत तथा समाध लईन कौ 1.22 मी० (सूनतम 1 मी०) चोई कौ हक माकग क साथ
गधत (50 मीटर शि)	हॉप वॉच (हक लन क धलए एक), कोन माकर, शुरुआत तथा समाध लईन क साथ 1.22 मी० (कम स कम लन 1 मी०) लन क साथ माकग 60 मी०
कौआंशिनशन (हलट टपग)	टबल (समायोज्य ऊचई), 2 पौलौ धिक (20 स०मी० शियामेटर), "रकटगल" (30 x 20 स०मी०), हॉप वॉच
बौल (हलमगो बौल टट)	मानक ह आकार और ऊचई कौ हत स्थानीय बौम, हॉप वॉच

टेस्ट की प्रिया आयोधजत करेँ :

1. प्रधतभाधगयम को सधं क्षत जानकारी देना ।

क. चोट से बचने क धलए वाम-अप हत धदेशा ख. टट दशन :

टट शिया क प्रशन कर

2. चरण

क. प्रधतभाधगयम को वधछत समूह में व्यवधत कर।

ख. वधछत स्थान पर टट करने वलत पहुध. स्थान पर

उपस्कर रख जाण।

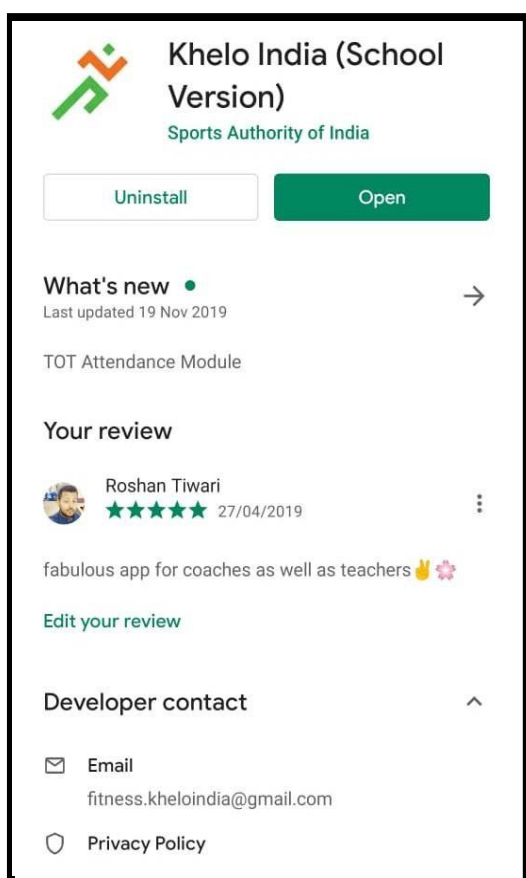
खेलो इंडिया मोबाइल ऐप एवं पोर्टल का उपयोग

1. असेसर ऐप
2. खेल पोर्टल
3. परेंट ऐप

असेसर ऐप

असेसर का स्व-पंजीकरण

चरण 1 : एक गूगल प्ले स्टोर से खेलो इण्डिया (स्कूल वर्जन) (असेसर ऐप) डिउनलोड करें।



चरण : 2 खेलो इंधिया असेसर ऐप पर साइन-अप करा।

नोट : साइन-अप क उपरान्त असेसर को रजिस्ट्रि मो० न० पर एक नॉटिफिकेशन प्राप्त होगा तथा रजिस्ट्रि ई-मेल आईडि पर विधिशयल उपलब्ध कराएगा।

डिाटा (data) की "रिाडिंग" एव "सबधमशन" करा।

खलो इंधिया असेसर ऐप पर की जाने वाली डिाटा रिाडिंग

रिाडिंग करने क धलए धनधलधखत करा।

1. सज्जित कर एक मोबाइल इटरनेट सज्जि ा हा। कवल इटरनेट उपलब्ध होने पर ही आप आग बत सकते हा।
2. खेलो इंधिया असेसर ऐप खोलें।

3. प्रयोगकर्ता (यूजर नेम) नाम तथा पासवर्ड क मध्यम से धमले पासवर्ड के साथ लॉगिन करा।

4. एकल चन (अपना एकल)
5. वह टट चढ़े धजस आप लेने चढ़ते हा (जैस ल्पी > 50 मी० िश)
6. छा एक षंग में खड़ा हम (धनदेशानुसार)
7. टट शुरू कर (धनदेशानुसार) टाइमर क मामले में टाइमर को शुरू करा
8. टाइमर आधारित टट लने वाल ब्यादा छात्म क मामल में टट एि धस्त टाइमर का उपयोग करा
9. एक बार उनका टट समाप्त होने पर :-
 - क. एक टट (यफ अक्ष हो) क प्रदान को अवधि कर । टाइमर आधारित टट क मामले में धस्त टाइमर/टॉप टाइमर का उपयोग करा
 - ख. छा क आईवी कालि स शुरूआ कोि तकन करा । यफ छा क पास शुरूआ कोि क साथ आईवी कालि नहीं हतो छा बलक/बालक को कालि नाम अथवा अनुभाग चढ़े आईवी न० अपने आप फिलअप हो जाएगा।
10. "सर्व िटा" बटन पर क्लक कर तथा असेसमें िटा को सॉिनईज करने क धलए रिश बटन दबाए।
11. टट के समाप्त होने क उपरान्त धकलक schoolfitness.kheloindia.gov.in लॉगन करते हुए "गो टू िश बोि" क कर।
12. छात्म का फिटनेस िश बोि अपडि हो जाएगा। फेरट, धजह पासवलि एव यूजरनेम उपलध कराया गया ह व यूजर नेम एव पासवलि का प्रयोग करक schoolfitness.kheloindia.gov.in पर लॉग इन कर सकते हा।

पीएन : प्रत्येक टेस्ट के , सधु नधित करेें एक आपने िटा सेव "गो टू िश बोि" धकलक , जो उपरांत कर धलया हा करना ना भल

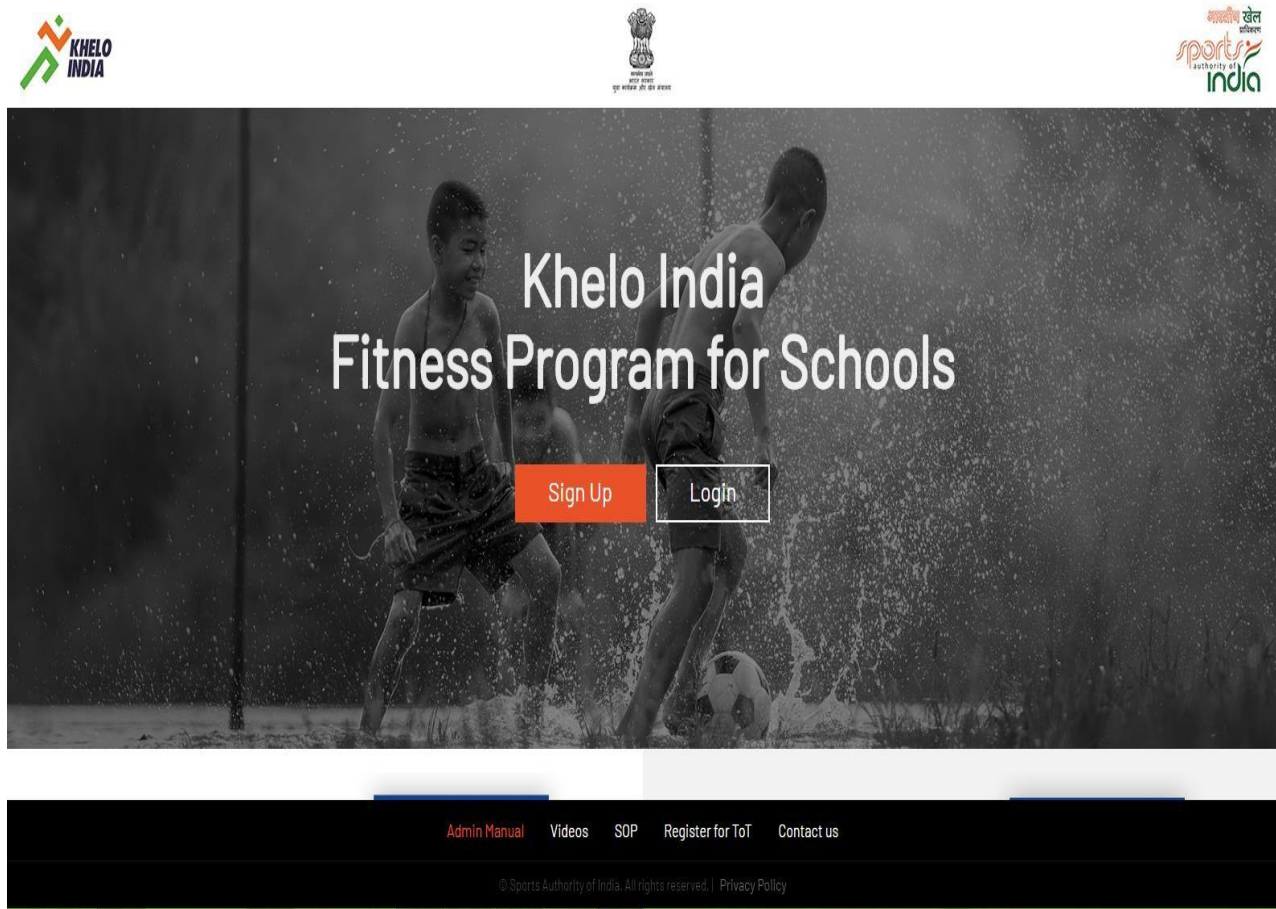
आपके फिटनेस िश बोि को तयार करेगा।

स्कुल प्रथसपल पोडल

स्व-पंजीकरण-स्कुल

चरण 1: स्कुल क प्रथसपल / एचएम वेब पोडल पर धननधलधखत प्रक ओपन कर <https://schoolfitness.kheloindia.gov.in>

"साइन अप" धक्क कर



चरण 2 : विमा में उपलब्ध बुनियादी धवरण (basic details)को भरते हुए खल धलए कल त्व-
पंजीकरण करंगे।

ो इधिया कायामि



New School Self Registration

School Details

Wants to Join through

Board

School Chain

Select Board *

Select

School Code/Affiliation No *

School Name *

Shift *

Select

Zone *

Region *

State *

City *

School Address *

School WebAddress *

School Description *

School Admin Details

HM/Principal *

Designation *

Gender *

Select

Select

Email *

Phone/Mobile *

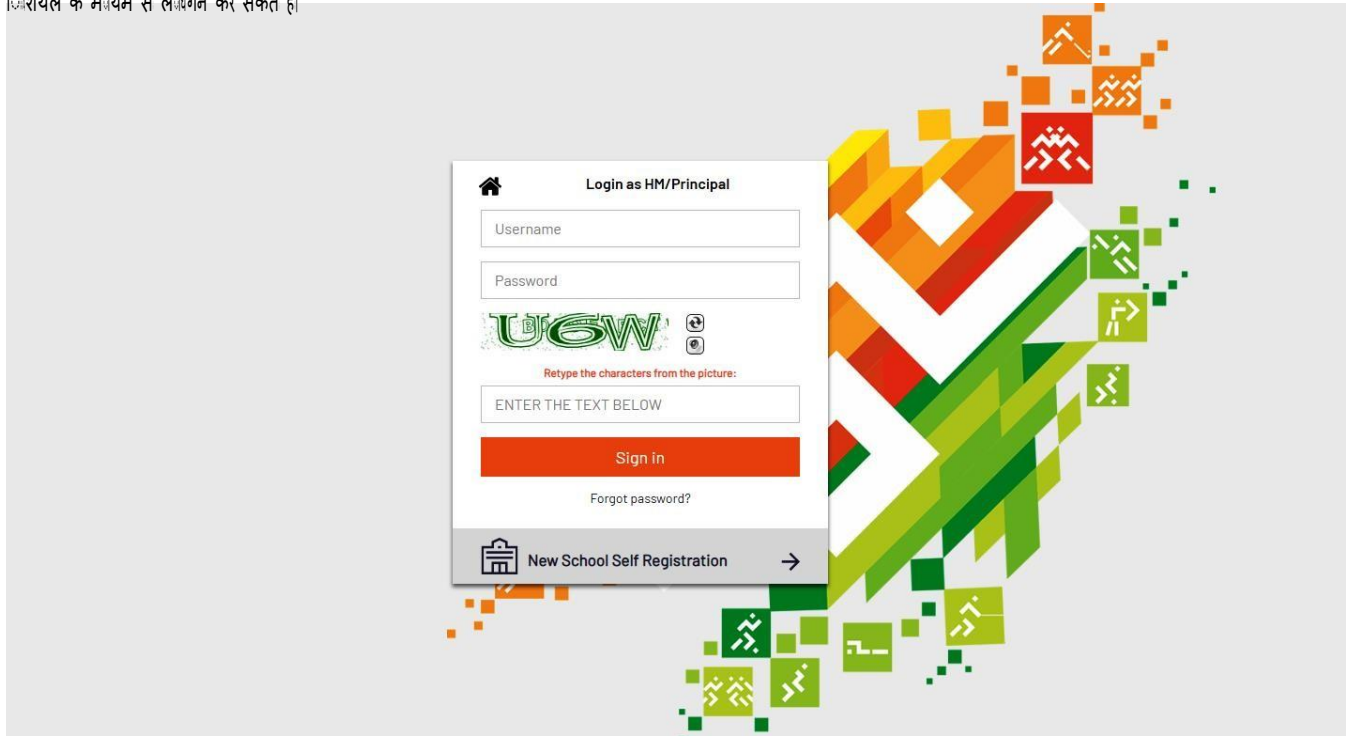


ENTER THE TEXT BELOW

CANCEL

SUBMIT

नोट : प्रवेशन पैनल से स्कूल को सफ़ाई के उपरांत, स्कूल अपने रजिस्ट्रार/ई-मेल आईडी पर एसएम/एचएम लॉगिन प्रोफ़ाइल प्राप्त करेगा और आगे की कार्रवाई के लिए वे पोर्टल में उपलब्ध प्रोफ़ाइल के माध्यम से लॉगिन कर सकते हैं।



स्कूल के लिए अससर प्लक

मनजर अससर > न्यू र > पीईटी अथवा ई-आईडी पर धनसे आप स्कूल के लिए प्लक करना चाहते हैं > एधकटवट पर अससर मल खोज, धकलक करें।

अससर को उनके आईडी पर र नाम और पासवर्ड प्रदान होगा।



Registered With School New Assessors

AssessorId | Name | Email

SEARCH

Assessor Id	Name	Email	Phone	Action
PET00380	Bagadiya DARSHAN	bag*****@*****I.com	989****685	Activate
PET001450	adarsh	ada*****@*****I.com	730****394	Activate
PET002288	adarsh	tgu*****@*****I.com	730****394	Activate
PET0012901	Adarsh Shankar	jsk*****@*****I.com	930****235	Activate
PET0013717	Amit	sum*****@*****I.com	901****107	Activate
PET0014001	Adarsh Sharma	shi*****@*****I.com	971****665	Activate
PET0014322	jahanvi	ada*****@*****I.com	963****040	Activate
PET002958	Adarsh Goswami	ada*****@*****I.com	934****006	Activate
PET004430	Priyadarsh Singh	pri*****@*****I.com	829****534	Activate
PET004721	adarsha naskar	ada*****@*****I.com	705****135	Activate
PET0015465	Adarsh modi	Jay*****@*****I.com	626****477	Activate

Registered With School New Assessors

AssessorId | Name | Email

SEARCH

Assessor Id	Name	Email	Phone	Action
KI0032251	amitya	bik*****@*****I.com	750****227	Deactivate
PET008	ASHOK TALUKDAR	ash*****@*****I.com	700****348	Deactivate
PET0013767	Bajnath singh lodhi	bsn*****@*****I.com	812****654	Deactivate
KI0083633	Bhushan kumar	bhu*****@*****I.com	701****071	Deactivate
PET0021	LATHA K. K.	lat*****@*****I.com	984****518	Deactivate
PET002452	Navneet Kumar Tyagi	tya*****@*****I.com	981****193	Deactivate
KI0094649	Nazish khan	myn*****@*****I.com	701****542	Deactivate
KI0093961	Nikita Jain	nik*****@*****I.com	941****034	Deactivate
PET001023	nisha	gul*****@*****I.com	999****934	Deactivate
PET009	Pallavi Naik	pin*****@*****I.com	915****771	Deactivate
PET004	Sanjeev Kr. Sharma	san*****@*****I.com	985****463	Deactivate

Load More

छात्र िटा अपलोड कर

कल क कसपल/एचएम वेब ाउजर पर धनधलधखत लक ओपन कर

schoolfitness.kheloindia.gov.in

कल क कसपल/एचएम क रूप में इटरिस में लॉग इन कर। कल स संबंधित सूचना, कधन क धलए िटनेस असेसमेंट

टलम क धलए, कल समवयकम को कलए देन क धलए आपको कधकत ककया गया हजोइना सबसे आवक बात ह। कल क धलए छलको क िटा को

कसपल/एचएम लॉग इन करें	> छात्र	> छात्र िटा अपलोड
-----------------------	---------	-------------------

अपनई जलने वलने कलिया



Student Data Upload
Student Login/Password

Select School: TOT SCHOOL
Select Profile: Personal Profile
Choose File: Choose File No file chosen

School Code : 12345

DOWNLOAD TEMPLATE SAMPLE DATA UPLOAD

Instructions
* School code should be same with the school code in excel sheet.
* Please don't modify the excel file names you can download the sample format.

Show 10 entries Search:

Excel Name	Created On	View
------------	------------	------

चरण 1 :

चरण 2 :

Student Data Upload

Select School: TOT SCHOOL
Select Profile: Select
Choose File: Choose File No file chosen

School Code : 12345

DOWNLOAD TEMPLATE SAMPLE DATA UPLOAD

Instructions

- * School code should be same with the school code in excel sheet.
- * Please don't modify the excel file names you can download the sample format.

- यह आप डिवाइस अपलोड कर सकते हैं।

चरण 3 :

Student Data Upload

Select School

Select Profile

Choose File

 No file chosen

School Code : 12345

[DOWNLOAD TEMPLATE](#)

[SAMPLE DATA](#)

[UPLOAD](#)

Instructions

* School code should be same with the school code in excel sheet.

* Please don't modify the excel file names you can download the sample format.

- धजस आप अपलॉड करनल चल्हते ह उस शीट को चं। (कल क छलम कौ सूवै) : पसलनल शलडल (मेललरल)
- एकसल शीट कल चयन कर और अपलॉड कर।

Student Data Upload

Select School

Select Profile

Choose File

 PersonalProfile.xlsx

School Code : 12345

[DOWNLOAD TEMPLATE](#)

[SAMPLE DATA](#)

[UPLOAD](#)

Thank you for uploading the data. Your request has been submitted.

[DOWNLOAD](#)

Instructions

* School code should be same with the school code in excel sheet.

* Please don't modify the excel file names you can download the sample format.

Show 10 entries

Search:

Sl. No.	School Name	Excel Name	Created On	View
1	Sequoia Fitness School	007_PersonalProfile.xlsx	Feb 20 2020 12:51PM	View

पसलनल शलडल कस शलडल कर।

- ओरज कलर ल शलडल मलक करनल अधनवलक ह जबकक पीलल रग वैकलतपक ह।

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	School Code/Affiliation No.	Student Admission No	Name	Gender	Class	Section	Roll No	DOB (DD/MM/YYYY)	Domicile (Hometown)	Favorite Sports	Hobbies
2											
3											
4											

स्कूल को : स्कूल को खाली नहीं होना चाहिए और वह हमेशा स्कूल को के साथ मैच होना चाहिए, ध्यान आपने स्कूल

प्रोफाइल में चुना है। स्कूल चयन के उपरान्त आप स्कूल प्रोफाइल के नीचे चुने हुए स्कूल के संबंधित स्कूल को के

संदर्भ के लिए देख सकते हैं।

1. छात्र आईडी : छात्र आईडी खाली और रिप्लेसमेंट नहीं होनी चाहिए (रजिस्ट्रेशन/छात्र का एडमिशन नं०)
2. नाम : नाम का त्रुटि खाली न होना चाहिए।
3. लिंग : लिंग का त्रुटि खाली न होना चाहिए। बालक/बालिका/पुरुष/महिला/बो/जो/एम/एफ/एस जीरो /टी
4. क्लास : क्लास का कौलम खाली न होना चाहिए। (I, II, III, IV, XI, XII)
5. सेशन : सेशन का त्रुटि खाली न होना चाहिए।
6. रोल नं० : रोल नं० का त्रुटि खाली न होना चाहिए।
7. जन्म तिथि : जन्म तिथि का त्रुटि खाली न होना चाहिए और फ़ॉर्मेट DD/MM/YYYY के लिए होना चाहिए।

Student Data Upload

Select School

TOT SCHOOL

Select Profile

Personal Profile

Choose File

Choose File PersonalProfile.xlsx

School Code : 12345

DOWNLOAD TEMPLATE

SAMPLE DATA

UPLOAD

Some errors have been detected in the Excel sheet. Download the Error log file and rectify your sheet accordingly.

DOWNLOAD

Instructions

* School code should be same with the school code in excel sheet.

* Please don't modify the excel file names you can download the sample format.

चरण 4 :

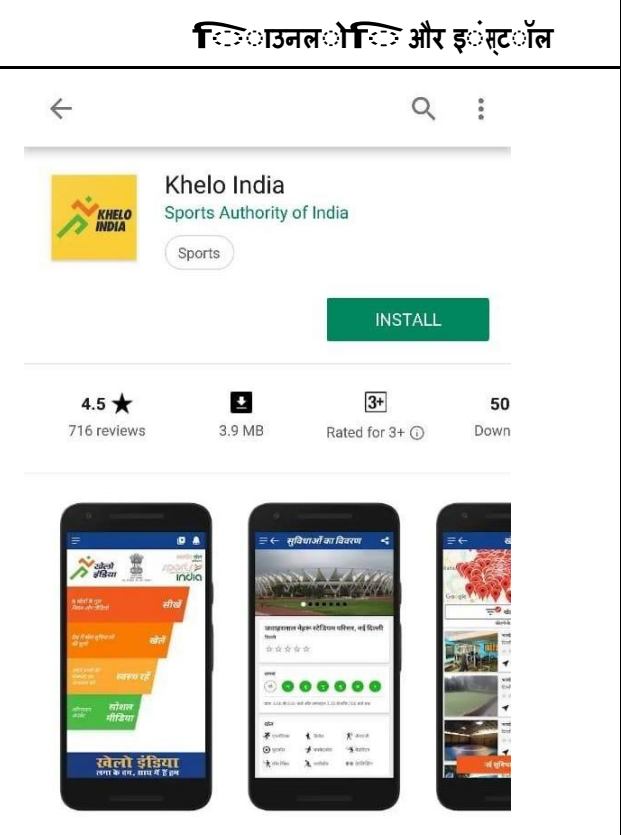
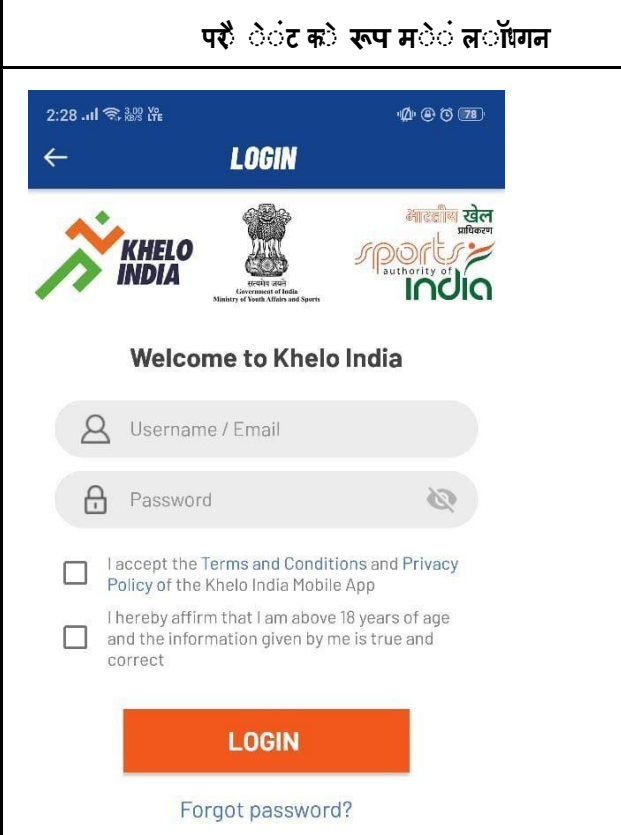
- यदि एक्सल शीट में त्रुटि में नहीं है, उपरोक्त की तरह शो करेगा। आप एरर सही त्रुटि यहाँ एरर मसज फिटेस ट्राई ट्राउनलोड कर सकते हैं और अपनी एक्सल शीट रिकट्री ट्राई करें तथा दोबारा अपलोड कर सकते हैं।

स्कूल में असममट करने के लिए अब स्कूल तयार है।

खेलो इंधिया पैरेंट ऐप

पैरेंट यूजर आईडी का फिएशन और इन्स्टालेशन।

पैरेंट को, गूगल प्ले स्टोर से "खेलो इंधिया पैरेंट ऐप" डिजिटल डिस्ट्रिब्यूशन के माध्यम से डाउनलोड करें और ऐप इंस्टॉल करें। पैरेंट यूजर नेम और पासवर्ड फिएशन के लिए "फिएट यूजर अकाउंट" पर क्लिक करें। उन्हें ईमेल और एसएमएस कन्फिर्मेशन प्राप्त होगा।



डिजिटल डिस्ट्रिब्यूशन और इंस्टॉल	पैरेंट ऐप के रूप में लॉगिन
	

नए अधिभावक रजिस्टर करा उसक उपरान्त लॉडिंगन करा।

"गरे फिट" को चन।

2:28 80% 4G LTE 78

← **REGISTRATION**

  भारतीय खेल प्राधिकरण
sports authority of india

Male Female Transgender

I accept the Terms and Conditions and Privacy Policy of the Khelo India Mobile App

I hereby affirm that I am above 18 years of age and the information given by me is true and correct

REGISTER NOW!

1:42 80% 4G LTE 42

  भारतीय खेल प्राधिकरण
sports authority of india

LEARN
Basic rules and videos of 18 sports

PLAY
List of playing facilities across the country

GET FIT
Assess your child's fitness

SOCIAL MEDIA
Online Updates

खेलो इंडिया
लगा के दम, साथ में हैं हम

एि ए चर्ईलरि पर धर्लक कर

<p>2:27 Vodafone IN 57%</p> <p>GET FIT</p> <p>Want to know your child's fitness level? Try these simple tests</p> <p>+ CHILD TESTS TIPS</p> <p>Create your child's profile to record test results</p> <p>+ Add Child</p> <p>Schools - Click here</p>	<p>Vodafone IN 15:56 57%</p> <p>GET FIT</p> <p>← EDIT CHILD'S DETAILS</p> <p>Name * Amitya Bikram</p> <p>DOB * 28-Feb-2010</p> <p>Gender * <input checked="" type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Female</p> <p>Unique Identifier Select</p> <p>Unique Id Unique Id <input type="button" value="Validate"/></p>
--	---

बालक/बाधलक क ल फिटनेस असोसमेट धतधथ दखनक धलए कपया यूनक आईडिफियर क रूप में खेले इधिया फिटनेस आईडिफियर तलक कर ।

बच्चे क फिटनेस रिश बोर्ड को दखन क धलए बच्चे क प्रोफाइल पर धलक कर।

Vodafone IN 15:56 57%


GET FIT

Male Female

Unique Identifier

Select


Unique Id

Unique Id  **Validate**

Profile Picture

Choose File no file selected

Enter the characters mentioned below:

b0hHmn  **Refresh**


Deactivate **Update**

1:45 0.00 Vo LTE 42

GET FIT

USER DASHBOARD

24 Feb 2019 **Go**

 **Sai Swagat Das**
17 yr. Boy

Height	Weight	Age Group
176cm	59kg	9-14 Years

Body Mass Index (BMI)


19

17.80 21.20 25.00

Under Weight Normal Over Weight Obese

Sai Swagat Das is 17 year old Boy, whose ideal BMI range is between 17.80 to 21.20.

Overall Fitness Level

57.8  **Retake Test**

20 40 60 70 80 90 100



KHELO INDIA FITNESS ASSESSMENT

School Principal Login/ Assessor & Parent App Download Links

School Principal Login (for sign up)	https://schoolfitness.kheloindia.gov.in
Khelo India App (School Version) for PET/PTIs	https://play.google.com/store/apps/details?id=kheloindia.com.assessment
Khelo India Mobile App Parents (Android):	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kheloindia.mobile.app
Khelo India Mobile App Parents (IOS):	https://itunes.apple.com/in/app/khelo-india/id1440961562?mt=8

Customer Support:

Website: <https://schoolfitness.kheloindia.gov.in>

Email ID: kheloindia.nfps@gmail.com

Regional Managers:

Zones	Regional Manager / Email ID / Phone	MappedStates (CBSE/CISCE/State Boards)
Zone 1	kheloindia.nfps@gmail.com	Delhi, Bihar
Zone 2	kheloindia.nfps@gmail.com	Rajasthan, Madhya Pradesh, Gujarat, Maharashtra, Goa, Daman & Diu and Dadar & Nagar Haveli
Zone 3	kheloindia.nfps@gmail.com	Haryana, Himachal Pradesh, Punjab, Chandigarh, Jammu & Kashmir, Ladakh
Zone 4	kheloindia.nfps@gmail.com	Chhattisgarh, Odisha, West Bengal, Assam, Arunachal Pradesh, Manipur, Meghalaya, Mizoram, Nagaland, Sikkim and Tripura
Zone 5	kheloindia.nfps@gmail.com	Kerala, Karnataka, Tamil Nadu, Andhra Pradesh, Telangana, Puducherry, Andaman & Nicobar Islands and Lakshadweep
Zone 6	kheloindia.nfps@gmail.com	Uttarakhand, Uttar Pradesh, Jharkhand

