

अनुसूची १

युवाको साधारण तन्दुरुस्तीसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कहरु

A. Norms of Pull-ups

Performance Level	Pull-ups
Excellent	12-18
Good	7-11
Average	6
Poor	3-5
Very poor	1-2

Source: Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, 1988

B. Norms of Flexed Arm Hang

Performance Level	Flexed Arm hang
Excellent	37 above Sec.
Good	25-36 Sec.
Average	10- 24 Sec.
Poor	5- 9 Sec.
Very poor	0-4 Sec.

Source: Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, 1988

C. Norms of Bridge-up Test

S N	Level	Men	Women
		Centimeters	Centimeters
1	Advanced	31.8 – Less	29.8 – Less
2	Advanced Intermediate	41.3 – 32.4	38.1 – 30.5
3	Intermediate	52.7 – 41.9	45.1 – 38.7
4	Advanced Beginner	71.8 – 53.3	52.7 – 45.7
5	Beginner	Higher – 72.4	Higher – 54.6

Source: Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, 1988

D. Norms of Standing Broad Jump

Level	Men	Women
Excellent	> 250	> 200
very good	241-250	191-200
above average	231-240	181-190
Average	221-230	171-180
below average	211-220	161-170
Poor	191-210	141-160
very poor	< 191	< 141

Source: Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, 1988

E. Norms of shuttle run

Level	Men	Women
Excellent	10.72 Less	12.19 Less
Good	11.49- 10.73	12.99- 12.20
Average	13.02- 11.50	13.90- 13.00
Poor	13.79- 13.03	14.49- 13.91
Very Poor	Above 13.80	Above 14.5

Source: Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, 1988

F. Norms of 50-yard Dash

Gender	Excellent	Good	Average	Below Average	Needs work
Girls	8.1 or less	8.6-8.2	8.9-8.7	9.3-9	9.4 or more
Boys	7.57 or less	7.85-7.58	8.4-7.86	8.78-8.41	8.79 or more

Source: Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, 1988.

G. Harvard Step Test

Performance Level	Score
Excellent	>96
Good	83-96
Average	65-82

Poor	<54
------	-----

Source: Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, 1988

H. Norms of Body Mass Index

BMI KG/M (Body Weight / Height ²)	Health Level
20-25	Appropriate and very good health
25-30	Upper Margin and Moderate health
30-35	Over Weight and Moderate Health
35-40	Obesity and Poor Health
Above 40	Obesity and Very Poor Health

Source: Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, 1988

अनुसूची २

सहभागी खेलाडीको खेलकुद विधागत संख्या

	खेलकुद विधा र खेलाडी संख्या (प्रतिशत)														
क्र.सं	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	
खेल लिङ्ग	आर्चरी	उत्तु	एथलेटिक्स	कराते	कबड्डी	खोखो	जुडो	फुटबल	तेक्वान्दो	फेन्सीङ्ग	भारत्तोलन	भलिबल	ह्याण्डबल	सुटिङ्ग	जम्मा
पुरुष	३ (२%)	२ (१%)	२० (१०%)	६ (३%)	१३ (७%)	२० (१०%)	२५ (१३%)	२६ (१४%)	४ (२%)	८ (४%)	२८ (१५%)	१९ (१०%)	१६ (८%)	१ (१%)	१९१ (६३.७%)
महिला	० (०%)	२ (२%)	१४ (४.७)	८ (७%)	९ (८%)	१४ (१३%)	१० (९%)	२ (२%)	० (०%)	१२ (११%)	१३ (१२%)	१४ (१३%)	७ (६%)	४ (४%)	१०९ (३६.३%)
जम्मा	३ (१%)	४ (१%)	३४ (११%)	१४ (५%)	२२ (७%)	३४ (११%)	३५ (१२%)	२८ (९%)	४ (१%)	२० (७%)	४१ (१४%)	३३ (११%)	२३ (११%)	५ (२%)	३०० (१००%)

अनुसूची ३

तथ्याङ्क संकलन फाराम

Section - A

खेलाडीको व्यक्तिगत विवरण फाराम

- क) खेलाडीको नाम
- ख) उमेर
- ग) वैवाहिक अस्था.....
- घ) शैक्षिक योग्यता.....
- ङ) व्यक्तिगत आम्दानीको स्रोत/पेशा.....
- च) पारिवारीक आम्दानीको स्रोत.....
- छ) संलग्न खेलकुदको नाम.....
- ज) बाल्यकाल विताएको क्षेत्र (प्रदेश, जिल्ला र भौगोलिक क्षेत्र हिमाली/पहाडी/तराई).....
- झ) हाल बसोबास गरेको ठेगाना (प्रदेश, जिल्ला र भौगोलिक क्षेत्र हिमाली/पहाडी/तराई).....
- ञ) राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएको पटक.....
- ट) राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पहिलो भएको पटक.....
- ठ) अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको खेलकुदमा सहभागी भएको पटक.....
- ड) अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा प्राप्त पदक संख्या: जम्मा.....
पहिलो.....दास्रो.....तेस्रो.....अन्य.....
- ढ) खेलकुदमा मेजर इन्जुरी भएको पटक
- ण) सम्बन्धित खेलको तालिमबाहेक तन्दुरुस्तीको लागि नियमित शारीरिक कसरत गर्ने गरेको भए सोको विवरण
बिहान.....
दिउसो.....
बेलुका.....
- त) प्रायः बिहान र दिउँसो खाने गरेको खाजाको विवरण
बिहान: दिउसो:
- थ) प्रायः बिहान र बेलुकी खाने गरेको मुख्य भोजनको विवरण
बिहान: बेलुका:

Section-B

Anthropometric and Physical Fitness Test Record Form

(Nepali National Team)

Name of Athlete:

Related Sports:

SN	Parameters	Measurement in Centimeter	Remarks
1	Standing Height		
2	Seated height		
3	Weight		
4	Body Mass index		
5	Neck Circumference		
6	Chest Circumference		
7	Arms Circumference		
8	Waist Circumference		
9	Calf Circumference		

Physical Fitness Test Record Form

S.N.	Test Items	Purpose	Trial			Remarks
			I	II	III	
1	Pull ups (Repetition)	Strength and endurance				
	Flexed Arm Hang (Time in Second)	Strength and endurance				
2	Bridge up Test (Centimeter)	Flexibility				
3	Shuttle Run (Second)	Speed and Agility				

4	Standing Broad Jump (Centimeter)	Explosive Legs Power				
5	50 Yard Dash (Second)	Speed				
6	Harvard Step Test (Distance)	Cardiovascular Endurance				

Signature of Athlete: Signature of Field Researcher:

Date:

अनुसूची ४

फिल्ड रिसर्चरहरू

सहप्राध्यापक श्री मित्रलाल श्रेष्ठ
 उपप्राध्यापक श्री शैलेन्द्र चिलुवाल
 उपप्राध्यापक श्री यादवप्रसाद आचार्य
 खेलकुद विज्ञ डा. शिवराज भट्ट
 शिक्षण सहायक श्री कोपिलकुमार थापा
 शिक्षण सहायक श्री चन्द्रबदना राई
 खेलकुद विज्ञ श्री रीता मैयाँ प्रजापति
 खेलकुद विज्ञ श्री कुमारी हिरा पन्त

प्रशासनिक सहयोग

श्री हरिकृष्ण श्रेष्ठ, शाखा अधिकृत, सेरिड, त्रि.वि.
 श्री बिष्णुविक्रम गिरी, शाखा अधिकृत, सेरिड, त्रि.वि.
 श्री अमलराज उप्रेती, मु.का.स., सेरिड, त्रि.वि.
 श्री कृष्ण वस्ताकोटी, संवाददाता, सूचना शाखा, त्रि.वि.