

## शारीरिक चाचणी व लेखी परीक्षा

शारीरिक परीक्षा ही पुरुषांसाठी व महिलांसाठी 100 गुणांची असते. या परीक्षेत 50% किमान गुण उत्तीर्ण होण्यासाठी मिळविणे आवश्यक असते.

पुरुषांसाठी शारीरिक चाचणी (100 गुणांची विभागणी)

- 1) 1600 मीटर धावणे - 20 गुण
- 2) 100 मीटर धावणे - 20 गुण
- 3) गोळाफेक (16 पौंड वजनाचा) - 20 गुण
- 4) लांब उडी - 20 गुण
- 5) पुल अप्स (10 पुल अप्स काढणे) - 20 गुण

उमेदवारांनी वर दिलेल्या 5 प्रकारांचा (शारीरिक चाचणीमधील) काळजीपूर्वक सराव करून त्यामध्ये चांगले गुण मिळवावेत.

पुरुष पोलीस शिपाई पदासाठी शारीरिक चाचण्या

शारीरिक चाचणीमध्ये चांगले गुण मिळविण्यासाठी शारीरिक कवायत शिक्षकांचे/खेळाडूंचे जरूर ते मार्गदर्शन घेऊन किमान एक महिना अगोदर सराव करण्याची आवश्यकता आहे. असा सराव करताना टायमिंग/मोजमापे दररोज नोंद करून ठेवावीत व त्यामध्ये अपेक्षित सुधारणा घडविण्यासाठी प्रयत्न करावेत. असा सराव फक्त सकाळी किंवा सायंकाळी करून चालत नाही. कारण प्रत्यक्ष अशी शारीरिक चाचणी ही परीक्षेच्या दरम्यान सकाळी, दुपारी (उन्हातही) घेतली जात असल्याने दुपारीसुद्धा सराव करण्याची आवश्यकता आहे.

भरतीच्या ठिकाणी उमेदवारांची सकाळी/दुपारी/संध्याकाळी अपवादात्मक परिस्थितीत रात्रीसुद्धा मैदानी चाचणी परीक्षा घेतली जाते म्हणून उमेदवारांनी इगक्त सकाळी अथवा संध्याकाळीच मैदानी चाचणीचा सराव न करता वेळ असेल तर दुपारीसुद्धा सराव करून, शारीरिक क्षमतेची/वेळेची नोंद घेणे आवश्यक आहे.

दुपारच्या वेळेत धावणे, अडथळे पार करणे, लांब उडी यामध्ये थकवा येऊन अपेक्षित गुण मिळण्याची संधी कमी होते व इतर उमेदवारांमध्ये स्पर्धेतून मागे पडण्याची प्रक्रिया येथेच सुरू होते. हे टाळण्यासाठी दिवसातील तीनही वेळात (सकाळ, दुपार, सायंकाळ) शारीरिक चाचणीची तयारी (सराव) करावी. अशी तयारी करण्यासाठी शाळेचे मैदान, क्रीडा मैदान, रनिंग ट्रॅक किंवा पोलीस मैदानाचा वापर करावा व तेथे जरूर ते मार्गदर्शन घ्यावे.

ग्रामीण भागातील उमेदवारांना अशी मैदाने उपलब्ध होत नाहीत त्यासाठी त्यांनी आपल्या गावाजवळचा रस्ता व तेथे अंतर मोजून घड्याळाची वेळ लावून सराव करावा.

शक्य असल्यास पात्र उमेदवारांनी शारीरिक चाचणीच्या अगोदर एक ते दोन दिवस जिल्हा पोलीस मैदानावर जाऊन सराव करावा. तेथे पोलीस कवायत प्रशिक्षक त्यांना सरावाचे वेळी मार्गदर्शन करण्यास उपलब्ध असतात. या संधीचा लाभ सर्व उमेदवारांनी घेतल्यास चांगले/अधिक गुण मिळविता येतात.

### 1) पुरुष उमेदवार 1600 मी. धावणे - गुण 20

अंतर	मिळणारे गुण
4 मि. 50 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	20 गुण
4 मि. 50 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 5 मि. 10 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	18 गुण
5 मि. 10 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 5 मि. 50 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	16 गुण
5 मि. 30 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 5 मि. 50 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	14 गुण
5 मि. 50 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 6 मि. 10 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	12 गुण
6 मि. 10 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 6 मि. 30 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	10 गुण
6 मि. 30 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 6 मि. 50 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	06 गुण
6 मि. 50 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 7 मि. 10 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	02 गुण
7 मि. 10 सेकंदापेक्षा जास्त	00 गुण

### 2) 100 मीटर धावणे (20 गुण) -

या प्रकारात जास्त गुण मिळविण्यासाठी शर्यतीच्या सुरुवातीला वेगवान सुरवात (Bullet Start) करणे, शर्यतीच्या अंतिम टप्प्यात वेग कमी न करणे, पळताना हात जोरात स्विंग करणे, तसेच मागे अथवा इकडे तिकडे न पाहणे - हे आवश्यक आहे. धाव पूर्ण होताच न चुकता परीक्षकाकडे जाऊन आपली वेळ अचूक नोंदविली आहे की नाही हे पाहणे आवश्यक आहे. अचूक वेळ स्टॉप वॉच लावून दररोज सराव करावा. उमेदवारास दुपारही भर उन्हात धावण्याची चाचणी द्यावी लागते. त्यामुळे उमेदवारांनी केवळ सकाळी किंवा संध्याकाळी धावण्याचा सराव करू नये. भर उन्हातील सराव उमेदवारांना

चाचणीच्यावेळी फयद्याचा ठरतो.

अंतर	मिळणारे गुण
11.50 सेकंद किंवा त्याच्या आत	20
11.50 ते 12.50 सेकंदाच्या आत	18
12.50 ते 13.25 सेकंदाच्या आत	16
13.25 ते 14 सेकंदाच्या आत	14
14 ते 14.75 सेकंदाच्या आत	12

### 3) गोळाफेक (20 गुण) -

उमेदवार जेवढे लांब अंतर फेकतो त्या प्रमाणात त्याला गुण दिले जातात. कमी अंतरावर गोळा फेकल्यास कमी गुण मिळतात. या प्रकारात 20 पैकी 20 गुण मिळविण्यासाठी 8.50 मीटर लांब गोळा फेकला पाहिजे. त्यानंतरच्या प्रत्येक 50 सें.मी. कमी लांब फेकल्यास 2 गुण कमी होतात. याबाबत माहिती खालीलप्रमाणे-

गोळा फेकलेले अंतर	मिळालेले गुण
8.50 मीटर	20
7.50 मीटर	16
7.00 मीटर	14
6.00 मीटर	12

गोळाफेक मध्ये चांगले गुण मिळविण्यासाठी सराव महत्वाचा आहे. पुरुष उमेदवारांसाठी गोळ्याचे वजन 16 पौंड (8 कि.ग्रॅ.) असते. हा गोळा खेळाचे साहित्य मिळणाऱ्या कोणत्याही दुकानात माफक किंमतीला उपलब्ध असतो. गोळाफेकीमध्ये हात व शरीराचा उपयोग करावा लागतो. त्यासाठी किमान सुरुवातीला तज्ज्ञ मार्गदर्शकाची जरूरी आहे. गोळाफेक दिलेल्या वर्तुळातूनच करावी लागते. त्या वर्तुळास अथवा वर्तुळाबाहेर पाऊल पडल्यास फाऊल दिला जातो व गुण मिळत नाहीत.

### 4) लांब उडी (20 गुण) -

या प्रकारात 20 पैकी 20 गुण मिळविण्यासाठी किमान 5 मीटर लांब उडी मारणे आवश्यक आहे. त्यानंतरच्या प्रत्येक 50 सें.मी. कमी उडीच्या अंतरास 2 गुण कमी होतात. याबाबत सविस्तर माहिती खालीलप्रमाणे-

अंतर	मिळणारे गुण
5.00 मीटर	20

4.50 मीटर	16
4.75 मीटर	18
4.25 मीटर	14
4.00 मीटर	12

लांब उडीत चांगले गुण मिळविण्याची संधी असते तथापि निर्धारित रेषेवर पाय पडून 'फाऊल' (सदोष उडी) घेण्याची जास्त शक्यता असते. येथे फक्त एकच वेळ सदोष उडी माफ केली जाते. म्हणून उमेदवाराने निर्धारित रेषेला स्पर्श न करता लांब उडी मारण्याचा सराव करावा. लांब उडी मारताना पाय लचकणार नाही याची दक्षता घ्यावी. तसेच लांब उडी मारण्यासाठी तयार केलेल्या खड्ड्यात बारीक वाळू (खसवा किंवा भुसभुशीत माती) असणे आवश्यक आहे.

#### 5) पुल अप्स (20 गुण) -

पुलअप्स म्हणजे आडव्या फळीला दोन्ही हातांनी लॉबकळून त्या फळीला दोन्ही दंडातील ताकदीने छाती टेकवायची व पाय न झाडता, पुन्हा हात सरळ करायचे. पोलीस मैदानी चाचणीतील हा सर्वात सोपा व पैकीच्या पैकी गुण मिळवून देणारा प्रकार. यास 20 गुण असतात. एका पुलअप्सला 1 गुण मिळतो. जेवढे जास्त पुलअप्स तेवढे जास्त गुण, मात्र कमाल गुण मर्यादा 20.

पुलअप्स	मिळणारे गुण
10	20
9	16
8	12
7	8
6	4
5	2

पुल अप्स चाचणीमध्ये हनुवटी ही लाकडी पट्टीच्या वरील टोकास चिकटविणे आवश्यक असते. तसेच उमेदवाराचे दोन्ही पाय सरळ रेषेत असणेही तितकेच आवश्यक असते. दोन्ही पाय एकत्र ठेवूनच उमेदवारास 10 पुल अप्स काढावे लागतात. सराव करून हे शक्य होऊ शकते.

महिला पोलीस शिपाई पदाची भरती  
शारीरिक चाचणी - 100 गुण (किमान गुण 50%)

महिला उमेदवारासाठी शारीरिक चाचणी ही 100 गुणांची असते. यामध्ये किमान 50% गुण उत्तीर्ण होण्यासाठी मिळविणे आवश्यक आहे. शारीरिक चाचणीच्या गुणांची विभागणी खालीलप्रकारे करण्यात आलेली आहे -

- 1) 800 मीटर धावणे = 25 गुण
- 2) 100 मीटर्स धावणे = 25 गुण
- 3) लांब उडी = 25 गुण
- 4) गोळाफेक (4 किलोग्रॅम) = 25 गुण

वरील शारीरिक चाचणीची तयारी करताना महिला/मुलींनी विशेष असा तंत्रशुद्ध व अंतर/वेळेची अचूक नोंद करून सराव केलेला नसल्याने बहुतांश महिला/मुली शारीरिक चाचणीमध्येच अयशस्वी होतात व महिला पोलीस होण्यासाठी मनात बाळगलेली इच्छा/आशा इत्यादीची निराशा होते.

- 1) महिला उमेदवार 800 मी. धावणे - गुण 25
- 2)

अंतर	मिळणारे गुण
2 मि. 40 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	25 गुण
2 मि. 40 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 2 मि. 50 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	22 गुण
2 मि. 50 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 3 मि. किंवा त्यापेक्षा कमी	18 गुण
3 मि. पेक्षा जास्त परंतु 3 मि. 10 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	14 गुण
3 मि. 10 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 3 मि. 20 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	10 गुण
3 मि. 20 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 3 मि. 30 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	06 गुण
3 मि. 30 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 3 मि. 40 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	04 गुण
3 मि. 40 सेकंदापेक्षा जास्त परंतु 3 मि. 50 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	02 गुण
3 मि. 50 सेकंदापेक्षा जास्त	00 गुण

2) 100 मीटर धावणे (25 गुण) -

सर्वात कमी कष्टात परंतु सततच्या सरावानंतर या प्रकारात चांगले गुण मिळण्याची संधी असते. यासाठी अंतर व वेळ याची अचूक नोंद सरावाचे वेळी करण्याची आवश्यकता आहे.

अंतर	मिळणारे गुण
14 सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी	25
14 सेकंद ते 15 सेकंद	22
15 सेकंद ते 16 सेकंद	18
16 सेकंद ते 17 सेकंद	14
17 सेकंद ते 18 सेकंद	10
18 सेकंद ते 19 सेकंद	05
19 सेकंद ते 20 सेकंद	02
20 सेकंद पेक्षा जास्त	00

3) गोळा फेक (25 गुण) - 25 पैकी 25 गुण मिळविण्यासाठी 4 कि.ग्रॅम (8 पौंड) वजनाचा गोळा किमान 6 मीटर लांब फेकणे आवश्यक आहे. त्यानंतरच्या प्रत्येकी 1/2 मीटर कमी लांब अंतरासाठी ठराविक गुण कमी होतात. 4 मीटरपेक्षा कमी लांब गोळा फेकल्यास शून्य गुण मिळतात. गोळाफेकचा सराव हा हायस्कूलमधील/कॉलेजमधील शारीरिक शिक्षक यांचे तज्ञ मार्गदर्शनाखाली विशिष्ट रेषेत/तंत्राने फेकण्याचा दररोज सराव करण्याची गरज आहे.

गोळा फेकलेले अंतर	मिळणारे गुण
6.00 मीटर व त्यापेक्षा जास्त	25
5.50 मीटर ते 6.00 मीटर	20
5.00 मीटर ते 5.50 मीटर	15
4.50 मीटर ते 5.00 मीटर	10
4.00 मीटर ते 4.50 मीटर	05
4.00 मीटर पेक्षा कमी	00

4) लांब उडी (25 गुण) - हा प्रकार महिलासाठी 2006 च्या पोलीस भरती पासून लागू झाला आहे.

अंतर	मिळणारे गुण
3.80 मीटर किंवा जास्त	25
3.50 मीटर ते 3.80 मीटर	21
3.20 मीटर ते 3.50 मीटर	18
2.90 मीटर ते 3.20 मीटर	15
2.60 मीटर ते 2.90 मीटर	12
2.30 मीटर ते 2.60 मीटर	09
2.00 मीटर ते 2.30 मीटर	06
1.70 मीटर ते 2.00 मीटर	03
1.70 मीटर पेक्षा कमी	00

## 2) लेखी परीक्षा

जे उमेदवार शारीरिक चाचणीमध्ये किमान 50% गुण मिळवितात त्यांनाच लेखी परीक्षेसाठी पात्र ठरविले जाते.

ज्या उमेदवारांनी शारीरिक चाचणीमध्ये कमी गुण मिळविले असतात त्यांना लेखी चाचणीमध्ये इतर स्पर्धकांपेक्षा जादा गुण मिळविण्याची संधी असते. उदा. 'अ' उमेदवाराने शारीरिक चाचणीमध्ये 100 पैकी 60 गुण मिळविले व लेखी चाचणीमध्ये 100 पैकी 60 गुण मिळविले आणि 'ब' या उमेदवाराने शारीरिक चाचणीत 50 गुण व लेखी चाचणीत 80 गुण मिळविले. अशावेळी 'अ'ची गुणसंख्या 60 + 60 = 120 होते तर 'ब' ची एकूण गुणसंख्या 50 + 80 = 130 अशी होऊन 'ब' हा गुणवत्ता यादीत 'अ' च्या पुढे जातो. यावरून शारीरिक व लेखी या दोन्ही चाचण्या सारख्याच महत्त्वाच्या आहेत हे उमेदवारांनी लक्षात ठेवावे.

खेळाडू किंवा चांगले व्यायामपटू हे शारीरिक चाचणीत 100 पैकी 100 किंवा 90 पर्यंत गुण मिळवितात परंतु लेखी चाचणीची चांगली तयारी नसल्याने ते किमान 50% गुण मिळवू शकत नाहीत, असे उमेदवार निवड चाचणीतून बाद होतात. त्यामुळे दोन्ही परीक्षेत चांगले गुण उत्तीर्ण होणे आवश्यक आहे, हे उमेदवारांनी विसरू नये. महिला व पुरुष उमेदवारांसाठी लेखी परीक्षेचा पेपर एकच असतो. शारीरिक चाचणीस पात्र झालेल्या सर्व उमेदवारांना तात्काळ एकत्र बोलावले जाते व तेथेच त्यांना लेखी परीक्षेसाठी हजर राहण्याची सूचना दिली जाते. ही परीक्षा मैदानावर किंवा नजीकच्या परीक्षा हॉलमध्ये घेतली जाते. त्यामुळे शारीरिक चाचणीत पात्र ठरलेल्या उमेदवारांना लेखी परीक्षेची ऐनवेळी तयारी करण्यासाठी वेळ मिळेलच असे नाही. म्हणून भरतीसाठी जाण्यापूर्वीच शारीरिक व

लेखी चाचण्यांची तयारी एकाच वेळी करून पूर्ण तयारीनिशी जाणे आवश्यक ठरते.

### अभ्यासक्रम व गुण विभागणी

- अ) अंकगणित : 25 गुण
- ब) सामान्यज्ञान व चालू घडामोडी : 25 गुण
- क) बुद्धिमापन चाचणी : 25 गुण
- ड) मराठी व्याकरण : 25 गुण

### प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप

पोलीस भरतीच्या लेखी परीक्षेत वरील अभ्यासक्रमावर एकच प्रश्नपत्रिका असते. उमेदवारांना लेखी परीक्षा मराठी भाषेतून देता येते. ही प्रश्नपत्रिका वस्तुनिष्ठ बहुपर्यायी (ऑब्जेक्टिव्ह) पद्धतीची असते.

#### 1) अंकगणित - (20 ते 25 गुण) -

पोलीस भरती पदासाठी एकूण 25 गुणांचे साधे अंकगणित असते. त्याचे उपविषय याप्रमाणे असतात -

- 1) बेरीज, वजाबाकी
- 2) भागाकार, गुणाकार
- 3) व्याज
- 4) सरासरी
- 5) टक्केवारी
- 6) नफा-तोटा
- 7) अपूर्णांक
- 8) ल.सा.वि./म.सा.वि.
- 9) वर्गमूळ
- 10) प्रमाण
- 11) सोपी गणिते

#### 2) सामान्यज्ञान व चालू घडामोडी (25 गुण)-

लेखी चाचणीत 100 पैकी 25 गुण सामान्यज्ञाना संबंधी असतात. सामान्यज्ञान दहावी पातळीचे असते. जिल्हा पोलीस भरतीशी संबंधित सामान्यज्ञान या विषयाची तयारी करित असताना जिल्हा, महाराष्ट्र, भारत अशा पद्धतीने अभ्यास करावा. यामध्ये - महत्वाच्या देशांच्या राजधान्या, भारतातील एकूण राज्यांची संख्या, राष्ट्रपती, उपराष्ट्रपती, पंतप्रधान - भारतातील मोठे प्रकल्प, महत्वाची ठिकाणे, ऐतिहासिक शहरे, प्रसिद्ध व नामांकित व्यक्ती, महत्वाचे दिनविशेष, क्रीडा पुरस्कार, सन्मान याबाबत माहिती विचारली



जाते.

महाराष्ट्र राज्यासंबंधी भौगोलिक, ऐतिहासिक, सामाजिक, वैज्ञानिक, राजकीय, क्रीडासंबंधी पुरस्कार, प्रसिद्ध शहरे, प्रसिद्ध व्यक्ती, महत्वाची उत्पादने, महत्वाचे कारखाने, प्रकल्प इ.संबंधी माहिती विचारली जाते. आपापल्या जिल्ह्याचे सखोल ज्ञान प्राप्तीसाठी इयत्ता तिसरीचे 'आपला जिल्हा' व महाराष्ट्राचे ज्ञान मिळविण्यासाठी इयत्ता चौथीचे 'आपला महाराष्ट्र' या पुस्तकाचे वाचन करावे.

सामान्यज्ञान हे विविध विषयांवरील ज्ञान आहे व ते अडगाट आहे व त्यामध्ये दिवसेंदिवस नवीन माहितीची भर पडत आहे. वर्तमानपत्रांचे वाचनातून नवीन माहिती उपलब्ध होते. त्याचे टिपण नोंदवहीत करावे.

परदेशातील, देशातील, महाराष्ट्रातील व जिल्ह्यातील महत्वाच्या व उल्लेखनीय अशा विविध क्षेत्रातील, घटनांची माहिती एका वाक्यात उत्तरे देण्यासाठी विचारली जाते - क्रीडाक्षेत्र, विविध पुरस्कार, सन्मान, नवीन नियुक्त्या, विज्ञान विषयक ठळक घटना, राजकीय, सामाजिक, प्रासंगिक ठळक घटनांबाबतचे प्रश्न विचारले जातात.

चालू घडामोडी या विषयात उमेदवारांनी वर्षभराच्या चालू घडामोडी समोर ठेवणे आवश्यक आहे. उमेदवारांचा बारावीचा स्तर लक्षात घेऊनच चालू घडामोडी विचारल्या जातात. सर्वसाधारणपणे महाराष्ट्र आणि भारत यावर चालू घडामोडींचे लक्ष केंद्रीत केलेले असते. विशेषतः महाराष्ट्रातील चालू घडामोडींचा अभ्यास अधिक करावा. त्यातही अलीकडच्या चालू घडामोडींच्यावर अधिक लक्ष द्यावे. या चाचणीत उमेदवारांना भरपूर गुण मिळू शकतात. अशा तऱ्हेने एखादा उमेदवार अंकगणित आणि चालू घडामोडी या दोन विषयात भरपूर गुण प्राप्त करू शकतो.

### 3) बुद्धिमापन चाचणी -

2011 च्या परीक्षेपासून हा घटक नव्याने समाविष्ट झालेला होता. या घटकावरील प्रश्न हे चौथी, सातवी, MTSE किंवा MPSCMPSC च्या परीक्षेतील प्रश्ना सारखे असतात. यात - संख्या व वर्ण मालिका, सांकेतिक भाषा, कूट प्रश्न, आकृत्यावरील प्रश्न, बैठक, दिशा, कालमापन, वय आणि क्रमावरील प्रश्न, तर्कक्षमतेवरील मुद्दे - यासारखे घटक असतात. सरावाने या विषयात पैकीच्या पैकी गुण पाडता येतात.

### 4) मराठी व्याकरण -

या घटकावरील 25 प्रश्न हे पुढील मुद्द्यांवर असतात- वर्ण, शब्दांच्या जाती, संधी, समास, वाक्यरचना, लिंग, वचन, विभक्ती, शब्दसंग्रह, म्हणी-वाक्यप्रचार, इत्यादी.