8. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ (Physical Standard Test):

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪುರುಷ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಜಿ ಸೈನಿಕ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ	***ಕನಿಷ್ಠ ಎತ್ತರ*** : 170 ಸೆಂ. ಮೀ. ***ಕನಿಷ್ಠ ಎದೆ ಸುತ್ತಳತೆ*** :86 ಸೆಂ. ಮೀ (ಪೂರ್ತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದಾಗ) ಕನಿಷ್ಟ ವಿಸ್ತರಣೆ 5 ಸೆಂ. ಮೀ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಬುಡಕಟ್ಟು ಪುರುಷ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ	***ಕನಿಷ್ಠ ಎತ್ತರ*** : 155 ಸೆಂ. ಮೀ. ***ಎದೆ ಸುತ್ತಳತೆ*** : 75 ಸೆಂ. ಮೀ (ಪೂರ್ತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದಾಗ) ಕನಿಷ್ಟ ವಿಸ್ತರಣೆ 5 ಸೆಂ. ಮೀ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ:

"ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗ" ಎಂದರೆ "ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಕಾರವಾರ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಮಂಗಳೂರು, ಉಡುಪಿ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೊಡಗು, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ದಿಗರು, ಜೇನುಕುರುಬ, ಕಾಡುಕುರುಬ, ಯೆರವ, ಸೋಲಿಗ, ಕುಡಿಯ, ಗೌಡ್ಲು, ಹಸಲರು, ಮಲೈಕುಡಿಯ ಮತ್ತು ಕೊರಗ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು".

ಈ ಮೇಲಿನ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದ ಅಭ್ಯಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

a) **ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ : (Endurance Test)**
(ಕ್ಷೌರಿಕ, ಅಡುಗೆಯವರು, ಹಾಗೂ ಧೋಬಿ ಹುದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ).

ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ		
	ಅಂಶಗಳು	**ಅರ್ಹತಾ ವೇಳೆ / ದೂರ**
ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪುರುಷ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ	400 ಮೀಟರ್ ಓಟ	1 ನಿಮಿಷ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಮೀರದಂತೆ
	ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ	3.80 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ
	ಗುಂಡು ಎಸೆತ (4 ಕೆ.ಜಿ.)	5.60 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ
ಎಲ್ಲಾ ಮಾಜಿ ಸೈನಿಕ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ	400 ಮೀಟರ್ ಓಟ	2 ನಿಮಿಷ ಮೀರದಂತೆ
	ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ	3.80 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ
	ಗುಂಡು ಎಸೆತ (4 ಕೆ.ಜಿ.)	5.60 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ

b) ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ : (Endurance Test)
(ವಾಟರ್ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಮತ್ತು ಕಸ ಗುಡಿಸುವವರು (ಹಸಿ ಮತ್ತು ಒಣ) ಹುದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ).

Sl. No.	400 mtrs Running		Shot Put		Long Jump	
	Seconds	Marks	Distance in meters	Marks	Height in meters	Marks
1	90	5	3.75	5	2.5	5
2	85	7	3.80	7	2.7	7
3	80	9	3.90	9	2.9	9
4	75	11	4.00	11	3.1	11
5	70	13	4.10	13	3.3	13
6	65	15	4.20 and Above	15	3.5 and Above	15
7	60	17				
8	55	19				
9	50	20				
In case if two or more candidates obtain same marks, then selection is based upon date of birth of the candidates.						

<u>ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು :–</u>

1. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಮುನ್ನ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಿರಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಾಹುತ / ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ/ ನೇಮಕಾತಿ ಸಮಿತಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಹಿತದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಅವರ ದೇಹದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸದೃಢವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇಲಾಖೆ ನಡೆಸುವ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಅರ್ಹನೆಂದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹಾಜರಾಗತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆಯಿಂದಲೇ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೂ ಇಲಾಖೆ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.

2. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗುವ ದಿನಾಂಕದಂದು ಹಾಜರಾಗದಿರುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಕುರಿತು ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಿತಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ಸಮಿತಿಯ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ, ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತ / ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ/ ನೇಮಕಾತಿ ಸಮಿತಿಯವರು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.