

🔴 SSC GD Physical Test 2025 – चरण दर चरण

SSC GD Constable भर्ती में शारीरिक परीक्षण दो हिस्सों में होता है:

1. **PST (Physical Standard Test)** – यानी लंबाई, छाती और वजन की जांच
2. **PET (Physical Efficiency Test)** – यानी दौड़

🏃 Physical Standard Test (PST) की पूरी जानकारी

PST के दौरान उम्मीदवार की लंबाई, छाती और वजन को मापा जाता है। नीचे टेबल में मानक दिए गए हैं:

♦ पुरुष उम्मीदवारों के लिए PST:

मापदंड सामान्य / ओबीसी / ईडब्ल्यूएस अनुसूचित जनजाति (ST)

लंबाई 170 सेमी 162.5 सेमी

छाती (बिना फुलाए) 80 सेमी 76 सेमी

छाती (फुलाने पर) न्यूनतम 5 सेमी का फुलाव जरूरी -

♦ महिला उम्मीदवारों के लिए PST:

मापदंड सामान्य / ओबीसी / ईडब्ल्यूएस अनुसूचित जनजाति (ST)

लंबाई 157 सेमी 150 सेमी

वजन उम्र और ऊंचाई के अनुसार उम्र और ऊंचाई के अनुसार

🔴 **नोट:** Ex-Servicemen और उत्तर पूर्व/गोरखा/कश्मीर घाटी आदि के लिए छूट दी जाती है।

🏃 Physical Efficiency Test (PET) की जानकारी

PET यानी दौड़ के माध्यम से उम्मीदवार की शारीरिक ताकत और सहनशक्ति की जांच की जाती है।

♦ पुरुष उम्मीदवारों के लिए दौड़:

दूरी समय सीमा

5 किलोमीटर 24 मिनट

♦ महिला उम्मीदवारों के लिए दौड़:

दूरी समय सीमा

1.6 किलोमीटर 8.5 मिनट

⚠ नोट:

- दौड़ को बिना किसी रुकावट के पूरा करना जरूरी है।

- फिजिकल टेस्ट के समय उचित कपड़े पहनें – स्पोर्ट्स शूज, ट्रैक पैंट आदि।
 - किसी भी प्रकार का मेडिकल डिसकालिफिकेशन हो सकता है, इसलिए सेहत का ध्यान रखें।
-

✦ जरूरी दस्तावेज (Physical Test के समय)

1. एडमिट कार्ड (SSC GD PET/PST)
 2. वैध फोटो ID प्रूफ (आधार कार्ड, पैन कार्ड आदि)
 3. 2 पासपोर्ट साइज फोटो
 4. जाति प्रमाण पत्र (यदि लागू हो)
 5. मेडिकल सर्टिफिकेट (कुछ केस में)
-

✓ Physical Test की तैयारी कैसे करें?

- रोजाना दौड़ लगाएं: कम से कम 2-5 किमी प्रतिदिन
- डाइट में सुधार करें: संतुलित आहार लें, Junk food से बचें
- पानी अधिक पिएं और शरीर को हाइड्रेट रखें
- पूरा नींद लें – मानसिक और शारीरिक फिटनेस के लिए
- सीढ़ी चढ़ना, रस्सी कूदना, स्किपिंग, बैठक उठक-बैठक, Push-ups आदि अभ्यास करें