

**ਦਫਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਸੈਸਿ) ਪੰਜਾਬ**  
**ਕੰਪਲੈਕਸ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਅਸ ਨਗਰ**  
**(ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਖਾ)**

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈਸਿ/ਐਸਿ),  
ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ: ਈ-256952  
ਮਿਤੀ : 03-11-2021

**ਵਿਸ਼ਾ:** ਰਾਜ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਸਬੰਧੀ।

1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਫਿਟ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਰੂਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਬੈਟਰੀਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਲ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣਗੇ।

ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਠ ਲਿਖੀਆਂ ਟੈਸਟ ਬੈਟਰੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਯੂ ਗ੍ਰੁੱਟ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ।

ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਕਲੰਡਰ ਵਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

2.0 ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

08 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ (ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਤੱਕ)	10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ (ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ)	13 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ (ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ)	17 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ (ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ)
1. ਬਾਲਬਰੋ	1. ਬਾਲਬਰੋ	1. ਸ਼ਾਟ-ਪੁੱਟ	1. ਸ਼ਾਟ-ਪੁੱਟ
2. ਸਟੈਂਡਿੰਗ 30 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ ਰੇਸ	2. ਸਟੈਂਡਿੰਗ 50 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ ਰੇਸ	2. ਸਟੈਂਡਿੰਗ 80 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ ਰੇਸ	2. ਸਟੈਂਡਿੰਗ 100 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ ਰੇਸ
3. ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬਰੇਡ ਜੰਪ	3. ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬਰੇਡ ਜੰਪ	3. ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬਰੇਡ ਜੰਪ	3. ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬਰੇਡ ਜੰਪ
		4. ਲੰਬੀ ਫਾਲ	4. ਲੰਬੀ ਫਾਲ

ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਮ ਅਗੇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਦਫਤਰ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈਸਿ) ਪੰਜਾਬ  
 ਖੇਡਾਂ ਨੰ. ਡੀ. ਐੱਸ. ਸਪੋਰਟਸ 2021-258546 ਮਿਤੀ 09.11.2021  
 ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਸੈਸਿ), ਪੰਜਾਬ  
 Scanned with CamScanner

ਉਪਰੋਕਤ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਡੀ. ਐੱਸ. ਸਕੂਲ/ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਮੀਮੋ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਿੱਚ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਤੇਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।