**8. <u>ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ (Endurance Test) ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ (Physical Standard Test):</u>**

**ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಮುಂದೆ ಜಾಹೀರಾತು ಪಡಿಸಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ "http://www.ksp.gov.in" ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಾಂಕ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರವೇಶ/ಕರೆಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯ ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಡೌನ್ ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ರವಾನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರವಿಲ್ಲದೇ ಇ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಪಿ.ಎಸ್.ಟಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಛೇರಿಯ ಅಧಿಕೃತ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ "http://www.ksp.gov.in" ನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ.**

ಎ) **ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೇಮಕಾತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯು ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಇಲಾಖೆಯ ವೈಬ್‌ಸೈಟ್‌ನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ನೋಡಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.**

ಬಿ) ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ನಡೆಯುವ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸೂಚನಾ ಫಲಕದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು. ಕರೆಪತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರುವಾಗ, ಕರೆಪತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಾಜರುಪಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

i) ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ (Passport)

ii) ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ಪತ್ರ (Driving License)

iii) ಪ್ಯಾನ್ ಕಾರ್ಡ್ (PAN Card)

iv) ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ/ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ / ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದ ಅದೀನಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಖಾಸಗೀ ಕಂಪನಿಗಳು ವಿತರಿಸಿರುವ ಭಾವಚಿತ್ರವಿರುವ ಸೇವಾ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ (Service ID Card)

v) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು / ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿಗಳು ವಿತರಿಸಿರುವ ಭಾವಚಿತ್ರವಿರುವ ಪಾಸ್ ಪುಸ್ತಕ (Bank Pass Book with Photograph)

vi) ಭಾವಚಿತ್ರ ಸಮೇತ ನೋಂದಣಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ವತ್ತಿನ ದಾಖಲೆಪತ್ರ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಾ ಪುಸ್ತಕ (Pattas and registered deeds with Photograph)

vii) ಭಾವಚಿತ್ರ ಸಮೇತ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಾದಿಕಾರಿಯವರು ವಿತರಿಸಿರುವ ಜಾತಿ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ (Community Certificate with Photo)

viii) ಮಾಜಿ ಸೈನಿಕ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿತರಿಸಿರುವ ಪಿಂಚಣಿ ಪುಸ್ತಕ / ಪಿಂಚಣಿ ಮಂಜೂರಾತಿ ಆಗಿರುವ ಆದೇಶ (Ex-servicemen's pension book/pension payment order)

ix) ಎನ್.ಆರ್.ಇ.ಜಿ.ಎಸ್.ಯಿಂದ ನೀಡಿದ ಭಾವಚಿತ್ರವಿರುವ ಉದ್ಯೋಗ ಚೀಟಿ. (Job cards with Photograph)

x) ಎಲೆಕ್ಟೋರಲ್ ಪೋಟೋ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ (EPIC).

xi) ಭಾರತೀಯ ಗುರುತು ಪ್ರಾದಿಕಾರದಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್.( AADHAR CARD).

ಸಿ) ಕರೆಪತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮುಖಾಂತರ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಅರ್ಜಿಯ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಸಹ ತರತಕ್ಕದ್ದು, ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕ ಹಾಗೂ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಬದಲಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಿ) **<u>ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ</u> : (Endurance Test)**

i) ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ

ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವವರು/ ವಿಫಲವಾಗುವವರು ಅನರ್ಹತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿಗದಿತ ನಮೂನೆಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿರುವ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸಹಿ ಹಾಕಬೇಕು. ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ಅನರ್ಹತೆಗೊಳಗಾಗುವನು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಕೇವಲ ಅರ್ಹತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ii) **ವಿಶೇಷ ರಿಸರ್ವ್ ಪೊಲೀಸ್ ಕಾನ್ಸ್‌ಟೇಬಲ್–ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಪಿ (ಪುರುಷ & ಮಹಿಳಾ) ಹುದ್ದೆಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ:**

| **ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ** | | |
|---|---|---|
| | **ಅಂಶಗಳು** | **ಅರ್ಹತಾ ವೇಳೆ** |
| ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ | 2 ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ಓಟ | 10 ನಿಮಿಷ ಮೀರದಂತೆ |
| | ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ<br>ಅಥವಾ<br>ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ | 3.80 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ<br>ಅಥವಾ<br>1.20 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ<br>(3 ಅವಕಾಶಗಳು ಮಾತ್ರ) |
| | ಗುಂಡು ಎಸೆತ (7.26 ಕೆ.ಜಿ.) | 5.60 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ<br>(3 ಅವಕಾಶಗಳು ಮಾತ್ರ) |
| ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಾಜಿ ಸೈನಿಕ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ | 400 ಮೀಟರ್ ಓಟ | 2 ನಿಮಿಷ ಮೀರದಂತೆ |
| | ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ<br>ಅಥವಾ<br>ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ | 2.50 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ<br>ಅಥವಾ<br>0.90 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ<br>(3 ಅವಕಾಶಗಳು ಮಾತ್ರ) |
| | ಗುಂಡು ಎಸೆತ (4 ಕೆ.ಜಿ.) | 3.75 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ<br>(3 ಅವಕಾಶಗಳು ಮಾತ್ರ) |

| **ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ**<br>**(ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಹಗೊಂಡ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ)** | |
|---|---|
| ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾಜಿ ಸೈನಿಕ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ | ***ಕನಿಷ್ಠ ಎತ್ತರ*** : 170 ಸೆಂ. ಮೀ. ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ (ಮಾಜಿ ಸೈನಿಕ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ)<br>***ಎದೆ ಸುತ್ತಳತೆ*** : 86 ಸೆಂ. ಮೀ (ಪೂರ್ತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದಾಗ)<br>ಕನಿಷ್ಟ ವಿಸ್ತರಣೆ 5 ಸೆಂ. ಮೀ. |
| ಮಹಿಳಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ | ***ಕನಿಷ್ಠ ಎತ್ತರ :*** 158 ಸೆಂ. ಮೀ. ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ<br>***ತೂಕ:*** 45 ಕೆ.ಜಿ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ. |

**ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :–**

**ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಮುನ್ನ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಿರಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಾಹುತ / ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ/ ನೇಮಕಾತಿ ಸಮಿತಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಹಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರ ದೇಹದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸದೃಢವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇಲಾಖೆ ನಡೆಸುವ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಅರ್ಹನೆಂದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹಾಜರಾಗತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆಯಿಂದಲೇ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.**

ಟಿಪ್ಪಣಿ :

i) ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಿತಿಯು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಇತರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಿತಿಯು ನೀಡುವ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ii) ಸಹಿಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಿತಿ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ನಮೂನೆಗೆ ಸಹಿ ಮತ್ತು ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಗುರುತು ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಂತಹವರನ್ನು ಅನರ್ಹರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

iii) ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಹಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಹಗೊಳ್ಳುವರು.

iv) ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ತೂಕವನ್ನು BMI (Body Mass index machine) ಯಂತ್ರದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದು.

v) ಪಾರದರ್ಶಕತೆಗಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವೀಡಿಯೋಗ್ರಫಿ ಅಥವಾ CCTV Camera ಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದು.