



महाराष्ट्र शासन

## महाराष्ट्र लोकसेवा आयोग

त्रिशूल गोल्ड फ़िल्ड, प्लॉट नंबर ३४, सरोवर विहार समोर, सेक्टर ११, सीबीडी बेलापूर, नवी मुंबई-४००६१४

०२२-६९३८५९००

Email ID : contact-secretary@mpsc.gov.in

Website : https://mpsc.gov.in , https://mpsonline.gov.in

@mpsc\_office

@official\_mpsc

क्रमांक : १४४२(२)(४)/२०२३/तेवीस

दिनांक :- ०२ एप्रिल, २०२६

### -: प्रसिद्धीपत्रक :-

**विषय :-** पोलीस उपनिरीक्षक मर्यादित विभागीय स्पर्धा मुख्य परीक्षा -२०२३  
पोलीस उपनिरीक्षक संवर्गाच्या शारीरिक चाचणीच्या कार्यक्रमाबाबत.

**संदर्भ :-** (१) जाहिरात क्रमांक ०४७/२०२४  
(२) आयोगाचे समक्रमांकाचे दिनांक १६ ऑक्टोबर, २०२५ रोजीचे प्रसिद्धीपत्रक.

महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगामार्फत दिनांक २९ डिसेंबर, २०२४ रोजी घेण्यात आलेल्या पोलीस उपनिरीक्षक मर्यादित विभागीय स्पर्धा मुख्य परीक्षा -२०२३ या परीक्षेचा निकाल दिनांक ०९ मे, २०२५ रोजी प्रसिध्द करण्यात आला आहे. सदर परीक्षेतून शारीरिक चाचणीकरिता अर्हताप्राप्त ठरलेल्या उमेदवारांच्या शारीरिक चाचणीचा कार्यक्रम उपरोक्त संदर्भीय क्र. २ वरील प्रसिद्धीपत्रकानुसार प्रशासकीय कारणास्तव पुढे ढकलण्यात आला होता. आता सदर शारीरिक चाचणीचा कार्यक्रम दिनांक १५ ते ३० एप्रिल २०२६ या कालावधीत पोलीस मुख्यालय, रोडपाली, सेक्टर - १७, कळंबोली, नवी मुंबई येथे घेण्यात येणार आहे.

२. सदर शारीरिक चाचणीचा कार्यक्रम सोबतच्या परिशिष्ट 'अ' व 'ब' प्रमाणे डिजिटल तंत्रज्ञानावर आधारित प्रणालीद्वारे घेण्यात येईल. तरी, शारीरिक चाचणीसाठी अर्हताप्राप्त ठरलेल्या उमेदवारांनी शारीरिक चाचणीच्या सरावाच्या दृष्टीने याची नोंद घ्यावी.

३. शारीरिक चाचणीचा सविस्तर कार्यक्रम आयोगाच्या <https://mpsc.gov.in> या संकेतस्थळावर स्वतंत्रपणे जाहीर करण्यात येईल.

ठिकाण : नवी मुंबई.

(दिलीप वाघे)  
उप सचिव (परीक्षोत्तर) (अ.प.)  
महाराष्ट्र लोकसेवा आयोग

परिशिष्ट - अ  
पुरुष उमेदवारांकरिता

पोलीस उप-निरीक्षक मर्यादित विभागीय स्पर्धा (मुख्य) परीक्षा - २०२३

शारीरिक चाचणीमध्ये खालील बाबींचा समावेश असेल :-

(१) धावणे - यासाठी उमेदवारास ८०० मीटर ( अर्धा मैल ) धावावे लागेल व त्यास खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील :-

संपूर्ण ८०० मीटरचे अंतर धावण्यास लागणारा कालावधी (मिनिटांमध्ये )	गुण
२.३० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी .....	५०
२.३० मिनिटांपेक्षा जास्त परंतु २.४० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी .....	४४
२.४० मिनिटांपेक्षा जास्त परंतु २.५० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी .....	३७.५
२.५० मिनिटांपेक्षा जास्त परंतु ३.०० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी .....	३१
३.०० मिनिटांपेक्षा जास्त परंतु ३.१० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी .....	२५
३.१० मिनिटांपेक्षा जास्त परंतु ३.२० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी .....	१९
३.२० मिनिटांपेक्षा जास्त परंतु ३.३० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी .....	१२.५
३.३० मिनिटांपेक्षा जास्त .....	०

(२) पुलअप्स - क्षितिज समांतर खांबावर उमेदवारास आठ पुलअप्स काढावे लागतील. यासाठी एकूण २० गुण देण्यात येतील म्हणजेच एका पुलअप्साठी २.५ गुण राहतील. उमेदवाराची छाती सहजपणे आडव्या खांबाला टेकल्यानंतर त्याने एक पुलअप् पूर्ण केला असे समजण्यात येईल असे करताना उमेदवाराने न झगडता आणी/अथवा आपले पाय न झाडता किंवा न वाकवता एक पुलअप् पूर्ण केल्यास त्यास पूर्ण गुण देण्यात येतील. पुलअप् काढताना उमेदवारास झगडावे लागले आणी/अथवा त्याने आपले पाय झाडले किंवा वाकवले तर दोन गुणांपर्यंत गुण कमी होतील. जर उमेदवारास पुलअप् काढता आला नाही म्हणजेच त्याला त्याची छाती आडव्या खांबाला टेकवता आली नाही तर त्या पुलअप्साठी त्याला एकही गुण मिळणार नाही.

(३) गोळा फेक-उमेदवारास ७.२६० किलोग्रॅम वजनाचा गोळा फेकावा लागेल. गोळाफेकीसाठी खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील:-

गोळाफेकीचे अंतर	गुण
७.५० मीटर किंवा जास्त .....	१५
७.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ७.५० मीटरपेक्षा कमी .....	१२.५
६.५० मीटर किंवा जास्त परंतु ७.०० मीटरपेक्षा कमी .....	१०
६.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ६.५० मीटरपेक्षा कमी .....	७.५
५.५० मीटर किंवा जास्त परंतु ६.०० मीटरपेक्षा कमी .....	५
५.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ५.५० मीटरपेक्षा कमी .....	२.५
५.०० मीटरपेक्षा कमी .....	०

(अ)गोळा फेकताना एक चूक क्षम्य असेल व त्यासाठी गुण कमी करण्यात येणार नाहीत.

(ब) गोळाफेकीत फेकलेला गोळा जर सीमांकन रेषेच्या मध्यावर पडला तर उमेदवारास नजीकच्या वरच्या श्रेणीतील गुण दिले जातील. उदा. जर गोळाफेकीचे अंतर ६ मीटर असेल तर उमेदवाराला ७.५ गुण देण्यात येतील.

(४) लांब उडी - यासाठी उमेदवाराला धावत येऊन लांब उडी मारावी लागेल. लांब उडीसाठी खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील:-

उडीचे अंतर	गुण
४.५० मीटर किंवा जास्त .....	१५
४.३५ मीटर किंवा जास्त परंतु ४.५० मीटरपेक्षा कमी .....	१४
४.२० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.३५ मीटरपेक्षा कमी .....	१२
३.९० मीटर किंवा जास्त परंतु ४.२० मीटरपेक्षा कमी .....	१०
३.६० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.९० मीटरपेक्षा कमी .....	८
३.३० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.६० मीटरपेक्षा कमी .....	६
३.०० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.३० मीटरपेक्षा कमी .....	४
२.५० मीटर किंवा जास्त परंतु ३.०० मीटरपेक्षा कमी .....	२
२.५० मीटरपेक्षा कमी .....	०

उमेदवारास फक्त एकच उडी मारण्याची परवानगी राहिल. उडी मारताना अपघात झाल्यास किंवा चूक, म्हणजे उडी मारण्याच्या रेषेवर किंवा रेषेपलिकडे पहिले पाऊल टाकल्यास उमेदवारास एक जादा संधी देण्यात येईल व त्यासाठी गुण कमी केले जाणार नाहीत. जादा संधीचा फायदा घेताना पुन्हा चूक केल्यास वा अपघात घडल्यास उमेदवारास शून्य गुण देण्यात येतील.

टीप-(१) वरील चाचणी प्रकारच्या सरावासाठी राज्यातील पोलीस कवायत मैदानाचा उपयोग करता येईल. तसेच त्यांना पोलीस निदेशकाची मदत देण्यात येईल. परंतु यासाठी मुंबई, पुणे, औरंगाबाद व अमरावती येथील पोलीस उप आयुक्त, पोलीस मुख्यालय आणि जिल्ह्याच्या ठिकाणी पोलीस अधीक्षक कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

(२) शारीरिक चाचणीत उत्तीर्ण होण्यासाठी किमान ४५ टक्के गुण (म्हणजे ४५ गुण) मिळणे आवश्यक आहे.

(३) सर्व चाचणीत एकूण गुणांची बेरीज अपूर्णाकात असल्यास ती अपूर्णाकातच ठेऊन शारीरिक चाचणीचा निकाल तयार करण्यात येईल.

\*\*\*\*\*

परिशिष्ट - ब  
महिला उमेदवारांकरिता

पोलीस उप-निरीक्षक मर्यादित विभागीय स्पर्धा (मुख्य) परीक्षा - २०२३

शारीरिक चाचणीमध्ये खालील बाबींचा समावेश असेल :-

(१) धावणे - यासाठी उमेदवारास २०० मीटर धावावे लागेल व त्यास खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील :-

संपूर्ण २०० मीटरचे अंतर धावण्यास लागणारा कालावधी (मिनिटांमध्ये )	गुण
३७ सेकंद व त्यापेक्षा कमी.....	४०
३७ सेकंदांपेक्षा जास्त - ३८ सेकंदांपर्यंत .....	३६
३८ सेकंदांपेक्षा जास्त - ३९ सेकंदांपर्यंत.....	३२
३९ सेकंदांपेक्षा जास्त - ४० सेकंदांपर्यंत.....	२८
४० सेकंदांपेक्षा जास्त - ४१ सेकंदांपर्यंत.....	२४
४१ सेकंदांपेक्षा जास्त - ४२ सेकंदांपर्यंत.....	२०
४२ सेकंदांपेक्षा जास्त - ४३ सेकंदांपर्यंत.....	१५
४३ सेकंदांपेक्षा जास्त - ४४ सेकंदांपर्यंत.....	१०
४४ सेकंदांपेक्षा जास्त - ४५ सेकंदांपर्यंत.....	५
४५ सेकंदांपेक्षा जास्त - .....	०

(२) चालणे - यासाठी उमेदवारास ३ किलोमीटरचे अंतर चालावे लागेल व त्यासाठी खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील :-

३ किलोमीटरस चालण्यास लागणारा कालावधी (मिनिटांमध्ये)	गुण
२४ मिनिटे व त्यापेक्षा कमी.....	४०
२४ मिनिटांपेक्षा जास्त - २५ मिनिटांपर्यंत.....	३५
२५ मिनिटांपेक्षा जास्त - २६ मिनिटांपर्यंत.....	३०
२६ मिनिटांपेक्षा जास्त - २७ मिनिटांपर्यंत.....	२३
२७ मिनिटांपेक्षा जास्त - २८ मिनिटांपर्यंत.....	१५
२८ मिनिटांपेक्षा जास्त - २९ मिनिटांपर्यंत.....	८
२९ मिनिटांपेक्षा जास्त.....	०

(३) गोळा फेक - उमेदवारास ४ किलो वजनाचा गोळा फेकावा लागेल. गोळाफेकीसाठी खालीलप्रमाणे गुण देण्यात येतील :-

गोळाफेकीचे अंतर	गुण
५.५० मीटर व त्यापेक्षा जास्त.....	२०
५.०० मीटर व त्यापेक्षा जास्त - ५.५० मीटरपेक्षा कमी.....	१८
४.५० मीटर व त्यापेक्षा जास्त - ५.०० मीटरपेक्षा कमी.....	१५
४.०० मीटर व त्यापेक्षा जास्त - ४.५० मीटरपेक्षा कमी.....	१३
३.५० मीटर व त्यापेक्षा जास्त - ४.०० मीटरपेक्षा कमी.....	८
आणि ३.५० मीटरपेक्षा कमी .....	०

(अ) गोळा फेकताना एक चूक क्षम्य असेल व त्यासाठी गुण कमी करण्यात येणार नाहीत.

(ब) गोळाफेकीत फेकलेला गोळा जर सीमांकन रेषेच्या मध्यावर पडला तर उमेदवारास नजीकच्या वरच्या श्रेणीतील गुण दिले जातील.

टीप:-(१) वरील चाचणी प्रकारच्या सरावासाठी उमेदवारांना राज्यातील पोलीस कवायत मैदानाचा उपयोग करता येईल. तसेच त्यांना पोलीस निदेशकाची मदत देण्यात येईल. परंतु यासाठी मुंबई, पुणे, औरंगाबाद व अमरावती येथील पोलीस उप आयुक्त, पोलीस मुख्यालय आणि जिल्ह्याच्या ठिकाणी पोलीस अधीक्षक कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

(२) शारीरिक चाचणीत उत्तीर्ण होण्यासाठी किमान ४५ टक्के गुण (म्हणजे ४५ गुण) मिळणे आवश्यक आहे.

(३) सर्व चाचणीत एकूण गुणांची बेरीज अपूर्णाकात असल्यास ती अपूर्णाकातच ठेऊन शारीरिक चाचणीचा निकाल तयार करण्यात येईल.

\*\*\*\*\*