

शारीरिक क्षमता परीक्षा (पी.ई.टी.)
उम्मीदवारों को जरूरी अनुदेश
PHYSICAL EFFICIENCY TEST (PET)
Important Instructions to the Candidates

1. इस बुलावा पत्र से ही उम्मीदवार रेलवे में नियुक्ति के लिए पात्र नहीं होंगे, यह केवल पी.ई.टी. के लिए जारी किया जा रहा है। This call letter does not by itself give any entitlement whatsoever for any appointment on the Railway and is issued only for attending the PET.
2. अभ्यर्थी को बुलावा पत्र में पासपोर्ट साइज का रंगीन कलर फोटो चिपकाना चाहिए तथा बुलावा पत्र में छपे हुए समुदाय, जन्मतिथि, लिंग आदि जैसे विवरण चेक करना चाहिए। यदि कोई विसंगति है, तो उम्मीदवार को पी.ई.टी. की तारीख से एक सप्ताह पहले आरआरसी कार्यालय से संपर्क करना चाहिए। The candidate should paste passport size color photo in the Call Letter and check particulars, like Community, DOB, Gender etc., printed in the Call Letter. If there is any discrepancy, the candidate must contact RRC office, atleast one week before the date of PET.
3. उम्मीदवार को बुलावा पत्र में दर्शाये गये समय के एक घंटे पूर्व पी.ई.टी. स्थान पर उपस्थित रहना होगा। बुलावा पत्र न प्रस्तुत करने पर उम्मीदवार को पी.ई.टी. स्थल में प्रवेश करने की अनुमति नहीं दी जाएगी। उम्मीदवार के किसी अनुरोध पर पी.ई.टी. की तारीख, स्थान तथा समय में परिवर्तन नहीं किया जाएगा। Candidates should report to PET venue one hour before the time indicated on the call letters. Candidates will not be allowed to enter the venue without producing the call letter. No request for change in date, venue and time for PET will be entertained.
4. पी.ई.टी. स्थल के अंदर बैग, पेन, पेंसिल और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स जैसे, सेल फोन, कैमरा और टाइम रिकार्डर आदि की अनुमति नहीं होगी। उम्मीदवार को उसी के लिए फ्रिस्क दिया जाएगा और प्रतिबंधित चीजों के कब्जे में होने के कारण उन्हें अयोग्य ठहराया जाएगा। Bags, Pen, Pencil & Electronic gadgets like, Cell Phones, Cameras & Time recorders etc. will not be permitted inside the PET Venue. Candidates will be frisked for the same & those in possession of the banned items will be summarily disqualified.
5. पी.ई.टी. के लिए ड्रेस नियम। उम्मीदवारों को निम्नलिखित का पालन करना होगा: पुरुष-शॉर्ट्स/पतलून शर्ट या टी शर्ट के साथ। महिला-शर्ट या टी शर्ट के साथ शॉर्ट्स/सलवार कमीज। जूते अनिवार्य हैं। कैनवास या खेल के जूते, जो दौड़ने के लिये आरामदायक हों। The dress regulations for PET. Candidates must follow the following: Men – Shorts/Trousers/Tracksuit with Shirt or T shirt. Women – Shorts with Shirt or T Shirts/ Tracksuit/Salwar Kameez. Shoes are compulsory. Canvas or Sports Shoes, which they find most comfortable to run.
6. शारीरिक क्षमता परीक्षा (पी.ई.टी.) के लिए मापदंड इस प्रकार है / The criterion for Physical Efficiency Test (PET) is as follows:

पुरुष उम्मीदवारों के लिए	महिला उम्मीदवारों के लिए
1) वजन नीचे गिराये बिना, एक बार में, 2 मिनट के भीतर, 100 मीटर की दूरी को 35 किलोग्राम के वजन उठाकर ले जाने के योग्य रहना चाहिए; तथा	1) वजन नीचे गिराये बिना, एक बार में, 2 मिनट के भीतर, 100 मीटर की दूरी को 20 किलोग्राम के वजन उठाकर ले जाने के योग्य रहना चाहिए; तथा
2) 1000 मीटर की दूरी एक ही बार 4 मिनट 15 सेकंड में दौड़ने योग्य रहना चाहिए।	2) 1000 मीटर की दूरी एक ही बार 5 मिनट 40 सेकंड में दौड़ने योग्य रहना चाहिए।

For Male Candidates	For Female Candidates
1) Should be able to lift and carry 35 kg of weight for a distance of 100 meters in 2 minutes in one chance without putting the weight down; and	1) Should be able to lift and carry 20 kg of weight for a distance of 100 meters in 2 minutes in one chance without putting the weight down; and
2) Should be able to run for a distance of 1000 meters in 4 minute & 15 seconds in one chance	2) Should be able to run for a distance of 1000 meters in 5 minute & 40 seconds in one chance

7. यद्यपि उम्मीदवारों को उसी दिन मुक्त करने के प्रयास किए जा रहे हैं फिर भी उम्मीदवारों को सूचित किया जाता है कि किसी अपरिहार्य कारणवश, आवश्यकता पड़ने पर उन्हें दो या तीन दिन तक रुकने के लिए तैयार रहना होना। Though every effort will be made to relieve candidates on the same day, candidates are advised to come prepared to stay for two to three days, if required, due to any unforeseen circumstances.
8. उम्मीदवारों को पी.ई.टी. में एक ही मौका दिया जाएगा और दूसरी बार के लिए उम्मीदवार के किसी भी अनुरोध को किसी भी परिस्थिति में स्वीकार नहीं किया जाएगा। Candidates will be given only one chance and request for second chance will not be entertained under any circumstances.
9. पी.ई.टी. केवल योग्यता परीक्षा है। पी.ई.टी. के परिणाम उसी दिन यथासंभव परीक्षण के बाद घोषित किये जाएंगे, पी.ई.टी. के लिए बुलावा आने पर या पी.ई.टी. में उत्तीर्ण होने पर भी नियुक्ति का दावा नहीं किया जायेगा। PET is only a qualifying test. Results of PET will be announced on the same day, after test, as far as possible. Calling for PET or even qualifying in the same does not give any claim for appointment.
10. उम्मीदवारों को सूचित किया जाता है कि वे रोजगार अधिसूचना में विनिर्दिष्ट शर्तों को ठीक तरह से पढ़ ले और यदि वे उसमें उल्लेखित सभी शर्तों को पूरा करते हैं, तो पी.ई.टी. के लिए उपस्थित हों। कृपया नोट करें कि किसी भी स्तर पर पता चलने पर कि वे पात्र नहीं हैं, तो उन्हें अपात्र कर दिया जाएगा। Candidates are advised to read the conditions specified in the employment notification carefully, and appear for the PET only if they fulfill all the eligibility conditions mentioned therein. Please note that ineligible candidature detected at any stage, will lead to disqualification.
11. पी.ई.टी. के समय उम्मीदवारों को ध्यान रखना होगा कि वे स्वयं भी घायल न हों तथा आस-पास वालों को भी क्षति न पहुंचे। शारीरिक क्षमता परीक्षा के दौरान लगने वाली चोट या होने वाली क्षति के लिए रेल प्रशासन जिम्मेदार नहीं होगा। Candidates are expected to take adequate care while undergoing PET to avoid any injury to themselves or those around them. The Railway will not be responsible for any injury or damage suffered/ caused during the Physical Efficiency Test.
12. पी.ई.टी. के संबंध में कोई अनैतिक माध्यम अपनाए जाने पर या परीक्षण स्थल तथा उसके परिसर में अशांति पैदा करने पर उन्हें अयोग्य घोषित किया जाएगा। ऐसे उम्मीदवारों को दो वर्ष या पूरे जीवनकाल के लिए रेल भर्ती सेल म.रे.द्वारा जैसा भी उचित समझा जाएगा, रेल भर्ती सेल म.रे. की सभी भर्तियों के लिए बहिष्कृत किया जाएगा। इसके अलावा ऐसे उम्मीदवारों को आपराधिक कार्यवाही के लिए स्थल पर ही पुलिस के हवाले किया जाएगा। Resorting to any unfair means in or in connection with this PET, misbehavior by the candidates causing disturbance in the venue or its premises will disqualify the candidate. Such candidates will be debarred from appearing in all RRC-CR recruitments for two years or for life, which will be decided by RRC/CR. In addition to this, such candidates will be handed over to the police on the spot for criminal proceedings.
13. किसी प्रकार के प्रचार करने पर उम्मीदवार को अपात्र किया जाएगा। Canvassing of any kind will disqualify the candidates.
14. भर्ती को पूर्ण या आंशिक रूप से रद्द या संशोधित, आवश्यकता पड़ने पर शर्तों को जोड़ने का अधिकार रेलवे के पास आरक्षित है। Railway reserves the right to cancel or modify the recruitment, in full, or in part or modify, and add or delete any of the conditions if the circumstances so warrant.
15. पी.ई.टी. समिति द्वारा उम्मीदवार की योग्यता/अयोग्यता के संबंध में स्थल पर किया गया निर्णय ही अंतिम होगा। The decision of the PET committee at the venue regarding fitness/unfitness of candidates in the PET will be final.
16. उम्मीदवारों को अपने हित के लिए यह सूचित किया जाता है कि शारीरिक क्षमता परीक्षा में आने के पहले डॉक्टर से स्वास्थ्य परीक्षण कर लें। कुछ अनिष्ट घटना के लिए प्रशासन उत्तरदायी नहीं है। The candidates are advised to ensure in their own interest to have adequate practice before coming for PET. The candidates are advised to ensure in their own interest to have their health checked with a Doctor before coming for PET. Railways will not be responsible for any incident arising out of poor Physical condition or underlying health issues.
17. उम्मीदवारों को शारीरिक क्षमता परीक्षा के स्थान पर रेलवे अधिकारियों के अनुदेशों का सख्त पालन करना है। Candidates should strictly obey the instruction issued by the Railway Officials at the PET venue.
18. यदि आवश्यक हो तो उम्मीदवारों को एक से अधिक दिनों के लिए रहने के लिए तैयार रहना है। उम्मीदवारों को पी.ई.टी. के लिए आते समय अपने रहने के लिए अपनी व्यवस्था स्वयं करनी होगी। Candidates have to come prepared to stay for more than One day, if required. Candidates have to make their own arrangements for their accommodation while coming for PET.