ھدایات و رھنمائی برائے فزیکل/میڈیکل ٹیسٹ

- اُمیدوار صرف مقررہ تاریخ اور وقت پر فزیکل / میڈیکل ٹیسٹ سلپ اور اصل کمپیوٹرائزڈ قومی شناختی کارڈ ہمراہ لائیں۔ بصورت دیگر، ٹیسٹ میں شامل نہیں کیا جائے گا۔
- ایک سے زیادہ آسامیوں کے لیے درخواست دینے والے اُمیدوار اپنی تمام ٹیسٹ سِلپس ہمراہ لائیں اور بھرتی سینٹر پر موجود متعلقہ عملے کو اَپلائی کردہ آسامیوں کے بارے میں آگاہ کریں۔
- فزیکل ٹیسٹ کے لیے مناسب پی ٹی کِٹ (جیسے ٹریک سوٹ، پی ٹی شوز / جوگر) پہن کر آئیں۔ یونیفارم آسامیوں کے لیے مرد و خواتین اُمیدواروں کا فزیکل اور میڈیکل ٹیسٹ لیا جائے گا، جبکہ سول آسامیوں کے لیے صرف میڈیکل ٹیسٹ منعقد کیا جائے گا۔ اُمیدوار ہر لحاظ سے فِٹ اور موزوں ہوں۔
- کم از کم جسمانی معیار برائے یونیفارم آسامیاں (اے ایس آئی، کارپورل اور کارپورل ڈرائیور):
  - برائے مرد اُمیدوار: قد: 5'-6" چھاتی: 32¾"-34¾" وزن: متعلقہ بھرتی مراکز پر مہیا کردہ چارٹ کے مطابق
  - برائے خواتین: قد: 5'-2" وزن: متعلقہ بھرتی مراکز پر مہیا کردہ چارٹ کے مطابق

فزیکل ٹیسٹ	مرد اُمیدوار	• ایک مِیل دوڑ (زیادہ سے زیادہ وقت 7:30 منٹ) 22 پُش اَپ (2 منٹ میں)، 22 سِٹ اَپ (2 منٹ میں)
	خواتین اُمیدوار	• ایک مِیل دوڑ (زیادہ سے زیادہ وقت 13:00 منٹ)

- موبائل فون، سمارٹ واچ، ٹیبلٹ یا دیگر الیکٹرانک ڈیوائسز لانا ممنوع ہے۔ اُمیدوار کو مکمل تلاشی کے بعد داخلہ دیا جائے گا۔
- اگر آپ کسی بیماری یا جسمانی عارضے میں مبتلا ہیں، تو ٹیسٹ سے قبل متعلقہ عملے کو آگاہ کریں۔ کسی حادثے کی صورت میں محکمہ ذمہ دار نہیں ہو گا۔
- فزیکل ٹیسٹ یا ٹریننگ کے دوران حاملہ خواتین کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے، لہٰذا ایسی خواتین کو نا اہل قرار دے دیا جائے گا۔
- فزیکل / میڈیکل ٹیسٹ کے لئے کوئی TA/DA نہیں دیا جائے گا۔
- اُمیدوار نظم و ضبط اور وقت کی پابندی کریں، غیر ضروری رش اور غیر مناسب روّیے سے گریز کریں۔ اپنی باری کا قطار میں رہ کر انتظار کریں۔ خلاف ورزی پر رجسٹریشن منسوخ ہو سکتی ہے۔
- مزید براں! چند سماج دشمن عناصر جعلی بھرتی اشتہار / کالز / میسج / لیٹرز وغیرہ سے عوام کو گمراہ کر رہے ہیں، لہٰذا ایسی تمام جعلی خبروں و معلومات سے خود کو محفوظ رکھیں، ASF عوام الناس کو گمراہ کرنے والے افراد / ویب سائٹس / بلاگرز کے خلاف قانونی چارہ جوئی کرنے کا مجاز ہے۔