



# ARMED FORCES OF PAKISTAN

TOPIC INDIVIDUAL OBSTACLES

GROUP =) <https://facebook.com/groups/1056590674981028/>

PAGE. =)  
<https://www.facebook.com/pkarmedforces.blogspot/>

Website =) <https://pakistanforcess.blogspot.com/?m=1>

# Individual Obstacles

## (انفرادی رکاوٹیں)

### تعارف (Introduction)

ISSB میں یہ مرحلہ کافی زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ یہ ٹاسک دس عدد رکاوٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان رکاوٹوں کو امیدوار نے اپنے مقررہ وقت میں عبور کرنا ہوتا ہے۔ ہر رکاوٹ کو عبور کرنے کے مخصوص نمبر ہوتے ہیں۔ عموماً مجموعی طور پر 44 نمبرز ہوتے ہیں۔

### انفرادی رکاوٹوں کی اہمیت (Significance of Individual Obstacles):

اس ٹیسٹ کا بنیادی مقصد امیدوار کی جسمانی فٹنس، ہمت، حوصلہ، چستی اور طاقت کے ساتھ ساتھ ذہنی صلاحیت کا مشاہدہ کرنا ہے۔

### طریقہ کار (Procedure):

سب سے پہلے GTO رکاوٹوں کے بارے میں امیدواروں کو تفصیل سے معلومات فراہم کرتا ہے اور ہدایات دیتا ہے۔ اس کے بعد امیدواروں کو درمیان میں بنے ہوئے دائرے میں کھڑا کر دیا جاتا ہے جہاں سے وہ اپنی مرضی کے مطابق رکاوٹوں کو دائیں یا بائیں جانب سے عبور کرنا شروع کرتے ہیں۔

### ضروری ہدایات (Important Instructions)

☆ امیدوار کو دو سے تین (2, 3) منٹ کا وقت دیا جاتا ہے اور اس وقت میں اسے تقریباً دس (10) رکاوٹوں کو عبور کرنا ہوتا ہے لہذا وقت کا خاص خیال رکھیں۔

☆ کوشش کریں کہ آسان ترین رکاوٹ کو پہلے عبور کریں اور پھر مشکل سے مشکل تر رکاوٹ کی طرف جائیں۔

☆ صرف ایک ہی رکاوٹ کو بار بار عبور نہ کریں۔ اس طرح آپ کی صلاحیتوں کو مناسب طور پر پرکھنا نہ جاسکے گا۔

☆ ایک رکاوٹ پر ایک بار ناکامی کی صورت میں دوبارہ کوشش کریں اور بار بار ناکامی کی صورت میں کسی دوسری رکاوٹ کی طرف توجہ دیں تاکہ وقت ضائع نہ ہو اور آپ اپنے نمبروں میں اضافہ کر سکیں۔

☆ رکاوٹوں کو مکمل اعتماد، لگن اور چستی و پھرتی کے ساتھ عبور کریں۔

☆ رکاوٹوں کے میدان میں جانے سے پہلے ایک بار تمام رکاوٹوں کا بغور جائزہ لے لیں اور اپنے ذہن میں ایک ترتیب بنالیں۔

☆ ہر امیدوار کو دو (2) یا تین (3) منٹ کے اندر دس (10) رکاوٹوں کا سلسلہ عبور کرنا ہوتا ہے۔ رکاوٹیں اور ان کے

روں کی تقسیم درج ذیل ہے:

رکاوٹ (Obstacle)	نمبر (Marks)
1. Monkey Bridge	07
2. Zig-Zag	04
3. Hanging Rope	11
4. Hanging Tyre	02
5. Boxing Ring	03
6. Tarzan Swing	06
7. High Jump	04
8. Long Jump	02
9. Children Slide	05
<b>Total Marks</b>	<b>44</b>

مندرجہ بالا رکاوٹوں میں رسے کی مدد سے نہر کی کراسنگ، سٹیج سے رسی کی مدد سے پھلانگ، ہلتی ڈاؤن اور اپ رکاوٹیں لٹکے ہوئے ٹائر میں سے گزرنا، شارٹ سٹیج سے مطلوبہ نارگٹ تک رسائی، اینگل سلائیڈنگ پر دوڑتے ہوئے رکاوٹ عبور کرنا، جال پر چڑھنا، رسہ کی مدد سے پول پر چڑھنا، اونچی دیوار پر چڑھنا، گڑھا کراس کرنا، رسہ کی مدد سے گڑھا کراس کرنا، خاص انداز سے دوڑتے ہوئے بڑا گڑھا کراس کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

☆☆☆☆☆☆



## رکاوٹوں کی تفصیل (Detail of Hurdles):

انفرادی رکاوٹیں جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس ناسک میں امیدوار انفرادی طور پر رکاوٹوں کو عبور کرتا ہے۔ عام طور پر ان رکاوٹوں کی تعداد نو (9) سے دس (10) ہوتی ہے جن کو دو (2) سے تین (3) منٹ کے محدود وقت میں امیدوار کو انجام دینا ہوتا ہے۔

ان رکاوٹوں کی نوعیت مختلف ہوتی ہے۔ چند رکاوٹیں آسان ہوتی ہیں جبکہ کچھ رکاوٹیں مشکل بھی ہوتی ہیں جن کو امیدوار مشق کے ذریعے آسان بنا سکتا ہے۔ رکاوٹوں کی تفصیل درج ذیل ہے:

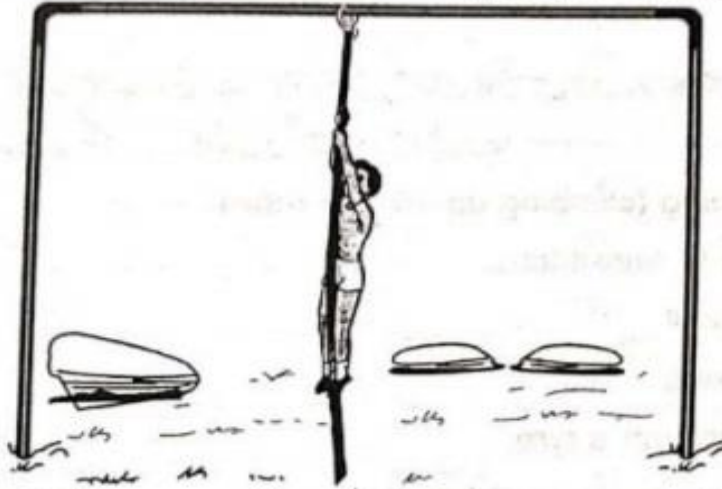
- (1) Rope climbing (climbing up 16 feet rope).
- (2) Long jump (7 feet ditch).
- (3) Monkey crawl.
- (4) Tarzan Swing.
- (5) Passing through a tyre.
- (6) Walking over a beam (7 feet long).
- (7) Wall climbing (7 feet high wall).
- (8) Plank jump.
- (9) Walking over parallel ropes.
- (10) Tarzan jump.

امیدوار کے لیے یہ ضروری نہیں کہ وہ رکاوٹوں کو دی گئی ترتیب کے مطابق ہی عبور کرے۔ امیدوار اپنی مرضی اور سہولت کے مطابق رکاوٹیں عبور کر سکتا ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ امیدوار کو 150 سے 200 گز لمبی رکاوٹوں کی دوڑ جس میں گڑھے، بیریل اور مختلف نوعیت کی رکاوٹیں شامل ہیں کو پھلانگتے ہوئے متعلقہ فاصلہ طے کرنا پڑے۔

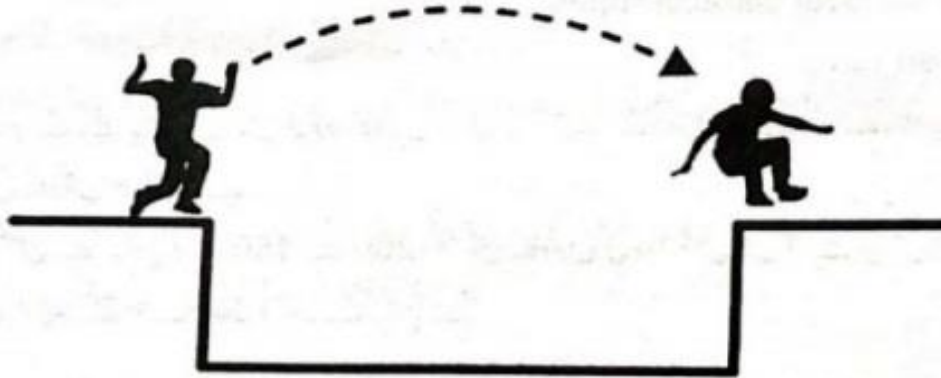
## کرنے کا طریقہ (How To Do It)

### 1- رسی چڑھنا (Rope Climbing):



نوٹ: یہ ایک آسان مشق ہے۔ اس میں امیدوار کو 16 فٹ لمبی رسی کی مدد سے اپنے ہاتھوں، پاؤں اور گھٹنوں کو استعمال میں لاتے ہوئے رسی کی مقررہ بلندی تک جانا اور واپس اترنا ہوتا ہے۔

### 2- لمبی چھلانگ (Long Jump):



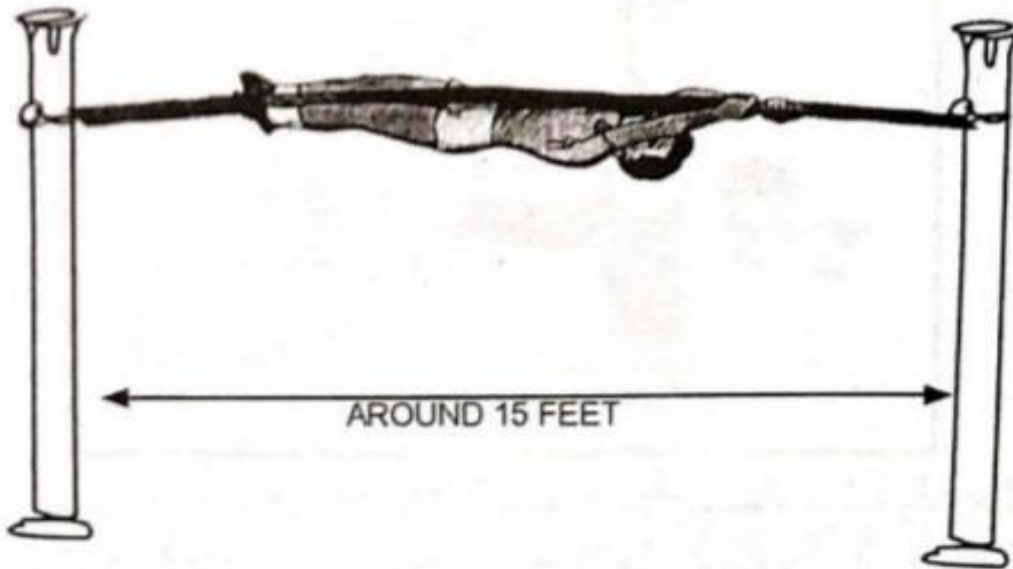
## LONG JUMP

نوٹ: لمبی چھلانگ کے لیے امیدوار کو چاہیے کہ وہ رکاوٹ کو عبور کرتے ہوئے گڑھے کے اندر نہ دیکھے بلکہ اپنی نگاہ کو گڑھے کے دوسری جانب رکھے جس جگہ امیدوار نے گڑھا عبور کر کے پہنچنا ہے۔ اس رکاوٹ کو عبور کرتے وقت امیدوار کو چاہیے کہ وہ مناسب فاصلے سے تیز رفتاری کے ساتھ بھاگتے ہوئے آئے اور گڑھے کے Starting پوائنٹ سے اپنی چھلانگ کا آغاز کرے جیسا کہ اوپر تصویر میں واضح ہے۔

### 3- بندر کی طرح رینگنا (Monkey Crawl):

اس رکاوٹ میں امیدوار کو 15 فٹ لمبی رسی جس کو دو درختوں کے درمیان یا پھر دو پولز کے درمیان باندھا ہوتا ہے اس

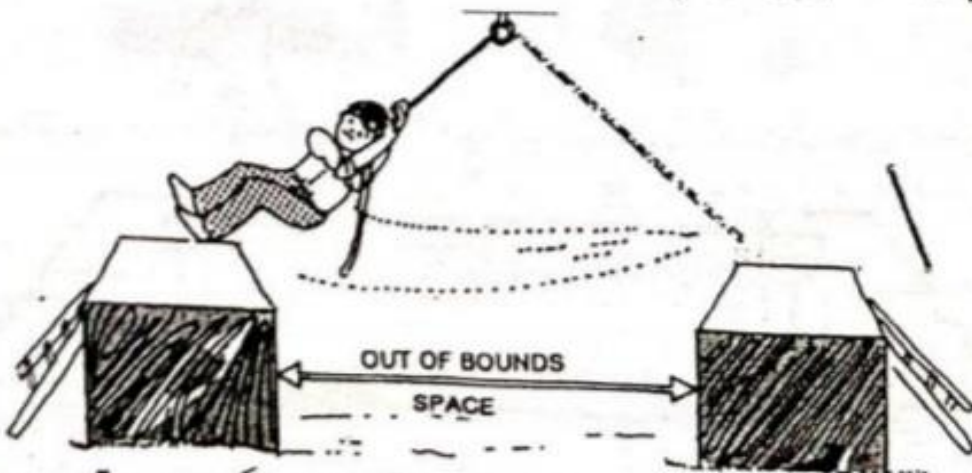
ری کی مدد سے بندر کی طرح ری کے ساتھ چیک کر ایک پول سے دوسرے پول کی جانب جانا پڑتا ہے جیسا کہ درج ذیل تصویر میں دیکھا گیا ہے:



نوٹ: امیدوار اس رکاوٹ کو اپنے ہاتھوں اور پاؤں کا بھرپور استعمال کرتے ہوئے عبور کرے۔ اپنے دونوں ہاتھوں کو ری کے اوپر کی جانب رکھے اور اپنے جسم کو ری سے جدا نہ کرے۔ امیدوار زمین کی طرف دیکھنے سے اجتناب کرے۔

#### 4- ٹارزن کی طرح جھولنا (Tarzan Swing):

اس رکاوٹ میں امیدوار کو ایک ری کی مدد سے گڑھا عبور کرنا پڑتا ہے۔ امیدوار بھاگتے ہوئے ری کی مدد سے لنگ کر گڑھا عبور کرتا ہے جیسا کہ تصویر میں واضح ہے۔



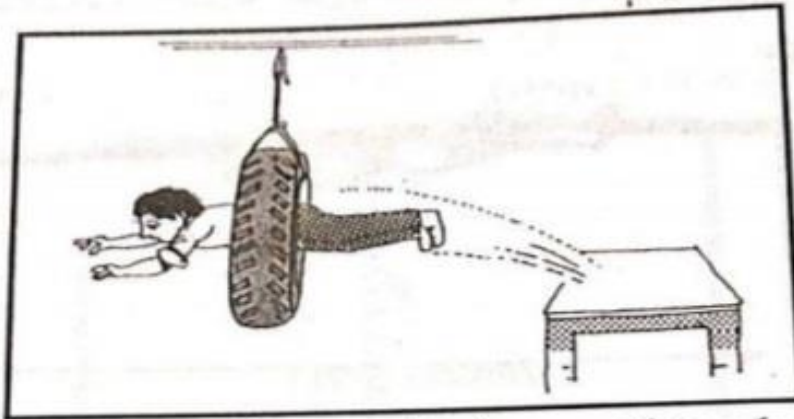
نوٹ: اس رکاوٹ کو عبور کرتے ہوئے امیدوار کو چاہیے کہ وہ ری کو جتنی بلندی سے ممکن ہو اپنے ہاتھوں سے مضبوط پکڑے۔ ری کو مضبوطی سے پکڑنے کے بعد امیدوار کو چاہیے کہ وہ تیز رفتاری سے ری کے ساتھ جھولتے ہوئے رکاوٹ کے دوسری جانب چلاؤنگ لگائے۔

#### 5- ٹائر سے گزرتا (Passing Through Tyre):

اس رکاوٹ میں امیدوار کو ایک بڑے ٹائر میں سے گزرتا ہوتا ہے جس کو ری کی مدد سے ایک مخصوص اونچائی پر باندھا



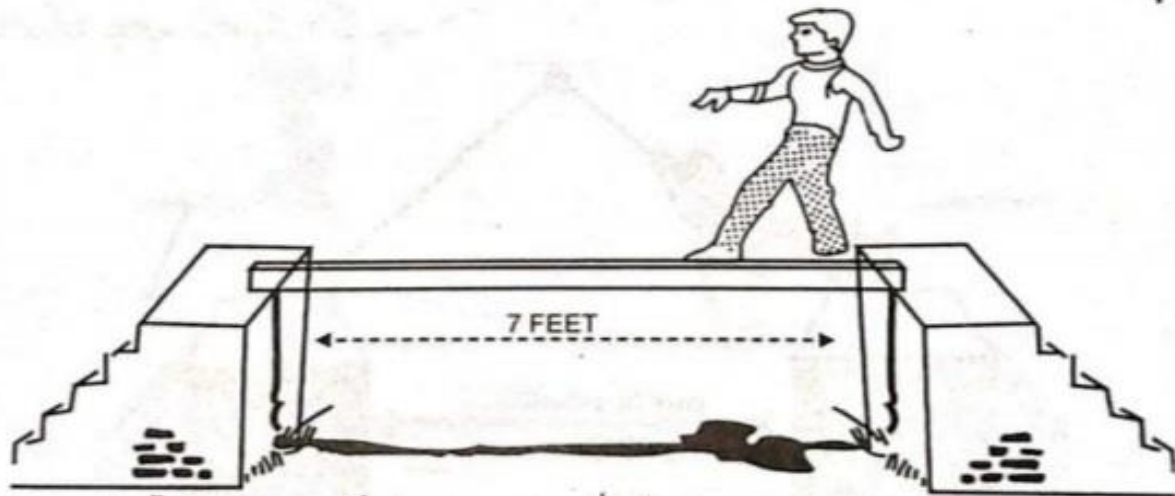
ہوتا ہے جیسا کہ تصویر ذیل میں واضح ہے:



نوٹ: امیدوار کو چاہیے کہ وہ ٹائر کے اوپر موجود رسی کو مضبوطی سے دونوں ہاتھوں سے تھام لے۔ پہلے مرحلہ میں اپنے پاؤں کو ٹائر سے گزارے اور پھر باقی جسم کو ٹائر سے گزار کر دوسری جانب اتر جائے۔ امیدوار کو چاہیے کہ آخری وقت تک رسی کو اپنے ہاتھوں سے مضبوط پکڑے رکھے۔ اس سے امیدوار کو اپنا توازن برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔

### 6- ستون پر چلنا (Walking Over a Beam)

اس رکاؤٹ میں امیدوار کو سات (7) فٹ لمبے ستون پر اپنا توازن برقرار رکھتے ہوئے چلنا پڑتا ہے جیسا کہ تصویر میں واضح ہے۔

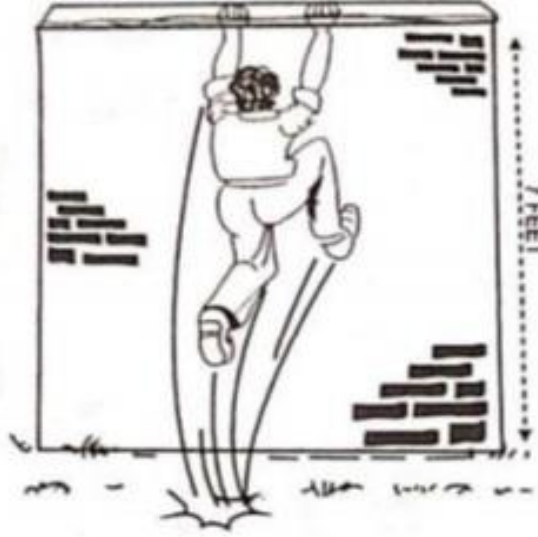


نوٹ: اس رکاؤٹ میں امیدوار کو صرف اپنے آپ کو بیلنس (Balance) رکھتے ہوئے ایک پتلے ستون پر چلنا ہے۔ امیدوار کو چاہیے کہ وہ ستون اور اپنی حرکت (Movement) کا خاص خیال رکھتے ہوئے تیزی سے منزل کی جانب بڑھے۔ امیدوار کو زمین کی طرف دیکھنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ زمین پر دیکھنے سے امیدوار اپنا اعتماد کھو بیٹھتا ہے۔

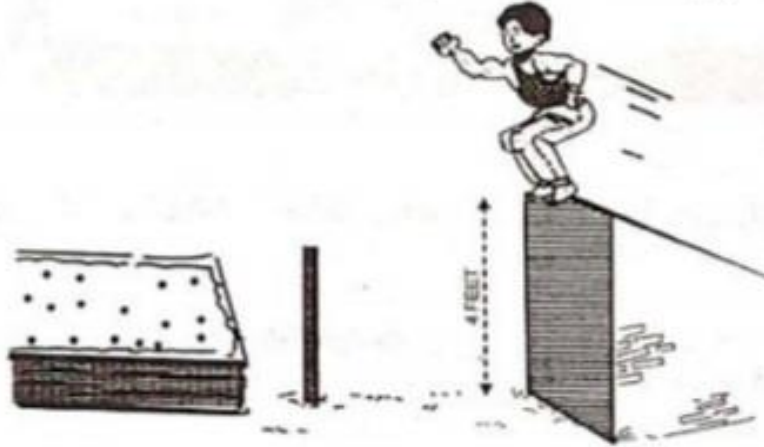
### 7- دیوار پھلانگنا (Wall Climbing)

اس رکاؤٹ کو عبور کرنے کے لیے امیدوار کو بھاگ کہ تیزی سے چھلانگ لگاتے ہوئے سات (7) فٹ اونچی دیوار کے اوپر اپنی گرفت بنانا ہوتی ہے۔ امیدوار ایک بار اپنی مضبوط گرفت بنانے میں کامیاب ہو جائے تو پھر دیوار پھلانگنے میں کوئی

دشواری نہیں ہوتی جیسا کہ تصویر میں دیکھا یا گیا ہے۔

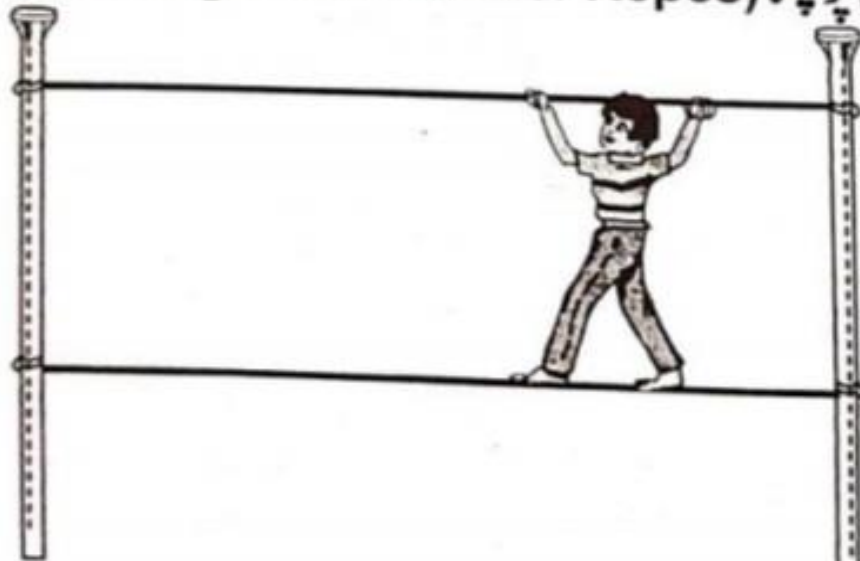


8- باریک تختے پھلانگنا (Plank Jump):



نوٹ: امیدوار اس رکاڈ کو عبور کرنے کے لیے اپنے آپ کو بیلنس (Balance) کر کے ایک تختے سے دوسرے تختے کی جانب جو کہ عمودی ڈھلوان میں ہوتے ہیں پھلانگتے ہوئے عبور کرتا ہے۔

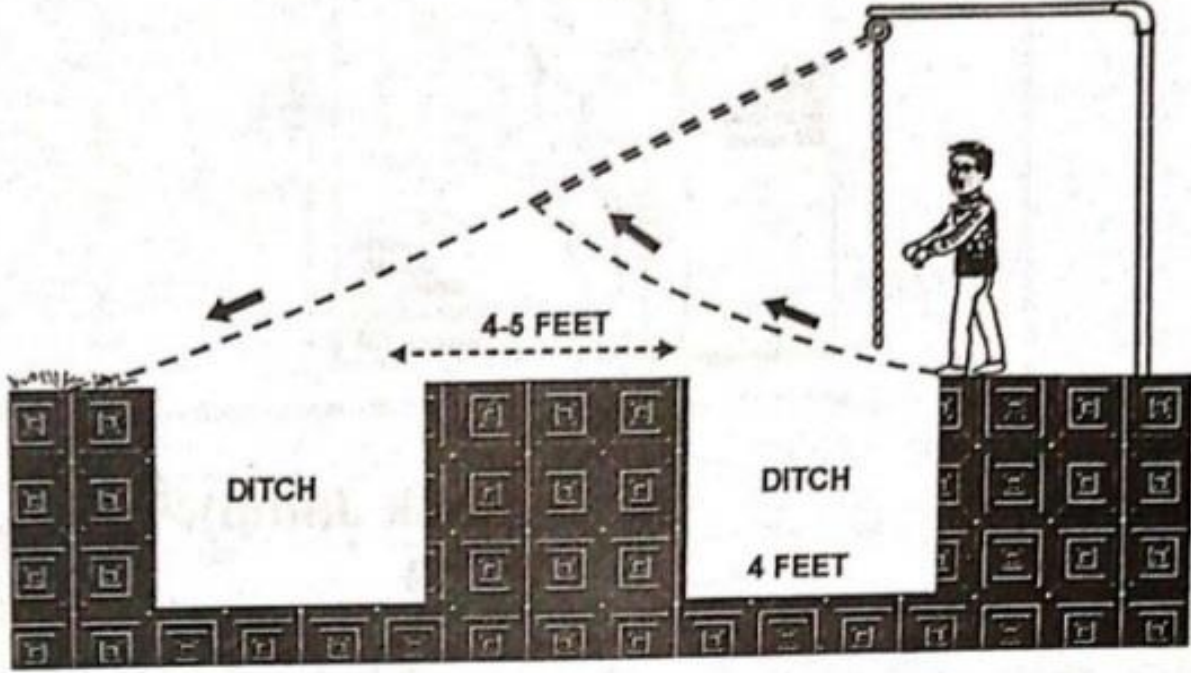
9- متوازی رسیوں پر چلنا (Walking Over Parallel Repes):





اس رکاوٹ میں بھی امیدوار کو خود کو متوازن رکھنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کرنا ہوتا ہے۔ دو عدد درسیاں جن میں سے ایک ہاتھوں میں اور دوسری پاؤں میں ہوتی ہے امیدوار اپنے ہاتھوں اور پاؤں کی مدد سے رکاوٹ کو عبور کرتا ہے۔

## 10- ٹارزن کی چھلانگ (Tarzan Jump)



اس رکاوٹ کو امیدوار 40 سے 50 قدم کے فاصلے سے دوڑتے ہوئے عبور کرتا ہے۔ یہ ایک فری سٹائل چھلانگ ہوتی

ہے۔

☆☆☆☆☆☆

GROUP =) <https://facebook.com/groups/1056590674981028/>

PAGE. =)

<https://www.facebook.com/pkarmedforces.blogspot/>

Website =) <https://pakistanforcess.blogspot.com/?m=1>