

अर्जुनधारा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
नगर प्रहरीको पाठ्यक्रम (सबै पदका लागि)
परीक्षा योजना

क्र.सं.	परीक्षा चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१	प्रथम चरण	क. प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
		ख. शारीरिक तन्दुरुस्ती मूल्याङ्कन	८०	३२
२	दोश्रो चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
३	तेश्रो चरण	लिखित परीक्षा	५०	२०
	चौथो चरण	अन्तर्वार्ता	२०	-
		स्थानीय	५	-
जम्मा			१५५	

प्रत्येक चरणमा उत्तीर्ण उम्मेद्वार मात्र अर्को चरणको परीक्षामा सहभागी हुन पाउनेछन् ।

(१) प्रथम चरण:

क. प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण: उम्मेद्वारहरूको प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण गरी देहाय बमोजिमको अयोग्यता भएका उम्मेद्वारहरूलाई छनौट गरिने छैन ।

१. उचाई: पुरुष ५ फिट २ इन्च भन्दा कम, महिला ५ फिट भन्दा कम भएको
२. छाती फुलाउँदा (पुरुषले मात्र) ३३ इन्च र नफुलाउँदा ३१ इन्च भन्दा कम भएको
३. आँखा माइनस वा प्लस २ भन्दा कम बढी कमजोर भएको
४. अङ्गभङ्ग/कुरूप देखिनेलाई
५. हातखुट्टा बाङ्गो/टिङ्गो र औलाहरू ठीक नभएको
६. घुँडा Knee lock भएको अथवा Rickets भई फाँटिएको (K2/K2 भन्दा माथिको)
७. धेरै चेष्टो पैताला भएको (भालु पाइले)
८. प्रष्ट बोलि नभएको/भकभके
९. लठ्यौरो
१०. ढाड कुप्रो भएको
११. शरिर पुरा झुकाउन नसक्ने
१२. जिउकोल्टे परेको
१३. उपचार नहुने दुब्री भएको
१४. कपला झरेको, फुलेको वा रंगाएकोलाई (सामान्य प्रहरी कार्यका लागि असर पर्ने गरी कपाल झरेको, फुलेको वा रंगाएको बाहेक)
१५. लुरे (उचाई अनुसार अत्याधिक दुब्लो) कम्तिमा पुरुष ५० के.जी. र महिला ४२ के.जी.भन्दा कम)
१६. आँखा डेढो भएको
१७. कुनै एक आँखा चिम्लन नसक्ने
१८. शरिर मोटो तर हातखुट्टा झिनो देखिने
१९. अनुहारमा अस्वाभाविक दागहरू भएको

नगर प्रहरीको पाठ्यक्रम (सबै पदका लागि)

२०. शरीरको बाहिर देखिने भागमा ट्याटु मार्क बनाएको(प्रहरी कार्यमा असर नपर्ने गरी धार्मिक साँस्कृतिक वा सामाजिक परम्पराको रूपमा खोपिएको ट्याटु बाहेक)
२१. २ भन्दा बढी दाँत किराले खाएको वा झारेको (अगाडीको दाँत नझरेको, झरेको भएतापनि उपचार पश्चात प्रतिस्थापन गरेको,किरा लागेको दाँत भरेको वा उपचार योग्य भएको बाहेक)
२२. भेरीकोच वा नशाफुल्ने भएको

ख. शारिरिक तन्दुरुस्ती मूल्याङ्कन (५० अंक)

इभेन्ट्स	३०० मि दौड	सिट अप	पुस अप	चिन अप	३.२ कि.मी.(२ माइल दौड)	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	२०	१०	१०	१०	३०	८०
उत्तीर्णाङ्क	८	४	४	४	१२	३२

इभेन्ट १ ३०० मिटर दौडका लागि

पुरुषका लागि समायवधि	महिलाका लागि समयावधि	अंक
४७ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	५७ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	२०
४९ सेकेण्ड सम्म	५९ सेकेण्ड सम्म	१८
५१ सेकेण्ड सम्म	६१ सेकेण्ड सम्म	१६
५३ सेकेण्ड सम्म	६३ सेकेण्ड सम्म	१४
५५ सेकेण्ड सम्म	६५ सेकेण्ड सम्म	१२
५६ सेकेण्ड सम्म	६७ सेकेण्ड सम्म	१०
५८ सेकेण्ड सम्म	६९ सेकेण्ड सम्म	८
५८ सेकेण्ड भन्दा बढी	६९ सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण

इभेन्ट २ सिट अप

पुरुष (पटक)	महिला(पटक)	अंक
१८ वा सो भन्दा धेरै पटक	१३ वा सो भन्दा धेरै पटक	१०
१६ पटक सम्म	९ पटक सम्म	८
१३ पटक सम्म	६ पटक सम्म	६
१० पटक सम्म	३ पटक सम्म	४
१० पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	३ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण

इभेन्ट ३ पुस अप

पुरुष (पटक)	महिला(पटक)	अंक
१८ वा सो भन्दा धेरै पटक	१२ वा सो भन्दा धेरै पटक	१०
१५ पटक सम्म	९ पटक सम्म	८
१२ पटक सम्म	६ पटक सम्म	६
८ पटक सम्म	३ पटक सम्म	४
८ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	३ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण

इभेन्ट ४ चिन अप

पुरुष (पटक)	महिला(पटक)	अंक
-------------	------------	-----

नगर प्रहरीको पाठ्यक्रम (सबै पदका लागि)

११ वा सो भन्दा धेरै पटक	२ वा सो भन्दा धेरै पटक	१०
९ पटक सम्म	१ पटक सम्म	८
७ पटक सम्म	६० सेकेण्डसम्म झुण्डिन सक्ने	६
४ पटक सम्म	४५ सेकेण्ड सम्म झुण्डिन सक्ने	४
४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	४५ सेकेण्ड सम्म झुण्डिन नसक्ने	अनुत्तीर्ण

इभेन्ट ५ २

माइल

दौड (३.२ कि.मी.)

पुरुष (पटक)	महिला(पटक)	अंक
१५ मिनेट वा सो भन्दा कम	१९ मिनेट वा सो भन्दा कम	३०
१६ मिनेट सम्म	२० मिनेट सम्म	२६
१७ मिनेट सम्म	२१ मिनेट सम्म	२०
१८ मिनेट सम्म	२२ मिनेट सम्म	१६
१९ मिनेट भित्र	२३ मिनेट भित्र	१२
१९ मिनेट भन्दा बढी	२३ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण

नोट: कुनै इभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो पछि सञ्चालन हुने इभेन्टमा सहभागी गराइने छैन ।

(२) दोश्रो चरण: विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षणका लागि शनिश्चरे अस्पतालका मेडिकल अधिकृत समेतको स्वास्थ्यकर्मीले देहाय बमोजिमको जाँच गर्नेछ,

१. Height, Weight and chest measurement
२. chest Check up
३. Urine Test
४. Ear, Nose and Throat Check up
५. Dental Check up
६. General Physic Check up
७. Blood Pressure and Pulse Check up
८. Eye Test (Colour Blind and vision power)
९. General Personality Observation
१०. HIV and Hepatitis B Test

(३) तेश्रो चरण: लिखित परीक्षा(५० अंक)

१. नेपालको भुगोल सम्बन्धि सामान्य जानकारी
२. अर्जुनधारा नगरपालिकाको समग्र वस्तुस्थितिको सामान्य जानकारी
३. स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को सामान्य जानकारी
४. नेपालको संविधान, २०७२ को सामान्य जानकारी
५. नगर प्रहरीले पालना गर्नुपर्ने आचरण तथा काम कर्तव्य र अधिकार बारे सामान्य जानकारी
६. अर्जुनधारा नगरपालिकाका ऐन नियम तथा कार्यविधिहरूको सामान्य जानकारी

उपर्युक्त बमोजिम विषयसूचीहरूबाट २५ वटा प्रश्न २ अंकका दरले सोधिनेछन् ।

(४) चौथो चरण: अन्तर्वार्ता (२० अंक) र अर्जुनधारा नगरपालिका भित्र स्थायी बसोवास गर्ने उम्मेदवारले थप ५ अंक प्राप्त गर्नेछन् ।

स्वीकृत मिति: २०८०/०१/३१