



फुडलिङ नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

फुडलिङ, ताप्लेजुङ

२०७३

नगर प्रहरीको पाठ्यक्रम (सवै पदको लागि)

परीक्षा योजना

सि.न.	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तिणाङ्क	कैफियत
१	प्रथम चरण	क) प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण			
		ख) शारीरिक तन्दुरुस्ती मूल्याङ्कन	५०	२५	
२	दोस्रो चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण			
३	तेस्रो चरण	लिखित	५०	२०	
४	चौथो चरण	अन्तर्वार्ता	२५		
जम्मा			१२५		

१. प्रथम चरण: प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र शारीरिक तन्दुरुस्ति मूल्याङ्कन ।

क) प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण: उम्मेदवारहरूको प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा देहाय बमोजिमको अयोग्यता भएका उम्मेदवारहरूलाई छनौट गरिने छैन ।

१. उचाई: पुरुषको लागि: ५ फिट २ इन्च भन्दा कम र महिलाको लागि: ५ फिट भन्दा कम
२. तौल: पुरुषको हकमा: ५० केजी भन्दा कम र महिलाको हकमा: ४२ केजी भन्दा कम
३. छाती फुलाउदा (पुरुषको लागि मात्र): नफुलाउदा ३१ इन्च र फुलाउदा ३३ इन्च
४. आँखा माइनस वा प्लस २ भन्दा कम बढी कमजोर भएको
५. अङ्ग भङ्ग देखिएको
६. हातखुट्टा बाङ्गो टिङ्गो र औलाहरू ठीक नभएको
७. घुँडा knee lock भएको अथवा Rickets भई फाटिएको (K2/K2 भन्दा माथीको)
८. धेरै चेप्टो पैताला भएको (भालु पाइलो)
९. प्रष्ट बोली नभएको / भकभके
१०. लठथौरो
११. ढाड कुप्रो भएको
१२. शरीर पूरा झुकाउन नसक्ने
१३. जिउकोल्टे परेको
१४. उपचार नहने दुबी भएको
१५. कपाल फुलेको वा रङ्गाएको झरेको (सामान्य नगर प्रहरी कार्यको लागि असर नपर्ने गरी कपाल फुलेको वा रंगाएको बाहेक)

१६. आखा डेढो भएको
१७. शरीर मोटो तर हात खुट्टा झिनो भएको
१८. अनुहारमा अस्वभाविक दागहरु भएको
१९. शरीर बाहिर देखिने भागहरुमा ट्याटु मार्क बनाएको (नगर प्रहरी कार्यमा असर नपर्ने गरी धार्मिक सांस्कृतिक वा सामाजिक परम्परा रूपले देखिने ट्याटु बाहेक)
२०. दुई वा दुई भन्दा बढी दात किराले खाएको वा झरेको (अगाडीको दात नझरेको, झरेको भए पनि स्थायी रूपमा प्रतिस्थापन गरेको र किरा लागेको दाँत भरेको वा उपचार योग्य भएको)
२१. भरेकोच वा नशा फुल्ने भएको।
२२. General personality observation

ख) शारीरिक तन्दुरुस्तीको मूल्याङ्कन (५० अंक)

इभेन्ट	उम्मेदवार	शारीरिक तन्दुरुस्तीको मूल्याङ्कन (५० अंक)					जम्मा
		दौड १०० मि. (इभेन्ट १)	दौड १००० मि. (इभेन्ट २)	चिनअप (इभेन्ट ३)	पुसअप (इभेन्ट ४)	सिटअप (इभेन्ट ५)	
पूर्णाङ्क	पुरुष	५	१५	१०	१०	१०	५०
	महिला	५	१५	१०	१०	१०	५०
उत्तिर्णाङ्क	पुरुष	२.५	७.५	५	५	५	२५
	महिला	२.५	७.५	५	५	५	२५

१. दौड १०० मि. (इभेन्ट १) को अंकभार देहाय बमोजिमको हुनेछ।

दौड १०० मिटर

सि.न.	पुरुषको लागि		महिलाको लागि	
	प्राप्तङ्क	समय	प्राप्तङ्क	समय
१	५ अंक	१२ सेकेन्ड सम्म	५ अंक	१५ सेकेन्ड सम्म
२	४अंक	१३ सेकेन्डसम्म	४अंक	१६ सेकेन्डसम्म
३	३.५ अंक	१४ सेकेन्डसम्म	३.५ अंक	१७ सेकेन्डसम्म
४	३ अंक	१५ सेकेन्ड सम्म	३ अंक	१८ सेकेन्ड सम्म
५	२.५	१६ सेकेन्डसम्म	२.५	१९ सेकेन्डसम्म
६	अनुर्तिण	१७ सेकेन्ड भन्दा बढी	अनुर्तिण	२० सेकेन्ड भन्दा बढी

२. दौड १००० मि. (इभेन्ट २) को अंकभार देहाय बमोजिमको हुनेछ ।

दौड १००० मिटर

सि.न.	पुरुषको लागि		महिलाको लागि	
	प्राप्तङ्क	समय	प्राप्तङ्क	समय
१	१५ अंक	४ मिनेट ० सेकेन्ड सम्म	१५ अंक	५ मिनेट ० सेकेन्ड
२	१३ अंक	४ मिनेट ०१ सेकेन्ड देखि ४ मिनेट २० सेकेन्ड सम्म	१३ अंक	५ मिनेट ०१ सेकेन्ड देखि ५ मिनेट ३० सेकेन्ड सम्म
३	११ अंक	४ मिनेट २१ सेकेन्ड देखि ४ मिनेट ४० सेकेन्ड सम्म	११ अंक	५ मिनेट ३१ सेकेन्ड देखि ६ मिनेट ०० सेकेन्ड सम्म
४	९ अंक	४ मिनेट ४१ सेकेन्ड देखि ५ मिनेट ०० सेकेन्ड सम्म	९ अंक	६ मिनेट ०१ सेकेन्ड देखि ६ मिनेट ३० सेकेन्ड सम्म
५	८ अंक	५ मिनेट ०१ सेकेन्ड देखि ५ मिनेट ३० सेकेन्ड सम्म	८	६ मिनेट ३१ सेकेन्ड देखि ७ मिनेट ०० सेकेन्ड सम्म
६	७.५ अंक	५ मिनेट ३१ सेकेन्ड देखि ६ मिनेट ०० सेकेन्ड सम्म	७.५	७ मिनेट ०१ सेकेन्ड देखि ७ मिनेट ३० सेकेन्ड सम्म
७	अनुर्तिण	६ मिनेट भन्दा बढी	अनुर्तिण	७ मिनेट ३१ सेकेन्ड भन्दा बढी

३. चिनअप (इभेन्ट ३) को अंकभार देहाय बमोजिमको हुनेछ ।

चिनअप

सि.न.	पुरुषको लागि		महिलाको लागि	
	प्राप्तङ्क	पटक	प्राप्तङ्क	पटक
१	अनुर्तिण	५ पटक भन्दा कम	अनुर्तिण	३० सेकेन्ड भन्दा कम झुन्डीन नसक्ने
२	५ अंक	५ पटक भ	५ अंक	३० सेकेन्ड भन्दा माथी झुन्डन सक्ने
३	६ अंक	६ पटक	६ अंक	थप १ पटक
४	७ अंक	७ पटक		
५	८ अंक	८ पटक	८ अंक	२ पटक
६	९ अंक	९ पटक		
७	१० अंक	१० पटक वा सो भन्दा बढी	१० अंक	३ पटक वा सो भन्दा बढी

४. पुस अप (इभेन्ट ४) को अंकभार देहाय बमोजिमको हुनेछ ।

पुस अप

सि.न.	पुरुषको लागि		महिलाको लागि	
	प्राप्ताङ्क	पटक	प्राप्ताङ्क	पटक
१	अनुर्तिण	५ पटक भन्दा कम	अनुर्तिण	२ पटक भन्दा कम
२	५ अंक	६ पटक भ	५ अंक	२ पटक
३	६ अंक	८ पटक	६ अंक	३ पटक
४	७ अंक	१० पटक		
५	८ अंक	१२ पटक	८	४ पटक
६	९ अंक	१४ पटक		
७	१० अंक	१६ पटक वा सो भन्दा बढी	१० अंक	५ पटक वा सो भन्दा बढी

५. सेट अप (इभेन्ट ५) को अंकभार देहाय बमोजिमको हुनेछ ।

सेट अप

सि.न.	पुरुषको लागि		महिलाको लागि	
	प्राप्तङ्क	पटक	प्राप्तङ्क	पटक
१	अनुर्तिण	५ पटक भन्दा कम	अनुर्तिण	२ पटक भन्दा कम
२	५ अंक	६ पटक	५ अंक	२ पटक
३	६ अंक	८ पटक	६ अंक	३ पटक
४	७ अंक	१० पटक		
५	८ अंक	१२ पटक	८ थप २ अंक	४ पटक
६	९ अंक	१४ पटक		
७	१० अंक	१६ पटक वा सो भन्दा बढी	१० अंक	५ पटक वा सो भन्दा बढी

२. दोस्रो चरण: विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण

विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षणको लागि ताप्लेजुड जिल्ला अस्पतालका मेडिकल अधिकृत समेतको स्वास्थ्यकर्मीहरुबाट देहाय बमोजिमको स्वास्थ्य जाँच गरी प्राप्त भएको स्वास्थ्य रिपोर्टको आधारमा योग्य/ अयोग्य छुट्याइनेछ । :

देहाय:

1. Chest check up
2. Urine test
3. Ear, Nose and throat check up
4. Dental check up
5. Blood pressure and pulse rate check up
6. Eye test (color blind and vision power)
7. HIV and Hepatitis B test

३. तेस्रो चरण: लिखित परीक्षको योजना ।

विषय	पूर्णाङ्क	उत्तिर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली	प्रश्न सङ्ख्या र अंक	समय
सामान्य ज्ञान वौद्धिक परीक्षण र सेवा सम्बन्धी	५०	२०	बहुबैकल्पिक प्रश्न	२५ प्रश्न * २ अंक = ५०	१ घण्टा

लिखित परीक्षाको लागि पाठ्यक्रम

१. बस्तुगत (बहुबैकल्पिक प्रश्नको लागि)

क) सामान्य ज्ञान (३०)

- नेपालको भूगोल सम्बन्धी ज्ञान: क्षेत्रफल भौगोलिक सिमाना भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन (संघ प्रदेश र स्थानीय तह)
- नेपालको इतिहास सम्बन्धी ज्ञान
- नेपाल प्रचलित धर्म भाषा सस्कृति जातजाति र जनसंख्या सम्बन्धी ज्ञान
- नेपालको वर्तमान संविधान
- समसामयिक विषय र नविनतम ज्ञान

ख) वौद्धिक परीक्षण (१०)

- भाग गुणन जोड र घटाउ सम्बन्धी समस्या
- नाफा नोक्सान
- भिन्न सम्बन्धी सरल
- प्रतिशत
- समय र कार्य

ग) सेवा सम्बन्धी (१०)

- चिठ्ठी पत्र तथा निवेदन
- दर्ता चलानी
- नेपाली शुद्ध/अशुद्ध
- फुडलिड नगरपालिकाको विभिन्न ऐन नियम तथा कार्यविधिहरूको सामान्य जानकारी
- नगर प्रहरीले पालना गर्नु पर्ने आचरण तथा काम कर्तव्य र अधिकारबारे सामान्य जानकारी

४. चौथो चरण

अन्तर्वार्ता : २५ पूर्णाङ्क

अन्तर्वार्ताको अङ्कभार देहाय बमोजिम रहने छ ।

देहाय:

रोल नं.	नाम थर	न्यूनतम शैक्षिक योग्यतामा (३) अङ्क	अनुभव (५) अङ्क		व्यक्तिक गुण (१०) अङ्क	स्थानीय वासिन्दा (४) अङ्क		सामान्य विषय बस्तुको ज्ञान (३) अङ्क	जम्मा पूर्णाङ्क (२५) अङ्क
		प्रथम श्रेणी /3.GPA भन्दा माथी- (३) द्वितीय श्रेणी/2GPA देखि 3GPA सम्म- (२) तृतीय श्रेणी(/ 2GPA भन्दा कम- (१)	नेपाल आर्मी नेपाल प्रहरी शसस्त्र प्रहरीमा कम्तिमा ५ वर्ष सेवा अनुभव (५)	सुरक्षा गार्ड सम्बन्धी तालिम प्राप्त गरी कम्तिमा ५ वर्षको सेवा अनुभव (३)	अधिकतम ७ र न्यूनतम ४ अंक	सम्बन्धित पालिका(४)	सम्बन्धित जिल्ला(२)		