

सिम्रौनगढ नगरपालिका

नगर प्रहरी जवान

परीक्षा योजना (Examination Scheme) निम्नानुसार चरणमा हुनेछ :-

चरण	विषय	पूर्णाङ्क	उत्तीर्ण
प्रथम चरण	प्रारम्भिक शारीरिकपरीक्षण	-	-
द्वितीय चरण	शारीरिक सहिष्णुता परीक्षा	१००	-
तृतीय चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
चतुर्थ चरण	लिखित परीक्षा	१००	४०%
पाँचौं चरण	विशेष स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
छैटौं चरण	अन्तर्वार्ता परीक्षा	२०	-

१.प्रथम चरण :- प्रारम्भिक शारीरिक परीक्षण

विवरण	पुरुष		महिला	
	उत्तीर्ण	अनुत्तीर्ण	उत्तीर्ण	अनुत्तीर्ण
उचाई	६२ इन्च वा सो भन्दा माथी	६२ इन्च भन्दा कम	६० इन्च वा सो भन्दा माथी	६० इन्च भन्दा कम
तौल	५० के.जी. या सो भन्दा माथी	५० के जी.भन्दा कम	४२ के.जी. वा सो भन्दा माथी	४२ केजी भन्दा कम
छाती	नफलाउदा कम्तिमा ३० इन्च, फुलाउदा कम्तिमा ३२ इन्च। कम्तिमा २ इन्च फुलाउनु पर्ने ।	नफलाउदा कम्तिमा ३० इन्च भन्दा कम भएको । कम्तिमा २ इन्च फुलाउनु नसक्ने	नपर्ने	नपर्ने
साधारण विवरण	वियरिङ्गमा अनुत्तीर्ण हुने कारणहरु अंगभंग/हात खुट्टा बाङ्गो-टिङ्गो र औंलाहरु ठिक नभएको, घुडा Knee Lock भएको अथवा Rickets भई फाटिएको, धेरै चेप्टो पैताला भएको, प्रष्ट बोली नभएको भकभके, लड्यौरी, दाँत झरेको र वटा भन्दा बढी दाँत किराले खाएको, ढाड कुप्रो भएको, शरीर पूरा झकाउन नसक्ने, जिल कोल्टे परेको, द्वी भएको, एक तिहाई भन्दा साधारण बिरिङ्ग । बडी कपाल झरेको, फुलेको वा रंगाएको, उचाई अनुसार हुनुपर्ने नौल भन्दा बढी तौल भएको, आखा डेढो भएको, Colour blind भएको, शरीर मोटो तर हात खुट्टा झिनो देखिने, अनुहारमा १ से.मी भन्दा ठूलो काटेको पोलेको वा अन्य कने किसिमका दागहरु भएको, शरीरमा ट्याद मार्क २५४२५ सेमी भन्दा हलो बनाएको, नशा फल्ने वा भेरिकोच भएको।			

द्रष्टव्य:-प्रथम चरणको प्रारम्भिक शारीरिक परीक्षणबाट छनोट भएका उम्मेदवारहरुलाई मात्र द्वितीय चरणको शारीरिक सहिष्णुता परीक्षामा सम्मिलित गराइनेछ।

२. द्वितीय चरण :- शारीरिक सहिष्णुता परीक्षा (अ) पुरुषको लागि (पूर्णाङ्क १००)

परीक्षाको विवरण	३०० मिटर दौड (पूर्णाङ्क २०)			२ माईल दौड (पूर्णाङ्क २०)			सिट अप (पूर्णाङ्क २०)			पुस अप (पूर्णाङ्क २०)			चिन अप (पूर्णाङ्क २०)		
	४५ सेकेण्ड	४८ सेकेण्ड	५० सेकेण्ड	१४ मिनेट	१५ मिनेट	१६ मिनेट	२५ पटक	२० पटक	१५ पटक	२५ पटक	२० पटक	१५ पटक	१० पटक	८ पटक	५ पटक
	२०	१५	१०	२०	१५	१०	२०	१५	१०	२०	१५	१०	२०	१५	१०

(आ) महिलाको लागि (पूर्णाङ्क १००) :-

परीक्षाको विवरण	३०० मिटर दौड (पूर्णाङ्क २५)			२ माईल दौड (पूर्णाङ्क २५)			सिट अप (पूर्णाङ्क २५)			पुस अप (पूर्णाङ्क २५)		
	५५ सेकेण्ड	५८ सेकेण्ड	६० सेकेण्ड	१८ मिनेट	१९ मिनेट	२० मिनेट	९ पटक	७ पटक	५ पटक	९ पटक	७ पटक	५ पटक
	२५	१८.७५	१२.५	२५	१८.७५	१२.५	२५	१८.७५	१२.५	२५	१८.७५	१२.५

द्रष्टव्यः-द्वितीय चरणको शारीरिक सहिष्णुता परीक्षामा उत्तीर्ण भएका उम्मेदवारहरूलाई मात्र तृतीय चरणको विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षणमा सम्मिलित गराइनेछ। तर कुनै एक ईभेण्टमा न्युनतम उत्तीर्णाईक प्राप्त नगर्ने उम्मेदवारहरूलाई उत्तीर्ण गराइने छैन।