

सुन्दरहरैँचा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

विराटचौक, मोरङ

नगर प्रहरी हवलदार पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको पाठ्यक्रम

पद : नगर प्रहरी हवलदार

तह : सहायकस्तर तृतीय

परीक्षाको किसिम :

क्र.सं.	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१.	प्रथम चरण	प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा	-	-
		शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा	१००	४०
२.	दोश्रो चरण	लिखित परीक्षा	५०	२०
३.	तेश्रो चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा	-	-
४.	चौथो चरण	अन्तरवार्ता	२०	-

प्रथम चरण :

• **प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण**

- उचाई : पुरुष :- ५ फिट २ इन्च, महिला :- ५ फिट
- वजन : पुरुष :- ५० के.जी., महिला :- ४२ के.जी.
- छाती : पुरुष :- ३१-३३ इन्च
- साधारण बेरिङ्ग
 - अंगभंग/कुरुप देखिने
 - हात खुट्टा बाङ्गो-टिङ्गो र औंलाहरु ठिक नभएको
 - घुँडा Knee Lock भएको अथवा Rickets भई फाटिएको (K2 र K2 भन्दा माथिको)
 - धेरै चेप्टो पैताला भएको (भालु पाईले)
 - प्रष्ट बोली नभएको/भकभके
 - लट्ठ्यौरो
 - ढाड कुप्रो भएको
 - शरीर पुरा झुकाउन नसक्ने
 - जिउ कोल्टे परेको (बाङ्गो शरीर भएको)
 - दुबी भएको
 - कपाल झरेको, फुलेको वा रंगाएको
 - लुरे (उचाई अनुसार अत्याधिक दुब्लो)
 - आँखा डेढो भएको
 - कुनै एक आँखा चिम्लन नसक्ने
 - उचाई अनुसार हुनुपर्ने तौल भन्दा अत्याधिक बढी तौल भएको
 - शरीर मोटो तर हात खुट्टा झिनो देखिने
 - अनुहारमा अस्वाभाविक दागहरु भएको
 - शरीरको बाहिर देखिने भागमा ट्याटु मार्क बनाएको
 - २ वटा भन्दा बढी दाँत किराले खाएको वा झरेको
 - भोरिकोच वा नशा फुल्ने भएको
 - +२ देखि -२ भन्दा कमजोर नभएको
- प्री-मेडिकल

• शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा

६. सेटअप

पुरुष (पटक)	अंक (१०)	महिला (पटक)
२५ भन्दा बढी	अति उत्तम (१०)	१६ भन्दा बढी
२०-२४	उत्तम (६)	१२-१५
१५-१९	पास (४)	८-११
१५ भन्दा कम	अनुत्तीर्ण	८ भन्दा कम

७. पुसअप

पुरुष (पटक)	अंक (१०)	महिला (पटक)
२५ भन्दा बढी	अति उत्तम (१०)	१४ भन्दा बढी
२०-२४	उत्तम (६)	१०-१३
१५-१९	पास (४)	६-९
१५ भन्दा कम	अनुत्तीर्ण	६ भन्दा कम

८. चिनअप

पुरुष (पटक)	अंक (२०)	महिला (पटक)
१२ भन्दा बढी	अति उत्तम (२०)	३ भन्दा बढी
८-११	उत्तम (१२)	२
५-७	पास (८)	१
५ भन्दा कम	अनुत्तीर्ण	१ पटक पनि नसक्ने

९. ३०० मि. दौड

• २५ वर्षसम्म उमेर समूह

क्र.सं.	पुरुष	अंक (२०)	महिला
१.	४५ सेकेण्ड भित्र	अति उत्तम (२०)	५० सेकेण्ड भित्र
२.	४६-५० सेकेण्ड	उत्तम (१२)	५१-५५ सेकेण्ड
३.	५१-५५ सेकेण्ड	पास (८)	५६-६० सेकेण्ड
४.	५५ सेकेण्डभन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	६० सेकेण्डभन्दा बढी

• २६ वर्षदेखि माथी ५० वर्षसम्म उमेर समूह

क्र.सं.	पुरुष	अंक (२०)	महिला
१.	५५ सेकेण्ड भित्र	अति उत्तम (२०)	५५ सेकेण्ड भित्र
२.	५५-५९ सेकेण्ड	उत्तम (१२)	५५-५९ सेकेण्ड
३.	१ मिनेट ५ सेकेण्डसम्म	पास (८)	१ मिनेट ५ सेकेण्डसम्म
४.	१ मिनेट ५ सेकेण्डभन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	१ मिनेट ५ सेकेण्डभन्दा बढी

१०.३.२ कि.मि. दौड (२ माईल)

- २५ वर्षसम्म उमेर समूह

क्र.सं.	पुरुष	अंक (४०)	महिला
१.	१४ मिनेट भित्र	अति उत्तम (४०)	१४ मिनेट भित्र
२.	१५ मिनेट	उत्तम (२४)	१५ मिनेट
३.	१६ मिनेटसम्म	पास (१६)	१६ मिनेटसम्म
४.	१६ मिनेटभन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	१६ मिनेटभन्दा बढी

- २६ वर्षदेखी माथी ५० वर्षसम्म उमेर समूह

क्र.सं.	पुरुष	अंक (४०)	महिला
१.	१६ मिनेट भित्र	अति उत्तम (४०)	१६ मिनेट भित्र
२.	१७ मिनेट	उत्तम (२४)	१७ मिनेट
३.	१८ मिनेटसम्म	पास (१६)	१८ मिनेटसम्म
४.	१८ मिनेटभन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	१८ मिनेटभन्दा बढी

नोट: माथि उल्लेखित शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षामा सहभागी उम्मेदवारले खेल ड्रेस लगाउनु पर्नेछ ।

दोश्रो चरण :

११. लिखित परीक्षा

लिखित परीक्षा योजना

क्र.सं.	विषय	परीक्षा प्रणाली	प्रश्न संख्या अंकभार	समय	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१.	सामान्य ज्ञान	बस्तुगत :	३५×१=३५	४५ मिनेट	५०	२०
२.	बौद्धिक परीक्षा (IQ)	बहुवैकल्पिक प्रश्न (MCQs)	१५×१=१५			

लिखित परीक्षाको पाठ्यक्रम :

सामान्य ज्ञान र बौद्धिक परीक्षण

General Ability and Reasoning Test (GART)

(क) सामान्य ज्ञान (३५ प्रश्न×१ अंक = ३५ अंक)

१. नेपालको ईतिहास, भुगोल, धर्म, जातजाति, भाषा, संस्कृती र जनसंख्या सम्बन्धी ज्ञान
२. नेपालको सामाजिक अवस्था परम्परा, मूल्य र मान्यता, धर्म, जातजाती, भाषाभाषी, संस्कृति, कला, साहित्य, संगीत सांस्कृतिक सम्पदा
३. नेपालको वर्तमान संविधान (भाग १, २, ३, ४, ५ र अनुसूचीहरू)
४. नेपाल प्रहरी र प्रहरीको दर्जानी चिन्ह सम्बन्धी सामान्य ज्ञान
५. नगर प्रहरी संचालन तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यविधि, २०८०
६. महत्वपूर्ण समसामयिक राष्ट्रिय घटनाक्रमहरू

(ख) बौद्धिक परीक्षण (Reasoning Test) (१५ प्रश्न × १ अंक = १५ अंक)

१. साधारण जोड, घटाउ, गुणन, भाग (४ प्रश्न × १ अंक = ४ अंक)

२. शाब्दिक तार्किक तथा मात्रात्मक (संख्यात्मक वा अंक सम्बन्धी) तार्किक परीक्षण (११ प्रश्न × १ अंक = ११ अंक)
- अनुक्रम/श्रेणीक्रम (Series/Sequence), कोडिङ्ग-डिकोडिङ्ग (Coding-Decoding), छोडिएका संख्या (अक्षर/ संकेत) मिलाउने (Insert the missing character), दिशा र दुरी ज्ञान परीक्षण (Direction and Distance Sense Test), भिन्न (Fraction), दशमलव (Decimal), अनुपात (Ratio), प्रतिशत (Percentage), औसत (Average), नाफा नोक्सान (Profit and Loss)

तेश्रो चरण :

१२. विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण

सरकारी अस्पताल तथा नेपाल सरकारबाट मान्यताप्राप्त मेडिकल कलेजबाट स्वास्थ्य परीक्षण गरी रिपोर्ट पेश गर्ने ।

- Chest Check up (X-ray report)
- Heart & Pulse Beat
- Urine Test
- Psychiatric Checking
- Color Blind Test

चौथो चरण :

१३. अन्तरवार्ता