

तिलोत्तमा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
प्रशासन शाखा

नगर प्रहरी जवान पदको पाठ्यक्रम

परीक्षाको किसिम

क्र.सं.	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१	प्रथम चरण	शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण परीक्षा	५०	२०
२	द्वितीय चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण		
३	तृतीय चरण	लिखित परीक्षा	४०	१६
४	चौथो चरण	अन्तर्वाता/योग्यता मूल्याङ्कन		६०

१. प्रथम चरण : शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा

इभेन्ट्स	३०० मि. दौड	सिट अप	पुस अप	चिन अप	३.२ कि.मी.(२ माईल दौड)	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	१५	५	५	५	२०	५०
उत्तीर्णाङ्क	४	२	२	२	६	२०

नोट : शारीरिक तन्दुरुस्तीको परीक्षाको अंकभार परिशिष्ट 'क' बमोजिम हुनेछ ।

कुनै पनि इभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराइने छैन ।

२. द्वितीय चरण : विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण

३. तृतीय चरण : लिखित परीक्षा

क्र.सं.	पाठ्यक्रम	अंक भार	प्रश्न संख्या
१	नेपालको भुगोल, नेपालको संविधान सम्बन्धि सामान्य जानकारी	५	५ बहुवैकल्पिक प्रश्न
२	सामान्य गणित	५	५ बहुवैकल्पिक प्रश्न
३	प्रहरी समन्वय सम्बन्धि समसामयिक जानकारी, प्रहरी सेवाको दज्यानी चिन्ह, पद तथा श्रेणी, ट्राफिक संकेत सम्बन्धी जानकारी	१०	१० वस्तुगत प्रश्न
४	निबन्ध लेखन - २०० शब्द नघट्नेगरी निवेदन लेखन	२०	२ विषयगत प्रश्न
जम्मा		४०	

परिशिष्ट 'क'

१. ३००(तीन सय) मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयावधि
१	६० से. वा सो भन्दा कम	१५	७० से.
२	६५ से. सम्म	१३	७५ से.
३	७० से. सम्म	१०	८० से.
४	७५ से. सम्म	८	८५ से.
५	८० से. सम्म	७	९० से.
६	८५ से. सम्म	६	९५ से. सम्म
७	९० से.भित्र	५	१०० से.भित्र
८	१०० से.भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	१०० से. भन्दा बढी

२. सिट अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि पटक
१	१४ पटक वा सो भन्दा माथि	५	१२ पटक वा सो भन्दा माथि
२	१२ पटक सम्म	४	१० पटक सम्म
३	१० पटक सम्म	३	८ पटक सम्म
४	८ पटक सम्म	२	६ पटक सम्म
५	८ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	६ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

३. पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि पटक
१	१४ पटक वा सो भन्दा माथि	५	१२ पटक वा सो भन्दा माथि
२	१२ पटक सम्म	४	१० पटक सम्म
३	१० पटक सम्म	३	८ पटक सम्म
४	८ पटक सम्म	२	६ पटक सम्म
५	८ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	६ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

४. चिन अप/पुल अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि पटक
१	१० पटक वा सो भन्दा माथि	५	३ पटक वा सो भन्दा माथि
२	८ पटक सम्म	४	२ पटक सम्म
३	६ पटक सम्म	३	१ पटक सम्म
४	४ पटक सम्म	२	३० सेकेण्डसम्म झुण्डिन सक्ने
५	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	३० सेकेण्डसम्म पनि झुण्डिन नसक्ने

५. ३.२ किमी(२ माइल दौड)

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयावधि
१	२० मिनेट वा सो भन्दा कम	२०	२४ मिनेट वा सो भन्दा कम
२	२१ मिनेट सम्म	१७	२५ मिनेट सम्म
३	२२ मिनेट सम्म	१४	२६ मिनेट सम्म
४	२३ मिनेट सम्म	११	२७ मिनेट सम्म
५	२४ मिनेट भित्र	९	२८ मिनेट भित्र
६	२४ मिनेटभन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२८ मिनेटभन्दा बढी