

नगर प्रहरी जवान पदको छैनोट प्रकिया



प्रथम चरण: नगर प्रहरी जवान पदको प्रारम्भिक स्वास्थ्य परिक्षण

पुरुष: उचाई घटीमा ५ फीट २ ईन्च, छाती फुलाउदा ३३ नफुलाउदा ३१, तौल ५० के.जी.

महिला: उचाई घटीमा ५ फीट, तौल ४२ के.जी.

दोस्रो चरण: नगर प्रहरी जवान पदको शारीरिक तन्दुरुस्ती परिक्षाको अंकभार

ईभेन्टस	३०० मि. दौड	लड जम्प	हाई जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप पुल अप	३.२ कि.मी. (२ माईल दौड)	जम्मा अंक
पुर्णाङ्क	२०	१०	१०	१०	१०	१०	३०	१००
उत्तीर्णाङ्क	८	४	४	४	४	४	१०	४०

१. ३००(तीन सय) मिटर दौड

क्र.स	पुरुषको लागि समयावधि	अंक	महिलाको लागि समयावधि
१	४५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	२०	५५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२	४७ सेकेण्ड सम्म	१८	५७ सेकेण्ड सम्म
३	४९ सेकेण्ड सम्म	१६	५९ सेकेण्ड सम्म
४	५१ सेकेण्ड सम्म	१४	६१ सेकेण्ड सम्म
५	५३ सेकेण्ड सम्म	१२	६३ सेकेण्ड सम्म
६	५४ सेकेण्ड सम्म	१०	६५ सेकेण्ड सम्म
७	५६ सेकेण्ड भित्र सम्म	८	६७ सेकेण्ड भित्र सम्म
८	५६ सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	६७ सेकेण्ड भन्दा बढी

२. लड जम्प

क्र.स	पुरुषको लागि दुरी	अंक	महिलाको लागि दुरी
१.	१५ फीट सम्म वा सो भन्दा माथि	१०.००	१२ फीट सम्म वा सो भन्दा माथि
२.	१४ फीट सम्म	८.५०	११ फीट सम्म
३.	१३ फीट सम्म	७.००	१० फीट सम्म
४.	१२ फीट सम्म	५.५०	९ फीट सम्म
५.	११ फीट सम्म	४.००	८ फीट सम्म
६.	११ फीट सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	८ फीट सम्म पनि गर्न नसक्ने
तीन पटक सम्म प्रयास गर्न पाउने			

न.प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

३. हाई जम्प



क्र.स	पुरुषको लागि उचाई	अंक	महिलाको लागि उचाई
१.	४.५ फीट सम्म	१०.००	३.५ फीट सम्म
२.	४ फीट सम्म	८.००	३ फीट सम्म
३.	३.५ फीट सम्म	६.००	२.५ फीट सम्म
४.	३ फीट सम्म	४.००	२ फीट सम्म
५.	३ फीट सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	२ फीट सम्म पनि गर्न नसक्ने
तीन पटक सम्म प्रयास गर्न पाउने			

४. सिट अप

क्र.स	पुरुषको लागि पटक	अंक	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक सम्म वा सो भन्दा माथि	१०.००	१५ पटक वा सो भन्दा
२.	१८ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३.	१५ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४.	१२ पटक सम्म	४.००	५ पटक सम्म
५.	१२ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

५. पुस अप

क्र.स	पुरुषको लागि पटक	अंक	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक सम्म वा सो भन्दा माथि	१०.००	१४ पटक वा सो भन्दा
२.	१७ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३.	१४ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४.	१० पटक सम्म	४.००	४ पटक सम्म
५.	१० पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

६. चिन अप पुल अप

क्र.स	पुरुषको लागि पटक	अंक	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक सम्म वा सो भन्दा माथि	१०.००	१४ पटक वा सो भन्दा
२.	१७ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३.	१४ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४.	१० पटक सम्म	४.००	४ पटक सम्म
५.	१० पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

प्रमुख प्रशासक अधिकृत

७. ३.२ कि.मि (२ माईल) दौड

क्र.स	पुरुषको लागि समयावधि	अंक	महिलाको लागि समयावधि
१	१४ मिनेट वा सो भन्दा कम	३०.००	१८ मिनेट वा सो भन्दा कम
२	१५ मिनेट सम्म	२६.००	१९ मिनेट सम्म
३	१६ मिनेट सम्म	२०.००	२० मिनेट सम्म
४	१७ मिनेट सम्म	१६.००	२१ मिनेट सम्म
५	१८ मिनेट भित्र सम्म	१२.००	२२ मिनेट भित्र सम्म
६	१८ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२२ मिनेट भन्दा बढी



तश्रो चरण: नगर प्रहरी जवान पदको लिखित परीक्षा योजना तथा अंकभार

क्र.स	खण्ड	विषय	पूर्णाङ्क	उत्तिर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली	उत्तर संख्या र अंकभार	समय
१	क.	नेपाली व्याकरण, अंग्रेजी र गणित	२५	२०	(वस्तुगत) Multiple Choice Question	२५*१=२५	
२.	ख.	सामान्य ज्ञान र बौद्धिक परीक्षा (I.Q)	२५			२५*१=२५	

चौथो चरण: अन्तर्वाता

Signature
 नेपाल प्रहरीका प्रमुख अधिकारी

नगर प्रहरी जवानको पाठ्यक्रम

खण्ड क नेपाली व्याकरण, अंग्रेजी र गणित



१. नेपाली व्याकरण

सामान्य नेपाली व्याकरण(नाम, सर्वनाम, करण, अकरण र लिङ्ग परिवर्तन) सम्बन्धी सामान्य जानकारी, शब्दार्थ, वाक्यमा प्रयोग, विपरितार्थक शब्द र शुद्ध लेखन ।

२. अंग्रेजी

Word Meaning, Matching, Synonyms, Anonyms, Spelling, Singular/Plural

३. गणित

जोड, घटाउ, गुणन र भागको प्रयोग

नाफा र नोक्सान, सरलीकरण, उचाई र दुरी, समय र काम, प्रतिशत, अनुपात आदि।

खण्ड ख सामान्य ज्ञान र बौद्धिक परीक्षा (I.Q)

१. सामान्य ज्ञान

नेपालको इतिहास, ऐतिहासिक, धार्मिक, तथा पर्यटकीय जानकारी, नेपालको आधुनिक इतिहास, नेपालको भूगोल, नदी, हावापानी, ताल, कुण्ड आदिको जानकारी, बन तथा बनस्पतिक जानकारी, नेपालका राष्ट्रिय निकुञ्ज बारे जानकारी, नेपालमा प्रचलित धर्म, भाषा, संस्कृती, जातजाती र जनसंख्या, नेपालको वर्तमान संविधान, रास्कोट नगरपालिकाको बारेमा जानकारी, रास्कोट नगरपालिका सम्बन्धी कार्यविधी २०७९ बारे जानकारी ।

२. बौद्धिक परिक्षण

शाब्दिक अनुक्रम, समरूपता, वर्गीकरण, कोडिड-डिकोडिड, मिल्दो-नमिल्दो छुट्याउने, दिशा र दुरी ज्ञान सम्बन्धी परीक्षण ।

January
डा. प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत