

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

परिशिष्ट-(क)

प्रहरी सहायक निरीक्षक (जनपद) पदको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार

ईभेन्ट्स	३०० मि.दौड	हाई जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप/ पुलअप	३.२ कि.मी. (२ माईल) दौड	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	१०२०	५१०	५१०	५१०	५१०	२०४०	५०१०
उत्तीर्णाङ्क	४६	२४	२४	२४	२४	५१६	२०४०

नोट:- कुनै पनि ईभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराइने छैन।

(१) ३०० (तीन सय) मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयवधि	पुरुष/महिला अंक: १०.०० २०.००	महिलाको लागि समयवधि
१.	४५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	१०.०० २०	५५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२.	४७ सेकेण्ड सम्म	१.०० १८	५७ सेकेण्ड सम्म
३.	४९ सेकेण्ड सम्म	६.०० १६	५९ सेकेण्ड सम्म
४.	५१ सेकेण्ड सम्म	७.०० १४	६१ सेकेण्ड सम्म
५.	५३ सेकेण्ड सम्म	८.०० १२	६३ सेकेण्ड सम्म
६.	५४ सेकेण्ड सम्म	९.०० १०	६५ सेकेण्ड सम्म
७.	५६ सेकेण्ड भित्र सम्म	४.०० ८	६७ सेकेण्ड भित्र सम्म
८.	५६ सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	६७ सेकेण्ड भन्दा बढी

(२) हाई जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि उचाई	पुरुष/महिला अंक: ५.०० १०.००	महिलाको लागि उचाई
१.	४.५ फिट सम्म	५.०० १०.००	३.५ फिट सम्म
२.	४ फिट सम्म	४.०० ८	३ फिट सम्म
३.	३.५ फिट सम्म	३.०० ६	२.५ फिट सम्म
४.	३ फिट सम्म	२.०० ४	२ फिट सम्म
५.	३ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	२ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने
तिन पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने			

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

(३) सिट अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: ५.०० १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सो भन्दा माथि	५.०० १०	१५ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१८ पटक सम्म	४.०० ८	११ पटक सम्म
३.	१५ पटक सम्म	३.०० ६	८ पटक सम्म
४.	१२ पटक सम्म	२.०० ४	५ पटक सम्म
५.	१२ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(४) पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: ५.०० १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सो भन्दा माथि	५.०० १०	१४ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१७ पटक सम्म	४.०० ८	११ पटक सम्म
३.	१४ पटक सम्म	३.०० ६	८ पटक सम्म
४.	१० पटक सम्म	२.०० ४	४ पटक सम्म
५.	१० पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(५) चिनअप/पुलअप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: ५.०० १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	१२ पटक वा सो भन्दा माथि	५.०० १०	३ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१० पटक सम्म	४.०० ८	२ पटक सम्म
३.	८ पटक सम्म	३.०० ६	१ पटक सम्म
४.	५ पटक सम्म	२.०० ४	३० सेकेण्ड सम्म झुण्डिन सक्ने
५.	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	३० सेकेण्ड सम्म पनि झुण्डिन नसक्ने

(६) ३.२ कि.मि. (२ माईल) दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: २०.०० ४०.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	१४ मिनेट वा सो भन्दा कम	२०.०० ४०	१८ मिनेट वा सो भन्दा कम
२.	१५ मिनेट सम्म	१६.०० ३२	१९ मिनेट सम्म
३.	१६ मिनेट सम्म	१२.०० २४	२० मिनेट सम्म
४.	१७ मिनेट सम्म	१०.०० २०	२१ मिनेट सम्म
५.	१८ मिनेट भित्र सम्म	८.०० १६	२२ मिनेट भित्र सम्म
६.	१८ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२२ मिनेट भन्दा बढी

४. विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण (Detailed Medical Check-up)

1. Height, weight and chest measurement.
2. Chest Check up (X-ray report)
3. Urine Test.
4. Ear, Nose and Throat Check up.
5. Dental Check up.
6. General Physic Check up (Surgical Test)
7. Blood Pressure and pulse Check up.
8. Eye Test (Colour Blind and Vision Power)
9. General Personality Observation.
10. Psychiatric Checking.
11. Color Blind Test

नोट:- विस्तृत स्वास्थ्य तथा विशेष स्वास्थ्य परीक्षण गरिनु पूर्व परीक्षणमा हेरिनु पर्ने विषयहरु स्वास्थ्य विशेषज्ञको राय लिई पदपूर्ति समितिले स्वीकृत गरेको हुनु पर्नेछ ।