



भिमाद नगरपालिका
BHIMAD MUNICIPALITY
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
OFFICE OF THE MUNICIPAL EXECUTIVE
भिमाद, तनहुँ
Bhimad, Tanahun
२०७३/२०७३/२०७३



गण्डकी प्रदेश, नेपाल
Gandaki Province, Nepal

प.सं./Ref No.: २०८०/०८१

च.नं./Des No.:

मिति: २०८०/०४/२९

विषय: प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा तोकिएको सम्बन्धमा ।

प्रस्तुत विषयमा भिमाद नगरपालिकाद्वारा मिति २०८०/०४/१४ गते प्रकाशित विज्ञापन नं. २ र ३-२०८०/०८१ नगर प्रहरी हवल्दार १ (एक जना) र नगर प्रहरी जवान १ (एक जना) करार सेवामा पदपूर्तिको लागि दरखास्त आव्हानको सूचना भए वमोजिम तोकिएको मिति भित्र उम्मेदवारहरूले दरखास्त फारम साथ पेश गरेका कागजातहरू अध्ययन गरी पदपूर्ति समितिको मिति २०८०/०४/२९ गतेको वैठकवाट देहायका उम्मेदवारहरूको दरखास्त स्वीकृत भएकोले तपसिल वमोजिम हुने प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा सहभागी हुनको लागि सम्बन्धित सबैमै जानकारीको लागि अनुरोध गरिन्छ ।

विज्ञापन नं. २-२०८०/०८१ नगर प्रहरी हवल्दार आवश्यक संख्या-१			विज्ञापन नं. ३-२०८०/०८१ नगर प्रहरी जवान आवश्यक संख्या-१				
क्र.सं.	उम्मेदवारको नाम थर	पिता/वाजे नामथर	ठेगाना	क्र.सं.	उम्मेदवारको नामथर	पिता/वाजेको नामथर	ठेगाना
१.	तिल माया राना श्रेष्ठ	विण्णुविर/झुल बहादुर राना	भिमाद-३	१.	संगिता थापा	देवीप्रसाद/कुम्भसिं थापा	भिमाद-४
२.	मण्डल कुमार थापा	भिम बहादुर/खेमान सिं थापा	भिमाद-६	२.	दिल माया थापा मगर	चन्द्रबहादुर/मन बहादुर थापा	भिमाद-८
३.	झपड बहादुर विश्वकर्मा	सोमबहादुर/डिल बहादुर विक	भिमाद-८	३.	हिमाल परियार	नारान/खडका बहादुर परियार	पोखरा-११
४.	चुनी माया थापा	भेषराम/गगन सिं थापा	घिरिङ-५	४.	डेनिश राना	रामप्रसाद/सोम बहादुर राना	भिमाद-९
५.	राजु श्रेष्ठ	नारायणकुमार/मणिराज श्रेष्ठ	भिमाद-७	५.	देउ माया थापा	टुकबहादुर/सन्त बहादुर थापा	म्यागदे-५
६.	चोक बहादुर राना	वमबहादुर/नित्यविर राना	भिमाद-२	६.	नविन श्रेष्ठ	शेरबहादुर/रण बहादुर श्रेष्ठ	भिमाद-३
७.	लेख माया थापा	वेलबहादुर/वलबहादुर थापा	भिमाद-२	७.	धन माया बुढाथोकी	चेतबहादुर/हर्ष बहादुर सार्की	भिमाद-७
				८.	ऋषिराम नेपाली	मनबहादुर/मोतिलाल नेपाली	भिमाद-६
				९.	मिना राना	इतबहादुर/सम्मेर राना	भिमाद-२
				१०.	चुनी माया थापा	भेषराम/गगनसिं थापा	घिरिङ-५
				११.	आशा सुनार	चन्द्र/नेत्र बहादुर सुनार	भिमाद-५
				१२.	गरिमा नेपाली	डोल/गणेशबहादुर सार्की	भिमाद-१
				१३.	सविना श्रेष्ठ	झंकनारायण/वेलबहादुर श्रेष्ठ	भिमाद-५
				१४.	टेक्जित थापा	नरबहादुर/डिलबहादुर थापा	भिमाद-२
				१५.	खिम कुमारी थापा	गमबहादुर/टहलसिं थापा	घिरिङ-३

दुवै पदको प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा हुने मिति, समय र स्थान:-

मिति: २०८०/०५/०३ गते आइतवार विहान: ७.०० वजे भिमाद रंगशाला

प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणको पाठ्यक्रम:- नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, काठमाडौंको प्रहरी जवान पदको खुल्ला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको पाठ्यक्रमको प्रथम चरणको पाठ्यक्रम अनुसार परिशिष्ट (क) वमोजिम (पूर्णाङ्क: १०० र उत्तीर्णाङ्क: ४०) ३०० मीटर दौड़:- पुरुषको हकमा न्यूनतम ५६ सेकेण्ड भित्र र महिलाको हकमा ६७ सेकेण्ड भित्र पुरा गर्नु पर्ने, लड जम्प:- पुरुषको हकमा न्यूनतम ११ फिट र महिलाको हकमा न्यूनतम ८ फिट पुरा गर्नु पर्ने, सिट अप:- पुरुषको हकमा न्यूनतम १२ पटक र महिलाको हकमा न्यूनतम ५ पटकसम्म गर्नुपर्ने, पुस अप:- पुरुषको हकमा न्यूनतम १० पटकसम्म र महिलाको हकमा न्यूनतम ४ पटकसम्म गर्नुपर्ने, चिनअप/पुलअप:- पुरुषको हकमा न्यूनतम ५ पटक सम्म र महिलाको हकमा न्यूनतम ३० सेकेण्डसम्म झुण्डिन सक्ने हुनुपर्ने र ३.२ कि.मी. दौड़:- पुरुषको हकमा न्यूनतम १८ मिनेट भित्र र महिलाको हकमा न्यूनतम २२ मिनेटभित्र पुरा गर्नु पर्नेछ भने प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षणको हकमा प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ती र बढुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त, २०८० को अनुसूचि ६ वमोजिम परीक्षण हुनेछ ।

पुनर्शः प्रत्येक ईभेन्टको छुट्टाछुट्टै पूर्णाङ्क र उत्तीर्णाङ्क हुनेछ साथै कुनै पनि ईभेन्टमा अनुतीर्ण हुने उम्मेदवारलाई अर्को ईभेन्टमा सहभागी गराइने छैन र ३.२ कि.मी. दौड अन्य ईभेन्टमा उत्तीर्ण भए पछि मिति २०८०/०५/०४ गते विहान ७ वजे हुनेछ ।

अनुसूची- ६
 (दफा १० को उपदफा (१) सँग सम्बन्धित)

प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण (फिजिकल फिटनेस) मा अयोग्य हुने अवस्थाहरु

१. अंगभंग/कुरुप देखिने
२. हात खुटा बाझो-टिझो र औलाहरु ठिक नभएको
३. घुंडा Knee Lock भएको अथवा Rickets भई फाटिएको (K2 र K2 भन्दा माथिको)
४. धेरै चेप्टो पैताला भएको (भालु पाईले)
५. प्रष्ट बोली नभएको/ भकभके
६. लठ्यौरो
७. ढाड कुप्रो भएको
८. शरीर पुरा भुकाउन नसक्ने
९. जिउ कोल्टे परेको (बाडगो शरीर भएको)
१०. दुवी भएको
११. कपाल भरेको, फुलेको वा रंगाएको
१२. लुरे (उचाई अनुसार अत्याधिक दुब्लो) कम्तीमा ५० के.जी. पुरुष र ४२ के.जी. महिला
१३. आँखा डेढो भएको
१४. कुनै एक आँखा चिम्लन नसक्ने
१५. उचाई अनुसार हुनुपर्ने तौल भन्दा अत्याधिक बढी तौल भएको
१६. शरीर मोटो तर हात खुटा भिनो देखिने
१७. अनुहारमा अस्वाभाविक दागहरू भएको
१८. शरीरको बाहिर देखिने भागमा ट्याटु मार्क बनाएको
१९. २ वटा भन्दा बढी दाँत किराले खाएको वा भरेको
२०. भेरिकोच वा नशा फुल्ने भएको

परिशिष्ट-(क)

प्रहरी जवान (जनपद) पदको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार

ईभेन्टस	३०० मि.दौड	लड़ जम्प	हाई जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप/ पुलअप	३.२ कि.मी. (२ माइल) दौड	जम्मा अंक
पूर्णाङ्गिक	२०	१०	१०	१०	१०	१०	३०	१००
उत्तीर्णाङ्गिक	८	४	४	४	४	४	१२	४०

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

(१) ३०० (तीन सय) मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: २०.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	४५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	२०.००	५५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२.	४७ सेकेण्ड सम्म	१८.००	५७ सेकेण्ड सम्म
३.	४९ सेकेण्ड सम्म	१६.००	५९ सेकेण्ड सम्म
४.	५१ सेकेण्ड सम्म	१४.००	६१ सेकेण्ड सम्म
५.	५३ सेकेण्ड सम्म	१२.००	६३ सेकेण्ड सम्म
६.	५४ सेकेण्ड सम्म	१०.००	६५ सेकेण्ड सम्म
७.	५६ सेकेण्ड भित्र सम्म	८.००	६७ सेकेण्ड भित्र सम्म
८.	५६ सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	६७ सेकेण्ड भन्दा बढी

(२) लड़ जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि दुरी	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि दुरी
१.	१५ फिट सम्म वा सोभन्दा माथि	१०.००	१२ फिट सम्म वा सोभन्दा माथि
२.	१४ फिट सम्म	८.५०	११ फिट सम्म
३.	१३ फिट सम्म	७.००	१० फिट सम्म
४.	१२ फिट सम्म	५.५०	९ फिट सम्म
५.	११ फिट सम्म	४.००	८ फिट सम्म
६.	११ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	८ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने

तीन पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने

(३) हाई जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि उचाई	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि उचाई
१.	४.५ फिट सम्म	१०.००	३.५ फिट सम्म
२.	४ फिट सम्म	८.००	३ फिट सम्म
३.	३.५ फिट सम्म	६.००	२.५ फिट सम्म
४.	३ फिट सम्म	४.००	२ फिट सम्म
५.	३ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	२ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने

तीन पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने

(४) सिट अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	१५ पटक वा सो भन्दा माथि
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 पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(५) पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	१४ पटक वा सो भन्दा माथि
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 पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(६) चिन अप/पुल अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	१२ पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	३ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१० पटक सम्म	८.००	२ पटक सम्म
३.	८ पटक सम्म	६.००	१ पटक सम्म
४.	५ पटक सम्म	४.००	३० सेकेण्ड सम्म झुण्डन सक्ने
५.	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	३० सेकेण्ड सम्म पनि झुण्डन नसक्ने

(७) ३.२ कि.मि. (२ माईल) दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: ३०.००	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