

ठूलीभेरी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
जुफाल डोल्पा
२०७३

नगर प्रहरी अन्तर्गत हवलदार पदका लागि लिइने प्रयोगात्मक परीक्षाको पाठ्यक्रम

सि.नं	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तिर्णाङ्क
१	प्रथमचरण	प्रारम्भिक स्वास्थ्यपरीक्षणपरीक्षा		
		शारीरकतन्दुरुस्तीपरीक्षण	७०	२८
२	दोश्रोचरण	लिखितपरीक्षा	१००	४०
३	तेश्रोचरण	अन्तरवार्ता	२०	

प्रथमचरण

१. प्रारम्भिक स्वास्थ्यपरीक्षण

प्रारम्भिक स्वास्थ्यपरीक्षणगर्दा कुनैउममेदवारको देहायको अवस्था देखिएमा निजहरुलाई पहिलो चरणबाटै हटाइनेछ र निजहरुलाई शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण परीक्षामा सहभागी गराइने छैन ।

क. आँखा +२ वा -२ भन्दा बढी कमजोर भएमा,

ख. रगतपरीक्षणगर्दा मधुमेह भेटिएमा ।

ग. उचाई पुरुषकोहकमा ५ किट २ इन्च स्महिलाकोहकमा ५ फिट भन्दा कम भएमा

घ. पुरुषकोहकमा छाती नफूलाउँदा ३१ र फूलाउँदा ३३ इन्च नभएमा

ड. तौलपुरुषकोहकमा ५० केजी र महिलाकोहकमा ४५ केजी भन्दा कम भएमा

च. अस्वभाविक शारीरिक शारीरिक बनावट भएमा ।

२. शारीरिकतन्दुरुस्तीपरीक्षणपरीक्षा

क. १००० मिटर दौड

सि.नं	पुरुषकोलागि समयावधी	महिलाको लागि समयावधी	कूल अङ्क
१	१८० सेकेन्ड वा सोभन्दा कम	२४० सेकेन्ड वा सो भन्दा कम	२०
२	१८६ सेकेन्ड सम्म	२४६ सेकेन्ड सम्म	१८
३	१९२ सेकेन्ड सम्म	२५२ सेकेन्ड सम्म	१६
४	१९८ सेकेन्ड सम्म	२५८ सेकेन्ड सम्म	१४
५	२०४ सेकेन्ड सम्म	२६४ सेकेन्ड सम्म	१२
६	२१० सेकेन्ड सम्म	२७० सेकेन्ड सम्म	१०
७	२१६ सेकेन्ड सम्म	२७६ सेकेन्ड सम्म	८
८	२१६ सेकेन्ड भन्दा बढी	२७६ सेकेन्ड भन्दा बढी	अनुत्तिर्ण

ख. पुसअप

सि.नं	पुरुषकोलागि	महिलाको लागि	कूल अङ्क
१	२० पटक वा सो भन्दा बढी	१४ पटक वा सो भन्दा बढी	१०
२	१७पटकसम्म	११पटकसम्म	८
३	१४पटकसम्म	८ पटकसम्म	६
४	१०पटकसम्म	४ पटकसम्म	४
५	१०पटकपनि गर्न नसक्ने	४ पटकपनि गर्न नसक्ने	अनुत्तिर्ण

ग. सिटअप

सि.नं	पुरुषकोलागि	महिलाको लागि	कूल अङ्क
१	२० पटक वा सोभन्दा बढी	१४ पटक वा सोभन्दा बढी	१०
२	१८पटकसम्म	११पटकसम्म	८
३	१५पटकसम्म	८ पटकसम्म	६
४	१२पटकसम्म	५ पटकसम्म	४
५	१२पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	५ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तिर्ण

घ. चिनअप/ पुलअप

सि.नं	पुरुषकोलागि	महिलाको लागि	कूल अङ्क
१	१२पटकवा सोभन्दा बढी	३पटकवा सोभन्दाबढी	१०
२	१० पटकसम्म	२ पटकसम्म	८
३	८ पटकसम्म	१पटकसम्म	६
४	५ पटकसम्म	३० सेकेन्डसम्म झूण्डिन सक्ने	४
५	५पटकपनि गर्न नसक्ने	३० सेकेन्डसम्म झूण्डिन नसक्ने	अनुत्तिर्ण

ङ. लडजम्प

सि.नं	पुरुषकोलागि	महिलाको लागि	कूल अङ्क
१	१५फिट वा सोभन्दा माथि	१२फिट वा सोभन्दा माथि	१०.००

२	१४फिटसम्म	११फिटसम्म	८.५०
३	१३फिटसम्म	१०फिटसम्म	७.००
४	१२फिटसम्म	९फिटसम्म	५.५०
५	११फिटसम्म	८फिटसम्म	४.००
६	११फिट भन्दाकम	८फिटभन्दाकम	अनुत्तिर्ण
३ पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने ।			

छ. हाईजम्प

सि.नं	पुरुषकोलागि	महिलाको लागि	कूल अङ्क
१	४.५फिटसम्म	३.५फिटसम्म	१०
२	४.०फिटसम्म	३.०फिटसम्म	८
३	३.५फिटसम्म	२.५फिटसम्म	६
४	३.०फिटसम्म	२.०फिटसम्म	४
५	३.०फिटसम्म गर्न नसक्ने	२.०फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तिर्ण
३ पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने ।			

नोट: माथि उल्लेखित कुनै एक इभेन्टमा अनुत्तिर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो पछिको इभेन्टमा सहभागी गराइने छैन ।

दोश्रोचरण

लिखितपरीक्षा योजना

खण्ड	बिषय	अङ्कभार	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली	प्रश्नसंख्या र अंकभार	समय
क	नेपाली	१६	१००	४०	वस्तुगत बहुवैकल्पिक प्रश्न	८ प्रश्न * २ अङ्क = १६	१ घ न्टा
ख	अंग्रेजी	१४				७ प्रश्न * २ अङ्क = १४	
ग	गणित	२०				१० प्रश्न * २ अङ्क = २०	
घ	सामान्य ज्ञानरसामान्य बौद्धिकपरीक्षण	५०				२५ प्रश्न * २ अङ्क = ५०	

ठूलीभेरीनगरपालिका

नगर प्रहरी अन्तर्गत हवलदार पदका लागि लिइने लिखित परीक्षाको पाठ्यक्रम

पूर्णाङ्क : १००

समय

: १ घन्टा

उत्तीर्णाङ्क : ४०

खण्डकनेपाली- १६ अङ्क

क. नेपाली व्याकरण

ख. सामान्य नेपाली व्याकरण(काल, नाम, सर्वनाम) सम्बन्धीसामान्यजानकारी

ग. शब्दार्थ (प्रचलित नेपालीशब्दहरुकोअर्थ)

घ. विपरीतार्थकशब्द(प्रचलित नेपालीशब्दहरुकोविपरित अर्थ)

ङ. राष्ट्रिय गान , कार्यालयमा निवेदन वा चिठी लेखन ।

खण्ड खंग्रेजी- १४ अङ्क

a. Articles, Vowels, Verbs, Opposite words, Domestic Animals/Wild Animals name

b. Translation English to Nepali and Nepali to English (Simple Sentences-Simple present tense with 3 to 5 words) , Word Meaning , Matching different words according to their suitable words/groups, Spelling Writing (Two and three digit numbers), Singular/Plural (Simple word)

खण्ड ग- गणित २० अङ्क

क. प्रतिशत

ख. ऐकीकनियम

ग. नाफा नोक्सान

घ. साधारण ब्याज

ङ. सरलीकरण

खण्ड घ- सामान्य ज्ञान तथा सामान्य बौद्धिक परीक्षण ५० अङ्क

१. सामान्य ज्ञान (४० अङ्क)

क. ठूलीभेरीनगरपालिकाको सामान्य जानकारी

ख. ठूलीभेरीनगरपालिकाको नगर प्रहरी सञ्चालन तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यविधि २०८०

ग. नेपालको संविधान

घ. नेपालको भूगोल क्षेत्रफल सिमाना, भौगोलिक र राजनैतिक संघ), प्रदेश र स्थानीय विभाजन > नदी तथा हावापानीको आधारमा नेपालको विभाजन > नेपालका प्रमुख शिखर नदी, ताल, कुण्डर झरनाहरु > नेपालमा पाईने वन तथा वनस्पतीहरु, नेपालका राष्ट्रिय निकुन्ज र संरक्षित क्षेत्रहरु

ङ. नेपालमा प्रचलित धर्म भाषा संस्कृति जातजाति र जनसंख्या सम्बन्धी सामान्य ज्ञान ।

च. नेपालको इतिहास सम्बन्धी सामान्य जानकारी > ऐतिहासिक धार्मिक पर्यटकीय दृष्टिकोणले नेपालका महत्वपूर्ण स्थलहरु

२. सामान्य बौद्धिकपरीक्षण(१०अङ्क)

क. शाब्दिक तार्किकपरीक्षणमा बोध, शब्दज्ञान, अनुक्रम, समरूपता, दिशा र दुरी ज्ञान परीक्षण

ख. मात्रात्मकसंख्यात्मकवाअङ्कसम्बन्धी, श्रेणीक्रम, समरूपता, बर्गीकरण, कोडिङ्ग, साझागुण आदि

ग. अशाब्दिक तार्किक परीक्षणमा अनुक्रम समरूपता एकरूपताविक्षेपणात्मक तर्क सम्बन्धी आदि विषयवस्तुहरुबाट प्रश्नहरु समावेश गरिनेछ ।

तेश्रोचरण

१. अन्तरवार्ता परीक्षा

२

०अङ्क

नोट : उम्मेदवारले शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा हासिल गरेको अङ्क , लिखित परीक्षामा प्राप्त गरेको अङ्क र अन्तरवार्तामा प्राप्त गरेको अङ्कको कूल योगफलका आधारमा अन्तिम योग्यताक्रमको सूची तयार गरी पदपूर्ति समितिले नियुक्तिका लागि सिफारिश गर्नेछ ।