

जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

जीतपुर, बारा  
मधेश प्रदेश, नेपाल

नगर प्रहरी हलुका सवारी चालक पदको पाठ्यक्रम

परीक्षाको किसिम:

क्र.सं.	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१.	प्रथम चरण	प्रारम्भिक शारीरिक परीक्षण	-	-
		शारीरिक सहिष्णुता परीक्षण	७०	२८
२.	द्वितीय चरण	सीप परीक्षण	१००	७०
३.	तृतीय चरण	अन्तर्वार्ता	३०	-

(१) प्रथम चरण:-

प्रारम्भिक शारीरिक परीक्षण

शारीरिक सहिष्णुता परीक्षणमा अयोग्य हुने अवस्थाहरू:

- क) आँखा +२ देखि -२ भन्दा बढी कमजोर भएमा;
- ख) रगत परीक्षण:- हेपाटाइटिस, HIV र लागु पदार्थ/औषध (+<sup>ve</sup>) भएमा;
- ग) उचाई पुरुषको हकमा ५ फिट ३ इन्च र महिलाको हकमा ५ फिट भन्दा कम भएमा;
- घ) पुरुषको हकमा छाती ३१-३३ इन्च भन्दा कम भएमा;
- ङ) तौल पुरुषको हकमा ५० के.जी. र महिलाको हकमा ४२ के.जी. भन्दा कम भएमा;
- च) बाह्य शारीरिक परीक्षण:- अस्वाभाविक शारीरिक बनावट भएमा ।

शारीरिक सहिष्णुता परीक्षण

३२०० मिटर दौड

क्र.सं.	उमेर समूह	पुरुषको लागि समयवधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयवधि
१.	१८ वर्षदेखि ३० वर्षसम्म	१४ मिनेट	२०.००	१६ मिनेट
		१६ मिनेट	१६.००	१८ मिनेट
		१८ मिनेट	१२.००	२० मिनेट
		१८ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२० मिनेट भन्दा बढी
२.	३१ वर्षदेखि ३५ वर्षसम्म	१६ मिनेट	२०.००	१८ मिनेट
		१८ मिनेट	१६.००	२० मिनेट
		२० मिनेट	१२.००	२२ मिनेट
		२० मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२२ मिनेट भन्दा बढी
३.	३६ वर्षदेखि ४० वर्षसम्म	१८ मिनेट	२०.००	२० मिनेट
		२० मिनेट	१६.००	२२ मिनेट
		२२ मिनेट	१२.००	२४ मिनेट
		२२ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२४ मिनेट भन्दा बढी
४.	४१ वर्षदेखि ४५ वर्षसम्म	२० मिनेट	२०.००	२२ मिनेट
		२२ मिनेट	१६.००	२४ मिनेट
		२४ मिनेट	१२.००	२६ मिनेट
		२४ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२६ मिनेट भन्दा बढी

### ३०० मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयावधि
१.	५० सेकेण्ड	२०.००	५५ सेकेण्ड
	५५ सेकेण्ड	१६.००	६० सेकेण्ड
	६० सेकेण्ड	१२.००	६५ सेकेण्ड
	६० सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	६५ सेकेण्ड भन्दा बढी

### पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयावधि
१.	१० पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	८ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	८ पटकसम्म	८.००	६ पटकसम्म
३.	६ पटकसम्म	६.००	४ पटकसम्म
४.	४ पटकसम्म	४.००	२ पटकसम्म
५.	४ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	२ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने

### चिन अप/पुल अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयावधि
१.	८ पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	३ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	६ पटकसम्म	८.००	२ पटकसम्म
३.	४ पटकसम्म	६.००	१ पटकसम्म
४.	२ पटकसम्म	४.००	३० सेकेण्डसम्म झुण्डिन सक्ने
५.	२ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	३० सेकेण्डसम्म झुण्डिन नसक्ने

### सिट अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक	महिलाको लागि समयावधि
१.	१० पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	५ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	८ पटक सम्म	८.००	३ पटक सम्म
३.	६ पटक सम्म	६.००	२ पटक सम्म
४.	४ पटक सम्म	४.००	१ पटक सम्म
५.	४ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	१ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने

नोट: कुनैपनि ईभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराइने छैन।

(२) द्वितीय चरण:-

सीप परीक्षणको योजना

क्र.सं.	प्रयोगात्मक परीक्षाको चरण	अंकभार	अंक घटाइने अवस्था (घटाइने अंक)	अनुत्तीर्ण घोषणा गरिने अवस्था
१.	घुमाउरो आठ	२०	१. दुई पटकसम्म अंकित रेखा छोएमा (प्रत्येक पटक ५)	१. दुई पटक भन्दा बढी अंकित रेखा छोएमा; २. सवारीको टायर अंकित रेखा भन्दा बाहिर गएमा; ३. ठीक दिशाबाट वा ठीक तरिकाबाट '४' आकार नबनाएमा; ४. अगाडि बढ्ने क्रममा सवारीलाई पछाडि तिर सारेमा ।
२.	उबड खाबड (स्पीड ब्रेकर)	१०	१. एक पटकसम्म सवारीको स्टार्ट बन्द भएमा (५)	१. एक पटक भन्दी बढी सवारीको स्टार्ट बन्द भएमा ।
३.	यू टर्न	१०	१. टर्निङ इन्डिकेटर लाइट नबालेमा (१०)	१. अंकित रेखा छोएमा ।
४.	ट्राफिक संकेत	१५	१. ट्राफिक संकेतको पालना नगरेमा (१५)	
५.	च्याम्प (उकालो)	१५		१. तोकिएको रेखा नाघी सवारी रोकेमा वा सवारी नरोकी अगाडि बढेमा; २. रोकिएको अवस्थाबाट सवारी अगाडि बढाउँदा सवारीको पछाडिको टायर ६ इन्च भन्दा बढी पछाडि सरेमा; ३. उकालो पार गरी ओरालोबाट झर्ने क्रममा तोकिएको रेखा नाघी सवारी रोकेमा वा सवारी नरोकी अगाडि बढेमा; ४. एक पटक भन्दा बढी सवारीको स्टार्ट बन्द भएमा ।
६.	ग्यारेज पार्किङ	२०	१. सवारीलाई पछाडि गुडाउने क्रममा एक पटकसम्म अगाडि सारेमा (१०)	१. सवारीलाई पछाडि गुडाउने क्रममा एक पटक भन्दा बढी अगाडि सारेमा; २. अंकित रेखा छोएमा ।
७.	परीक्षार्थीको व्यवहारगत पक्षको समग्र मूल्याङ्कन	१०	१. सवारी चलाउनु पूर्व सवारीको ब्रेक, टायर र ऐनाहरूको सामान्य निरीक्षण नगरेमा (३) २. सीट बेल्ट नलगाई सवारी चलाएमा (४) ३. अस्वभाविक गतिमा वा असंयमित रूपमा सवारी चलाएमा (३)	
	पूर्णाङ्क	१००		
	उत्तीर्णाङ्क	७०		

(३) तृतीय चरण:-

अन्तर्वार्ता – ३० अंक

नोट: उम्मेदवारले शारीरिक सहिष्णुता परीक्षण, सीप परीक्षण र अन्तर्वार्ताबाट प्राप्त गरेको अंकको आधारमा योग्यताक्रम सूची तयार गरी पदपूर्ति समितिले नियुक्तिको लागि सिफारिस गर्नेछ ।

जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका