नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय
(मानवश्रोत विकास विभाग, भर्ना छनौट शाखा)
नक्साल, काठमाण्डौ ।

प्रहरी कार्यालय सहयोगी पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको पाठ्यक्रम

परीक्षा योजना (Examination Scheme)

क्र.सं.	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१.	प्रथम	(क) प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
		(ख) शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा	५०	२०
२.	द्वितीय	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
३.	तृतीय	प्रयोगात्मक परीक्षा	५०	२५
४.	चतुर्थ	अन्तरवार्ता	२०	-

प्रथम चरण:- प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण तथा शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षा

१. प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण "प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बढुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त, २०६९" को अनुसूची-६ मा उल्लेख भए बमोजिम हुने ।

२. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा

ईभेन्टस्	२०० मि.दौड	सिट अप	पुस अप	चिन अप/ पुलअप	२ कि.मी. दौड	शारीरिक सुगठन	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	**१०**	**५**	**५**	**५**	**२०**	**५**	**५०**
उत्तीर्णाङ्क	४	२	२	२	८	२	**२०**

नोट:-

- शारीरिक तन्दुरूस्ती परीक्षाको अंकभार परिशिष्ट (क) बमोजिम हुनेछ ।
- कुनै पनि ईभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराईने छैन ।

द्वितीय चरण:- विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण

- प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बढुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त, २०६९ को अनुसूची-८ मा उल्लेख भए बमोजिम हुने ।

तृतीय चरण:- प्रयोगात्मक परीक्षा

क्र.सं.	विशिष्टिकृत कार्य क्षेत्र	प्रयोगात्मक परीक्षामा परीक्षण गरिने विषयहरु
१.	मालि/बगैंचे	• फुलको बेर्ना सार्ने, गोडमेल, कलमी तथा मलखाद हाल्न लगाउने । • फुलको हेरचाह गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु अपनाउन लगाउने ।
२.	भान्छे	• नेपाली खाना तथा चाडवाड अनुसार तयार गर्नुपर्ने परिकार र परिकार तयार पार्ने । • व्यक्तिगत, भांडा कुंडा, स्टोर एवं भान्छा सरसफाई आदि । • खाना पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानी । • (Apron प्रयोग, व्यक्तिगत, स्टोर एवं औजार प्रयोग गर्ने) ।
३.	हजाम	• कपाल तथा दाह्री बनाउदा आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरु (कैची, ब्लेड, सफा पानी, सेभिङ्गक्रिम, डिटोल, आफ्टर सेभ, फिटकिरी, हेयर कटिङ मेशिनको प्रयोग सहि तरिकाले गरेको छ कि छैन हेर्ने) ।
४.	सिलाई/बुनाई	• प्रहरी कर्मचारीहरुको पोशाक–कोट पाईण्ट आदिनपाई, कटाई, सिलाई गर्न लगाउने । • कपडा सिलाई लुज फिटिङ्ग, टाईट फिटिङ्ग धागोको चयन, कपडा अनुसारको टांका, टांक र टांकघर बुनाई, पोशाकका सामाग्रीहरु जडान गर्न लगाउने ।
५.	सयस	• घोडा सन्चालनको स्पर्श, बोली, इशाराहरुको प्रयोग गर्न लगाउने, घोडा हच्कने नहच्कने, घोडा विरामी तथा स्वस्थ्य पहिचान गरी जानकारी दिन लगाउने, घोडाको दाना पानी मात्रा मिलाई खुवाउन लगाउने, घोड सवारमा चाहिने सामाग्रीहरुको जडान सहित घोड सवारी गर्ने , घोडा तथा तबेलाको सरसफाई गर्न लगाउने ।
६.	कुचिकार	• कार्यालय परिसर तथा कार्यालय भित्र आवश्यक सरसफाई गर्न लगाउने । • सरसफाई गर्दा प्रयोगमा ल्याईने व्यक्तिगत सुरक्षा औजार (Personal Safety Equipment) साम्रागीहरु प्रयोग गर्न लगाउने ।
७.	मोची	• छालाजन्य पदार्थबाट बनेका प्रहरीसंग सम्बन्धित सामाग्रीहरुको मर्मत गर्न लगाउने । • जुत्ता सिलाउँदा आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरु, प्रयोग गर्ने शीप (सियो, बांख, धागो, मैन, मूर्कुच, फर्मा, पन्च, डेण्डाईट, छाला सिउने मेशिन, सांचो, लेदरबुट, ट्याक्सन बुट, सिलास्टीक, स्प्रिट, थिनर, सोल प्रेश मेशिन, सोल हिट) मेशिन चलाउन लगाउने ।
८.	धोवी	• कपडाको धुलाई तथा सरसफाई गर्न लगाउने । • कपडा अनुसारको ईस्त्री (आइरन) लगाउन लगाउने आदि ।
९.	सहयोगी भूमिकाका अन्य कार्य	• कुनै विषयमा विशेष दक्षता हासिल गरेको (मेकानिकल, सवारी चालक, नृत्य, गायन तथा संगीत जस्ता विशेष प्रतिभा भएको), कार्यालय व्यवस्थापन सजावट, सरफाईमा दक्षता भएको, पत्र लेखन फाईलिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको, कार्यालयको सरसफाई सम्बन्धी विशेष ज्ञान भएको । • अन्य समसामयिक विषय वस्तुहरु ।
१०.	खेलाडी	• पदपूर्ति समितिद्वारा विभिन्न विधाका खेलकूद सम्बन्धी स्वीकृत पाठ्यक्रम बमोजिम परीक्षा सञ्चालन हुने ।

पुनश्चः

- प्रयोगात्मक परीक्षालाई वस्तुनिष्ठ हुने गरी परीक्षा संचालन एवं मुल्याङ्कन मापदण्ड तथा कार्यविधि बनाई संचालन गर्नु पर्नेछ ।
- प्रहरी नियमावली २०७१, (संसोधन सहित) को परिच्छेद (३) को नियम १५ (१) को (ञ) बमोजिम संचालन हुने तृतीय चरणको प्रयोगात्मक परीक्षाको ऐ . नियमावलीको नियम १५ (१) मा व्यवस्था भए बमोजिम नतिजा प्रकाशन गरी उत्तीर्ण उम्मेदवारहरूलाई चतुर्थ चरणको अन्तरवार्ता परीक्षामा समावेश गराईनेछ ।

चतुर्थ चरणः- अन्तरवार्ता

विषय	पूर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली
अन्तरवार्ता	२०	मौखिक

पाठ्यक्रम लागू मितिः- २०७९/१०/१९ गते ।

नेपाल प्रहरी

परिशिष्ट-(क)

प्रहरी कार्यालय सहयोगी पदको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार

ईभेन्टस्	२०० मि.दौड	सिट अप	पुस अप	चिन अप/ पुलअप	२ कि.मी. दौड	शारीरिक सुगठन	जम्माअंक
पूर्णाङ्क	१०	५	५	५	२०	५	५०
उत्तीर्णाङ्क	४	२	२	२	८	२	२०

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

(१) २०० (दुई सय) मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंकः १०.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	२९ सेकेण्डवा सो भन्दा कम	१०.००	३६ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२.	३० सेकेण्ड सम्म	९.००	३७ सेकेण्ड सम्म
३.	३१ सेकेण्ड सम्म	८.००	३८ सेकेण्ड सम्म
४.	३२ सेकेण्ड सम्म	७.००	३९ सेकेण्ड सम्म
५.	३३ सेकेण्ड सम्म	६.००	४० सेकेण्ड सम्म
६.	३४ सेकेण्ड सम्म	५.००	४१ सेकेण्ड सम्म
७.	**३५ सेकेण्ड भित्र सम्म**	**४.००**	**४२ सेकेण्ड भित्र सम्म**
८.	३५ सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	४२ सेकेण्ड भन्दा बढी

(२) सिट अप

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

(३) पुस अप

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

(४) चिन अप/पुल अप

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

(५) २ कि.मि.दौड

क्र.सं.	**पुरुषको लागि समयावधि**	**पुरुष/महिला अंक: २०.००**	**महिलाको लागि समयावधि**
१.	७ मिनेट ३० सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	२०.००	८ मिनेट ३० सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२.	८ मिनेट सम्म	१८.५०	९ मिनेट सम्म
३.	८ मिनेट ३० सेकेण्ड सम्म	१७.५०	९ मिनेट ३० सेकेण्ड सम्म
४.	९ मिनेट सम्म	१६.००	१० मिनेट सम्म
५.	९ मिनेट ३० सेकेण्ड सम्म	१४.५०	१० मिनेट ३० सेकेण्ड सम्म
६.	१० मिनेट सम्म	१३.५०	११ मिनेट सम्म
७.	१० मिनेट ३० सेकेण्ड सम्म	१२.००	११ मिनेट ३० सेकेण्ड सम्म
८.	११ मिनेट सम्म	१०.५०	१२ मिनेट सम्म
९.	११ मिनेट ३० सेकेण्ड सम्म	९.५०	१२ मिनेट ३० सेकेण्ड सम्म
१०.	**१२ मिनेट भित्र सम्म**	**८.००**	**१३ मिनेट भित्र सम्म**
११.	१२ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	१३ मिनेट भन्दा बढी

शारीरिक सुगठन (अंक-५)

१. उचाई तौल अनुपात (BMI) तथा शारीरिक सुगठन/व्यक्तित्वको आधारमा अंक प्रदान हुने।

२. अंक प्रदान गर्दा पूर्णाङ्क ५ को बढीमा ९० प्रतिशत (४.५ अंक) तथा कम्तीमा ४० प्रतिशत (२ अंक) प्रदान गर्न सकिनेछ।

३. यस महलको अंक प्रदान बोर्ड अध्यक्ष वा निजले तोकेको निजको प्रतिनिधि सदस्यले अन्य परीक्षा लिन सहभागी सदस्यहरूको परामर्शमा प्रदान गर्नेछन्।