

**काठमाडौं महानगरपालिका कार्यालय,  
नगर प्रहरी निरिक्षक (अधिकृत स्तर छैठौं)  
पाठ्यक्रम**

**परीक्षाको किस्म**

क्र.सं	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क
१	पहिलो चरण	लिखित परीक्षा	४००
२	दोस्रो चरण	प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा	-
		शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण परीक्षा	५०
३	तेस्रो चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा	-
४	चौथो चरण	अन्तर्वार्ता परीक्षा	४०

**१. पहिलो चरण**

**लिखित परीक्षा योजना (Written Examination Scheme)**

सि.नं.	विषय	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली	उत्तर संख्या र अंकभार	समय
१.	नेपाली रचना	५०	२०	विषयगत	नेपाली लेखन -३० अंक नेपाली व्याकरण- १० अंक विविध- १० अंक	१० मिनेट
	अंग्रेजी	५०	२०	विषयगत	Writing- 25 Marks Reading- 15 Marks Grammar- 10 Marks	१० मिनेट
२.	सेवा सम्बन्धी	१००	४०	विषयगत	२ प्रश्न×१०=२० (लामो उत्तर) १६ प्रश्न×५=८० (छोटो उत्तर)	३ घण्टा
३.	सामान्य ज्ञान	५०	२०	वस्तुगत बहुवैकल्पिक उत्तर	२५ प्रश्न×२=५०	३० मिनेट
	बौद्धिक परीक्षा (आई.क्यू.)	५०	२०	(Multiple Choice Question)	२५ प्रश्न×२=५०	३० मिनेट
४.	नेपालको प्रचलित कानून (संविधान, ऐन, नियम तथा विनियमहरू)	१००	४०	विषयगत	२ प्रश्न×१०=२० (लामो उत्तर) १६ प्रश्न×५=८० (छोटो उत्तर)	३ घण्टा

- लिखित परीक्षामा उत्तीर्ण उम्मेदवारलाई मात्र पछिल्ला चरणका परीक्षामा सहभागी गराइने छ ।
-

## नेपाली रचना

समय : ९० मिनेट

पूर्णाङ्कः ५०

उत्तीर्णाङ्कः : २०

### खण्ड “क” नेपाली लेखन

३०

#### १. निबन्ध लेखन

लामो उत्तर (१×१०=१०)

(क) समसामयिक शीर्षकमा निबन्ध लेखन ।

#### २. प्रतिवेदन लेखन

लामो उत्तर (१×१०=१०)

(क) प्रतिवेदन लेखनको परिचय, उद्देश्य, महत्व, शैली र ढाँचा

(ख) प्रतिवेदनको प्रकार र प्रयोजनको पहिचान

(ग) विभिन्न घटना, समारोह, भ्रमण, तथ्यावलोकन, वस्तुस्थिति अध्ययन सम्बन्धी कार्यक्रम र कार्ययोजना तर्जुमा

(घ) निर्धारित विषयका सम्बन्धमा प्रतिवेदन लेखन

#### २.१ निवेदन लेखन

(क) उद्देश्य

(ख) विशेषता

(ग) समसामयिक विषयमा निवेदन लेखन

#### ३. टिप्पणी लेखन

लामो उत्तर (१×१०=१०)

(क) उद्देश्य

(ख) विशेषता

(ग) लेखनविधि

(घ) समसामयिक विषयमा टिप्पणी लेखन

#### ३.१ पत्र लेखन

(क) परिचय

(ख) ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

(ग) विभिन्न विषयको पत्र - ताकेता पत्र, प्रतिउत्तर पत्र तथा निमन्त्रणा र विज्ञापन लेखन

### खण्ड “ख” नेपाली व्याकरण

छोटो उत्तर (५×२=१०)

#### १. शब्द

(क) परिचय

(ख) उत्पत्ति

(ग) प्रकार

(घ) प्रत्यय, उपसर्गको प्रयोग

(ङ) बोध

- अनुच्छेद पढी सोधिएका उत्तरको उत्तर दिन लगाउने

#### २. वाक्यांश संश्लेषण

(क) सरल वाक्यबाट संयुक्त र मिश्र वाक्य संश्लेषण

(ख) वाक्य संश्लेषण गर्दा हुने सर्वनाम र असमापिका क्रियाको प्रयोग र विभिन्न पद पदावलीको लोप

(ग) सरल वाक्यको नामीकरण, विशेषणीकरण र क्रियायोगीकरण

### ३. समास

- (क) परिचय
- (ख) प्रकार
- (ग) समास संग्रह
- (घ) समास विग्रह

### ४. वाच्य, उक्ति परिवर्तन

- (क) परिचय
- (ख) प्रकार
- (ग) वाच्य परिवर्तन/कथन परिवर्तन (प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष)

### ५. नाम, सर्वनाम, क्रियापद, विशेषण र निपात

- (क) परिचय
- (ख) प्रकार/छुट्याउने विधि
- (ग) महत्व र उद्देश्य तथा प्रयोग

### खण्ड "ग" विविध

#### १. शुद्धाशुद्धी

- (क) शाब्दिक शुद्धीकरण अभ्यास

#### २. वाक्यमा प्रयोग

- (क) विभिन्न शब्दहरूको वाक्यमा प्रयोग
- (ख) वाक्यको मेल

#### ३. उखान टुक्काको अर्थ तथा वाक्यमा प्रयोग

- (क) विभिन्न उखान टुक्काको अर्थ वा भाव खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग

#### ४. संक्षेपीकरण

- (क) अनुच्छेदको संक्षेपीकरण
- (ख) गद्यांश: व्यक्त विचारको संक्षेपीकरण

#### ५. बुँदा टिपोट

- (क) अनुच्छेदवाट बुँदा टिपोट

## Subject: English

Time: 90 Minutes

Full Mark: 50  
Pass Mark: 20

<b>1. Writing</b>	<b>25</b>
1.1 Essay writing	(1x10=10)
a. Descriptive	
b. Narrative	
c. Argumentative	
d. Persuasive	
1.2 Letter writing	(1x5=5)
a. Informal Letter writing	
b. Business Letter writing	
c. Official Letter and Applications writing	
1.3 Report writing	(1x5=5)
a. Crime and incident report	
b. Event or ceremony report	
Explanation/Amplification	(1x2.5=2.5)
Conversation/Dialogue	(1x2.5=2.5)
<b>2. Reading</b>	<b>15</b>
<b>Comprehension</b>	5
a. Long answer type Questions	
b. Short answer type Questions	
Summary writing	2.5
Translation	5
a. English to Nepali	
b. Nepali to English	
Word (Vocabulary)	2.5
a. Synonym	
b. Antonym	
c. Use of words & phrases in complete sentences	
d. Single word	
<b>3. Grammar</b>	<b>(5x2=10)</b>
a. Use of correct parts of speech	
b. Tense	
c. Word order	
d. Voice	
e. Reported speech (Narration)	
f. Relative clause	
g. Fill in the gaps (Preposition)	
h. Punctuation	

## सामान्य ज्ञान

पूर्णाङ्क: ५०

उत्तिर्णाङ्क: २०

समय: ३० मिनेट

### १. नेपाल सम्बन्धी गतिविधि

२४

#### १.१ ऐतिहासिक र पौराणिक अध्ययन

(२×२=४)

- (क) ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय दृष्टिले नेपालका महत्वपूर्ण स्थलहरु
- (ख) किराँत, लिच्छवी तथा मल्लकालीन नेपालको इतिहास
- (ग) नेपालको आधुनिक इतिहास (नेपालको एकिकरणदेखि हालसम्म)

#### १.२ भौगोलिक अध्ययन

(२×२=४)

- (क) नेपालको भौगोलिक बनावट
- (ख) जनसंख्या सम्बन्धी
- (ग) हिम-शिखरहरु
- (घ) नदी-नालाहरु
- (ङ) राजमार्गहरु

#### १.३ नेपालको शासन पद्धति र सरकार

- (क) संविधान
- (ख) राजनैतिक अवस्था
- (ग) स्थानीय सरकार र सुशासन आदि

#### १.४ नेपाली साहित्य सम्बन्धी

- (क) नेपाली साहित्यकारहरु र तिनका रचनाहरु
- (ख) महत्वपूर्ण व्यक्तित्व तथा विचारहरु

#### १.५ महत्वपूर्ण समसामयिक राष्ट्रिय घटनाहरु

(२×२=४)

- (क) सामाजिक
- (ख) राजनैतिक
- (ग) आर्थिक

#### १.६ खेलकुद

(२×२=४)

- (क) नेपालको राष्ट्रिय खेलकुदहरु र तिनको विकासक्रम
- (ख) नेपालमा सम्पन्न हुने र भएका विभिन्न राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरु
- (ग) राष्ट्रिय ख्यातीप्राप्त खेलाडीहरु र खेलको नाम
- (घ) दक्षिण एशियाली खेलकुदमा नेपालको सहभागिता
- (ङ) अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुदमा नेपालको सहभागिता

### २. अन्तर्राष्ट्रिय गतिविधि

१४

#### २.१ भौगोलिक अध्ययन

(२×२=४)

- (क) विश्वका महादेशहरु, महासागर, नदी, हिमनदी, ताल, भूकम्प, ज्वालामुखी, पर्वतश्रृंखला

#### २.२ अन्तर्राष्ट्रिय संघ-संस्थाहरु

(२×२=४)

- (क) संयुक्त राष्ट्रसंघ तथा यससंग सम्बद्ध संस्थाहरु
- (ख) क्षेत्रीय संगठन (सार्क, विमस्टेक, आसियन, युरोपियन युनियन, नाटो)
- (ग) ईन्टरपोल
- (घ) संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा विभिन्न देशमा शान्ति स्थापनाका लागि भएका प्रयासहरु तथा नेपालको सहभागिता

२.३ समसामयिक अन्तर्राष्ट्रिय घटनाहरु

(२×२=४)

- (क) राजनैतिक, ऐतिहासिक, बैज्ञानिक पक्षहरु  
(ख) आर्थिक, सामाजिक, सास्कृतिक, धार्मिक

(ग) जलवायु परिवर्तन, वातावरण संरक्षण तथा यस सम्बन्धमा हाल सम्मका प्रयासहरु

२.४ खेलकूद

(१×२=२)

- (क) ओलम्पिक खेलकूदहरु  
(ख) विश्वकप फूटबल  
(ग) एशियाली खेलकूद  
(घ) दक्षिण एशियाली खेलकूद  
(ङ) राष्ट्रिय खेलकूद प्रतियोगिताहरु तथा खेलाडिहरु

३. विविध

१२

- (क) सेवा सम्बन्धी (नगर प्रहरी सम्बन्धी विनियमावली, नियुक्ति र बढुवा सम्बन्धी सामान्य सिद्धान्तमा भएका मुलभूत विषय, स्थानीय निकाय सम्बद्ध नीति योजना र कार्यक्रम, स्थानिय प्रशासन, महानगरीय प्रहरी सम्बन्धी व्यवस्था, प्रहरी संगठन सम्बन्धी समसामयिक जानकारी, प्रहरी सेवाको दर्ज्यानी चिन्ह, पद तथा श्रेणी, ट्राफिक सकेत) (३×२=६)  
(ख) मानव अधिकार, महिला तथा बालबालिका सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय व्यवस्था तथा सम्मेलनहरु (१×२=२)  
(ग) सांस्कृतिक, कला, साहित्य, संगीत, पुस्तक, पुरस्कार आदि । (१×२=२)  
(घ) विज्ञानका प्रमुख आविष्कार र नविनतम गतिविधिहरु सम्बन्धि जानकारी । (१×२=२)

## बौद्धिक परीक्षा (आई.क्यू.)

समय: ३० मिनेट

पूर्णाङ्क : ५०

उत्तिर्णाङ्क: २०

### **1. Verbal Reasoning Test**

(10x2=20)

- a. Series Test
- b. Coding-Decoding Test
- c. Direction and Distance Sense Test
- d. Ranking Order
- e. Series Completion
- f. Analogy Test
- g. Classification Test
- h. Puzzle Test
- i. Odd one out Test
- j. Sentences Formation Test
- k. Common Sense Test
- l. Assertion and Reason
- m. Blood Relationship Test
- n. Verification of Truth Statement
- o. Situation Reaction Test
- p. Jumbled Spelling Test

### **2. Non-Verbal Reasoning Test**

- a. Analogy Test
- b. Analytical Reasoning Test
- c. Odd one out Test
- d. Series Test
- e. Venn Diagrams
- f. Matrices
- g. Figure Formation and Analysis
- h. Classification Test
- i. Construction of Squares and Triangles

### **3. Numerical Reasoning Test**

(8x2=16)

- a. Analogy
- b. Classification/Odd one out
- c. Insert the missing characters
- d. Common Property
- e. Matrices
- f. Data Checking
- g. Height and Distance, Time and work, Loss and profit etc.
- h. Data Interpretation
- i. Arithmetic Operation
- j. Coding and Decoding
- k. Data Verification
- l. Find the wrong term in given series
- m. Average, Decimal, Fraction, Percentage, Ratio etc.
- n. Insert the correct mathematical Signs

## सेवा सम्बन्धी

समय : ३ घण्टा

पूर्णाङ्क : १००

उत्तिर्णाङ्क: ४०

### खण्ड "क" छोटो उत्तर (४×५=२०)

#### १. प्रहरी सम्बन्धी जानकारी

- (क) महानगरीय प्रहरी सेवाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा परिचय
- (ख) महानगरीय प्रहरीको संगठनात्मक स्वरूप तथा व्यवस्था

#### २. खानतलासी

- (क) परिभाषा
- (ख) कानूनी व्यवस्था
- (ग) खानतलासी गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

#### ३. स्थानीय नगर सुव्यवस्था सम्बन्धी :

- (क) स्थानीय नगर सुव्यवस्था सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था
- (ख) नगर सुव्यवस्थाका लागि स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन, २०५५ र सो सम्बन्धमा भएका व्यवस्थाहरु

### खण्ड "ख" लामो उत्तर (२×१०=२०) छोटो उत्तर (६×५=३०)

#### १. कानूनी व्यवस्था

- (क) नगर प्रहरी सम्बन्धी विनियमावली, २०७२, स्थानिय प्रशासन सम्बन्धी, संगठित अपराध नियन्त्रण, महानगरीय सुरक्षा, लागु औषध, सम्पत्ती शुद्धिकरण ।

#### २. अपराध अनुसन्धान

- (क) अपराध परिचय, आवश्यक तत्व र प्रकारहरु
- (ख) अनुसन्धान परिचय, महत्व र विधिहरु
- (ग) जाहेरी दरखास्त र कानूनी व्यवस्था

#### ३. शासन पद्धति र सुरक्षा

- (क) संघीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयको संगठनात्मक संरचना
- (ख) सुशासन
- (ग) राष्ट्रिय सुरक्षा नीति: आवश्यकता, व्यवस्थापन र नेपालमा राष्ट्रिय सुरक्षाका विद्यमान प्रावधानहरु
- (घ) सुरक्षा समितिहरु (केन्द्रीय, क्षेत्रीय, जिल्ला)
- (ङ) लोकतान्त्रिक मुल्य र मान्यता, समावेशीकरण कानूनी शासन र समानुपातिक प्रतिनिधित्व
- (च) सुरक्षाको परम्परागत तथा नवीनतम् अवधारणा र नवीनतम् प्रवृत्तिहरु तथा
- (छ) राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशमा नेपालको सुरक्षा चुनौतिहरु
- (ज) सुरक्षा सुचना संकलन, विश्लेषण, प्रवाह र समन्वय



खण्ड "ग" छोटो उत्तर (६×५=३०)

२. विविध

२.१ प्रहरी र जनसम्पर्क

- (क) सामुदायिक प्रहरीको अवधारणा, यसको विकास र हालको अवस्था
- (ख) महिला तथा बालबालिका सेवा केन्द्र
- (ग) नागरीक मैत्री प्रहरी आचरण
- (घ) लैङ्गिक अवधारणा
- (ङ) महानगरीय प्रहरीले र पालन गर्नुपर्ने आचारसंहिता

२.२ प्रहरी कार्य

- (क) सुरक्षाको परिचय तथा आवश्यकता
- (ख) सुरक्षाकर्मीमा हुनुपर्ने गुणहरू
- (ग) पर्यटक सुरक्षा
- (घ) प्रहरी गस्ती
- (ङ) खबर संकलन, विश्लेषण, प्रतिवेदन तथा कार्यान्वयन

२.३ प्रहरी व्यवस्थापन

- (क) नेतृत्व र प्रकारहरू
- (ख) आदेशको श्रृंखला
- (ग) श्रोत साधनको व्यवस्थापन
- (घ) अभिलेख व्यवस्थापन
- (ङ) विपद व्यवस्थापन र प्रहरी

२.४ अन्तर्राष्ट्रिय मामिला

- (क) मानव अधिकारको विश्व व्यापी घोषणा पत्र, सन् १९४८
- (ख) कानून कार्यान्वयन गर्ने विश्वव्यापी अम्यास
- (ग) संयुक्त राष्ट्रसंघमा नेपालको सहभागिता र भूमिका

## नेपालको विद्यमान संविधान र ऐन, कानून

समय : ३ घण्टा

पूर्णाङ्क : १००

उत्तिर्णाङ्क : ४०

### खण्ड “क”

३०

लामो उत्तर (१×१०=१०)

छोटो उत्तर (४×५=२०)

- (क) नेपालको संवैधानिक विकास क्रम
- (ख) नेपालको संविधान, २०७२
- (ग) नेपालमा कानून निर्माणको प्रक्रिया
- (घ) स्थानिय प्रशासन ऐन, २०२८
- (ङ) मानव अधिकार आयोग ऐन, २०६८

### खण्ड “ख”

३०

लामो उत्तर (१×१०=१०)

छोटो उत्तर (४×५=२०)

- (क) अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग ऐन, २०४८
- (ख) सुशासन (व्यवस्थापन तथा सञ्चालन) ऐन, २०६४ तथा ऐ. नियमावली २०६५
- (ग) भ्रष्टाचार निवारण ऐन, २०५९
- (घ) पिडित न्याय प्रणाली
- (ङ) प्राकृतिक न्यायका सिद्धान्तहरु
- (च) लागू औषध नियन्त्रण ऐन, २०३३
- (छ) मुलुकी ऐन, २०२० सम्बन्धी सामान्य जानकारी

### खण्ड “ख”

४०

४०

लामो उत्तर (१×१०=१०)

छोटो उत्तर (६×५=३०)

- (क) स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन, २०५५
- (ख) स्थानीय स्वायत्त शासन नियमावली, २०५६
- (ग) स्थानीय निकाय आर्थिक प्रशासन नियमावली, २०६४
- (घ) फोहरमैला ऐन, २०६८ तथा व्यवस्थापन
- (ङ) स्थानीय निकाय श्रोत परिचालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि, २०६९
- (च) नगरप्रहरी सम्बन्धी विनियमावली, २०७२
- (छ) सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ तथा नियमावली, २०६४
- (ज) सूचनाको हक सम्बन्धी ऐन, २०६४
- (झ) सुशासन (व्यवस्थापन तथा संचालन) ऐन, २०६४

## २. क्षेत्री चरण

### प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा

#### ➤ प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षामा अयोग्य हुने अवस्थाहरू

१. अंगभंग/कुरुप देखिने
२. हात खुट्टा बाङ्गो-टिङ्गो र औंलाहरू ठिक नभएको
३. घुंङ्गा Knee Lock भएको अथवा Rickets भइ फाटिएको (K2 र K2) भन्दा माथिको।
४. धेरै चेटो पैताला भएको (भालु पाईले)
५. प्रष्ट बोली नभएको/भकभके
६. लठ्यौरा
७. ढाड कुप्रो भएको
८. शरीर पुरा भुकाउन नसक्ने
९. जिउ कोल्टे परेको (बाङ्गो शरीर भएको)
१०. दुवी भएको
११. कपाल भरिएको, 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 खुट्टा भिनो देखिने
१७. अनुहारमा अस्वाभाविक दागहरू भएको
१८. शरीरको बाहिर देखिने भागमा ट्याटु मार्क बनाएको
१९. २ वटा भन्दा बढी दाँत किराले खाएको वा भरिएको
२०. भेरिकोच वा नशा फुले भएको

### शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा लिईने इभेन्ट्स तथा अंकभार

ईभेन्ट्स	३०० मि.दौड	३.२ कि.मी. (२ माइल) दौड	हाई जम्प	लड जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप/पुलअप	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	१०	१५	५	५	५	५	५	५०
उत्तीर्णाङ्क	४	६	२	२	२	२	२	२०

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

#### (१) ३०० (तीन सय) मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि समयावधि
१	४५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	१०.००	५५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२	४७ से. सम्म	९.००	५७ से. सम्म
३	४९ से. सम्म	८.००	५९ से. सम्म
४	५१ से. सम्म	७.००	६१ से. सम्म
५	५३ से. सम्म	६.००	६३ से. सम्म
६	५४ से. सम्म	५.००	६५ से. सम्म
७	५६ से. भित्र सम्म	४.००	६७ से. भित्र सम्म
८	५६ से. भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	६७ से. भन्दा बढी

#### (२) ३.२ कि.मि. (२ माइल) दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: १५.००	महिलाको लागि समयावधि
१	१४ मिनेट वा सो भन्दा कम	१५.००	१८ मिनेटवा सोभन्दा कम
२	१५ मि. सम्म	१३.००	१९ मि. सम्म
३	१६ मि. सम्म	१०.००	२० मि. सम्म
४	१७ मि. सम्म	८.००	२१ मि. सम्म
५	१८ मि. भित्र सम्म	६.००	२२ मि. भित्र सम्म
६	१८ मि. भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२२ मि. भन्दा बढी

(३) लड जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि दुरी	पुरुष/महिला अंक: ५.००	महिलाको लागि दुरी
१	१४ फिट सम्म वा सो भन्दा माथि	५.००	१३ फिट सम्म वा सो भन्दा माथि
२	१४ फिट सम्म	४.७५	१२ फिट सम्म
३	१३ फिट सम्म	३.५०	११ फिट सम्म
४	१२ फिट सम्म	२.७५	१० फिट सम्म
५	११ फिट सम्म	२.००	९ फिट सम्म
६	११ फिट सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	९ फिट सम्म पनि गर्न नसक्ने
तीन पटक सम्म प्रयास गर्न पाउने			

(४) हाई जम्प

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

(५) सिट अप

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

(६) पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि दुरी	पुरुष/महिला अंक: ५.००	महिलाको लागि दुरी
१	२० पटक वा सोभन्दा माथि	५.००	१४ पटक वा सोभन्दा माथि
२	१७ पटक सम्म	४.००	११ पटक सम्म
३	१४ पटक सम्म	३.००	८ पटक सम्म
४	१०२ पटक सम्म	२.००	४ पटक सम्म
५	१० पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(७) चिनअप/पुलअप

क्र.सं.	पुरुषको लागि दुरी	पुरुष/महिला अंक: ५.००	महिलाको लागि दुरी
१	१२ पटक वा सोभन्दा माथि	५.००	३ पटक वा सोभन्दा माथि
२	१० पटक सम्म	४.००	२ पटक सम्म
३	८ पटक सम्म	३.००	१ पटक सम्म
४	५ पटक सम्म	२.००	१ मिनेट सम्म झुण्डिन सक्ने
५	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ मिनेट सम्म पनि झुण्डिन नसक्ने

### **३. तेश्रो चरण : विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा**

- नगर प्रहरी निरीक्षकको पदको विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षाको मापदण्ड नेपाल प्रहरीको लागि निर्धारण गरिएको मापदण्डको आधारमा काठमाडौं महानगरपालिका पदपुर्ति समितिले तोके बमोजिम हुनेछ ।

### **४. चौथो चरण : अन्तस्वार्ता परीक्षा**

**द्रष्टव्य:** यो पाठ्यक्रम पदपुर्ति समितिले स्वीकृत गरेको मितिदेखि लागू हुनेछ ।