



हेटौडा उपमहानगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय



हेटौडा, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल

सेवा करारमा नगर प्रहरी जवान र बारुणयन्त्र सिपाही पदको पाठ्यक्रम र अंकभार निर्धारण

सम्बन्धी संसोधित सूचना

मिति २०८१/०३/०६ गते

हेटौडा उपमहानगरपालिकाले मिति २०८१/०२/३२ गते प्रकाशित गरेको नगर प्रहरी जवान र बारुणयन्त्र सिपाही पदको पाठ्यक्रम र अंकभार निर्धारण सम्बन्धी सूचना तपसिल बमोजिम संसोधन भएकोले सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपसिल

प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण तालिका

क्र.सं.	शारीरिक तथा स्वास्थ्य मापदण्ड	पुरुष	महिला	कैफियत
१	रक्तचाप (MMHG)			
२	आँखा जाँच	आँखा +२ वा -२ भन्दा कमजोर नभएको ।		
३	उचाई (फिट)	५.२	५	
४	छाती (ईन्च)	३१-३३	-	
५	न्युनतम तौल (के.जी.)	५०	४२	

प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण उत्तिर्ण भएपछि मात्र निम्न क्रियाकलापमा सहभागी गराइने ।

शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार

ईभेन्ट्स	पुस अप	सिट अप	३.२ कि.मी (२ माईल) दौड	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	१०	१०	३०	५०
उत्तीर्णाङ्क	४	४	१२	२०

१. पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला(अंक:१०)	महिलाको लागि पटक
१	२० पटक वा सो भन्दा माथि	१०	१४ पटक वा सो भन्दा माथि
२	१७ पटक सम्म	८	११ पटक सम्म
३	१४ पटक सम्म	६	८ पटक सम्म
४	१० पटक सम्म	४	४ पटक सम्म
५	१० पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

२०८१/३/६



हेटौडा उपमहानगरपालिका



नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

हेटौडा, मकवानपुर
बागमती प्रदेश, नेपाल

२. सिट अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला(अंक:१०)	महिलाको लागि पटक
१	२० पटक वा सो भन्दा माथि	१०	१५ पटक वा सो भन्दा माथि
२	१८ पटक सम्म	८	११ पटक सम्म
३	१५ पटक सम्म	६	८ पटक सम्म
४	१२ पटक सम्म	४	५ पटक सम्म
५	१२ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

३. ३.२ कि.मि.(२ माईल) दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला(अंक:३०)	महिलाको लागि समयावधि
१	१४ मिनेट वा सो भन्दा कम	३०	१८ मिनेट वा सो भन्दा कम
२	१५ मिनेट सम्म	२६	१९ मिनेट सम्म
३	१६ मिनेट सम्म	२०	२० मिनेट सम्म
४	१७ मिनेट सम्म	१६	२१ मिनेट सम्म
५	१८ मिनेट सम्म	१२	२२ मिनेट सम्म
६	१८ मिनेट सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	२२ मिनेट सम्म पनि गर्न नसक्ने

परीक्षामा सहभागी हुन सहज हुने पोशाक:-हाफपाईन्ट, टि-सर्ट, ट्रयाक सुट, स्पोर्ट्स सुज आदि ।

२०८१/३/६६