



# प्रदेश लोक सेवा आयोग

## सुदूरपश्चिम प्रदेश

धनगढी, कैलाली

(परीक्षा संचालन शाखा)

मिति: २०७९।०२।२०

प्रदेश निजामती सेवा अन्तर्गत नेपाल वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, तहविहीन, वन रक्षक पदको लागि दरखास्त दिने उम्मेदवारहरूको शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा सम्बन्धी निर्देशन तथा परीक्षा कार्यक्रम

सूचना नं. ०८/२०७८-०७९

यस आयोगको सूचना नं. ०३/२०७८-०७९ बमोजिम प्रदेश निजामती सेवा अन्तर्गत नेपाल वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, तहविहीन, वन रक्षक पदको विज्ञापन नं ५०९-५०७/०७८-०७९(खुला तथा समावेशी) पदमा दरखास्त स्वीकृत भएका उम्मेदवारहरूको रोल नं. को क्रमानुसार शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षाको लागि देहाय बमोजिमको निर्देशन तथा मिति, समय र स्थान सहितको परीक्षा कार्यक्रम तोकिएको छ। उम्मेदवारले आफ्नो रोल नं. को क्रमानुसार पर्ने मिति तथा तोकिएको स्थानमा तल उल्लेख गरिए बमोजिमका कागजात सहित तोकिएको समयभन्दा ३० मिनेट अगाडि नै उपस्थित हुनु पर्नेछ। तोकिएको मिति र समयमा आवश्यक कागजात सहित उपस्थित हुन नसक्ने उम्मेदवारलाई परीक्षा कार्यक्रममा सहभागी गराइने छैन।

### आवश्यक कागजातहरू:

- ❖ उम्मेदवार स्वयंले नेपाल मेडिकल काउन्सिलबाट स्वीकृत प्राप्त चिकित्सकबाट आँखा परीक्षण एवं रंग पहिचान परीक्षण (**Eye Test and Color Vision Test**) गराई सो को प्रमाणपत्र, (परीक्षण गरेको मिति ६ महिना ननाघेको हुनुपर्ने)
- ❖ नेपाली नागरिकताको सक्कल प्रमाणपत्र,
- ❖ उम्मेदवारको **Online Application** बाट स्वीकृत भएको प्रवेश पत्र

### निर्देशन:

१. आयोगबाट जारी गरिएको निर्देशिकाको पालना गर्नु सुपरीवेक्षक, विज्ञ, कर्मचारी तथा उम्मेदवारहरू सबैको कर्तव्य हुनेछ।
२. वन रक्षक पदको पाठ्यक्रममा उल्लेख भए अनुसारको शारीरिक परीक्षण (उचाइ, छाती, वजन, आँखा परीक्षण, Color Vision Test) मा तोकिएको मापदण्ड पुग्ने उम्मेदवारहरूले मात्र तन्दुरुस्ती परीक्षाको पहिलो चरणको २०० मि. दौडमा भाग लिन पाउनेछन्।
३. पहिलो चरणको २०० मि. दौड तोकिएको समय भित्र पार गरिसक्ने उम्मेदवारहरूमात्र दोश्रो चरणको ३०००मि. दौडमा भाग लिन पाउनेछन्।
४. दोश्रो चरणको ३०००मि. दौड तोकिएको समय भित्र पार गरिसक्ने उम्मेदवारहरूमात्र अर्को दिन हुने रुख चड्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन्।
५. रुख चड्ने परीक्षामा उत्तीर्ण हुने उम्मेदवारहरूमात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन्।
६. सबै प्रकारको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा तोकिएका प्रत्येक चरणहरूमा छनौट हुँदै गई सबै चरणहरूमा सफल भएका उम्मेदवारहरूलाई मात्र द्वितीय चरणको लिखित परीक्षामा सम्मिलित गराइनेछ।
७. तन्दुरुस्ती परीक्षाको दौरानमा उम्मेदवार दुर्घटनामा परेमा वा कुनै पनि किसिमको भवितव्य हुन गएमा उम्मेदवार स्वयं जवाफदेही हुनुपर्नेछ।
८. अधिल्लो चरणको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा छनौट भएका उम्मेदवारले अर्को चरणको परीक्षामा शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेश पत्र अनिवार्य रूपमा साथमा लैजानु पर्नेछ। उक्त प्रवेश पत्र बिना परीक्षामा समावेश गराइने छैन।

९. परीक्षा कार्यक्रम तोकिएको दिन सार्वजनिक विदा पर्न गएमा पनि परीक्षा कार्यक्रम यथावत संचालन हुनेछ ।
१०. प्रत्येक चरणको परीक्षाको सुरुमै उम्मेदवारहरूले हाजिरी दस्तखत गर्नु पर्नेछ । उम्मेदवारको हाजिरी अनिवार्य छ ।
११. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा तोकिएको मिति, समय र स्थानमा सम्बन्धित उम्मेदवार स्वयं उपस्थित हुनु पर्नेछ । तोकिएको मिति र समयमा उपस्थित नहुने उम्मेदवारलाई पुनः परीक्षामा सहभागी गराउन आयोग बाध्य हुने छैन ।
१२. दौडको मूल्याङ्कन दूरी पार गरेको समयको आधारमा गरिने भएकोले तोकिएको समय भित्र दूरी पार गर्ने उम्मेदवारलाई मात्र सफल उम्मेदवार मानिनेछ । सफल उम्मेदवारले तन्दुरुस्ती परिक्षण प्रवेशपत्रमा आफूले प्राप्त गरेको ग्रेड/नतिजा चढाई सम्बन्धित कर्मचारीको दस्तखत गराई रुजु गरी लिनु पर्नेछ । तत्काल रुजु नगरी अन्यथा भएमा आयोग जवाफदेही हुनेछैन । असफल हुने उम्मेदवारलाई प्रवेश पत्र फिर्ता दिइने छैन ।
१३. परीक्षाको दौरानमा कुनै विवाद उत्पन्न भएमा आयोगको तर्फबाट खटिएको केन्द्राध्यक्षको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ ।
१४. रुख चढ्ने परीक्षामा सामेल हुने उम्मेदवारहरूलाई परीक्षा लिने स्थानमा उपलब्ध रुख/पोलहरूमा नम्वरिङ्ग गरी गोलाप्रथाबाट रुख छनौट गराइनेछ । गोलाप्रथाबाट छान्दा आफूलाई परेको नम्वरका आधारमा सोही नम्वरको रुखमा चढी तोकिएको उचाई पार गर्नुपर्नेछ । कुनै पनि कारणले रुख चढ्न असफल हुने उम्मेदवारलाई पुनः मौका दिइने छैन ।
१५. रुख चढ्न सफल उम्मेदवारलाई मात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा सामेल गराइने छ । पौडी खेल्नका लागि स्वीमिङ्गपूलमा लगाइने स्वीमिङ्ग कस्ट्युम तथा सामाग्री उम्मेदवार स्वयंले लिई आउनु पर्नेछ ।
१६. पौडी पोखरीमा उम्मेदवारहरू पानीमा एक लाइनमा उभिएर दक्ष/विज्ञको निर्देशन अनुसार पौडी खेल्ने तोकिएको दूरी पार गर्नु पर्नेछ । तोकिएको दूरी पार गर्न नसक्ने उम्मेदवारलाई पुनः मौका दिइने छैन ।
१७. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा हुने स्थानमा उम्मेदवार बाहेक अन्य व्यक्तिलाई प्रवेश दिइने छैन ।
१८. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा हुने स्थानमा परीक्षार्थीहरूले आफ्नो सामानको सुरक्षा आफै गर्नु पर्नेछ । यदि कसैको केही सामान हराएमा वा हानिनोक्सानी भएमा कर्मचारीहरू जिम्मेवार हुने छैनन् ।
१९. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको कुनै पनि चरणको तस्वीर खिच्ने, भिडियो रेकर्डिङ गर्ने जस्ता कार्य पूर्णरूपमा निषेध गरिएको छ । यदि कुनै उम्मेदवारले सो कार्य गरेको पाइएमा सामान जफत गरी निजको उक्त परीक्षा रद्द गरी प्रचलित कानून बमोजिम कारवाही गरिनेछ ।
२०. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको तोकिएको दिन कुनै प्राकृतिक विपत्ति तथा अन्य कुनै कारणबाट परीक्षा संचालन हुन नसकेमा वा सोहि दिन संचालन भइरहेको परीक्षा स्थगित भएमा आयोगले प्रकाशित गरेको परीक्षा कार्यक्रम अनुसार हुनेछ ।
२१. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको सबै चरणहरू उत्तीर्ण गरेका उम्मेदवारहरूको नामावली तथा लिखित परीक्षाको परीक्षा कार्यक्रम आयोगको वेबसाइटमार्फत प्रकाशन गरिनेछ ।

१) शारीरिक परीक्षण

सि.नं.	विवरण	पुरुष (न्यूनतम)	महिला (न्यूनतम)
१.	उचाई	५ फिट २ इन्च (५' २")	५ फिट (५')
२.	छाती	३१-३३ इन्च (३१"-३३")	x-x
३.	वजन	५० के.जी.	४२ के.जी.
४.	आँखा परीक्षण	+२ देखि -२ भन्दा कमजोर नभएको	+२ देखि -२ भन्दा कमजोर नभएको
५.	Color Vision Test	रंग पहिचान सम्बन्धी दोष नभएको	रंग पहिचान सम्बन्धी दोष नभएको

२) तन्दुरुस्ती परीक्षा

सि.नं.	परीक्षाका इभेण्टहरू	पूर्णाङ्क	कैफियत
१.	२००मि.दौड	२०	यसपरीक्षाका इभेण्टहरू शुरु गर्दा सि.नं. १ देखि क्रमशः ४ सम्म गर्नु पर्नेछ । सि.नं. १ अर्थात अगाडिको इभेण्टमा असफल हुने उम्मेदवारहरू त्यसपछिको इभेण्टमा सहभागी हुन पाउनेछैनन्
२.	३०००मि. दौड	२०	
३.	रुख चढ्ने	७	
४.	पौडी	७	

तन्दुरुस्ती परीक्षाको मूल्याङ्कन विधि

(१) २०० मिटर दौड

पुरुष		महिला	
विवरण	अंक	विवरण	अंक
२८ सेकेन्ड सम्म	२०	३४ सेकेन्ड सम्म	२०
२८.१ सेकेन्ड देखि ३२ सेकेन्ड सम्म	१५	३४.१ सेकेन्ड देखि ३८ सेकेन्ड सम्म	१५
३२.१ सेकेन्ड देखि ३६ सेकेन्ड सम्म	१०	३८.१ सेकेन्ड देखि ४२ सेकेन्ड सम्म	१०
३६.१ सेकेन्ड वा सो भन्दा बढी	असफल	४२.१ सेकेन्ड वा सो भन्दा बढी	असफल

(२) ३००० मि.दौड

पुरुष		महिला	
विवरण	अंक	विवरण	अंक
१२मिनेट सम्म	२०	१४मिनेट सम्म	२०
१२.१ मिनेटदेखि १४ मिनेट सम्म	१५	१४.१ मिनेटदेखि १६ मिनेट सम्म	१५
१४.१ मिनेटदेखि १६ मिनेट सम्म	१०	१६.१ मिनेटदेखि १८ मिनेट सम्म	१०
१६.१ मिनेट भन्दा बढी	असफल	१८.१ मिनेट भन्दा बढी	असफल

(३) रुख चढ्ने

पुरुष		महिला	
विवरण	अंक	विवरण	अंक
७मि. सम्म रुख चढ्ने	७	५मि. सम्म रुख चढ्ने	७
७मि. सम्मरुख चढ्न नसक्ने	असफल	५मि. सम्मरुख चढ्न नसक्ने	असफल

(४) पौडी खेल्ने (नदी/नाला, पोखरी, ताल)

पुरुष		महिला	
विवरण	अंक	विवरण	अंक
५.५ मि. सम्मदुरी पौडी खेली तर्ने	७	४.५ मि. सम्मदुरी पौडी खेली तर्ने	७
५.५ मि. सम्मदुरी पौडी खेलन नसक्ने	असफल	४.५ मि. सम्मदुरी पौडी खेलन नसक्ने	असफल

## परीक्षा कार्यक्रम

### प्रत्येक पहिलो दिनको परीक्षा:

**शारीरिक परीक्षण तथा दौड-** तोकिएका परीक्षा केन्द्र अनुसार फरक फरक २ स्थानमा हुनेछ । परीक्षा सुरु हुने समय रोल नं. को क्रमानुसार देहाय बमोजिम हुनेछ ।

शारीरिक परीक्षण तथा दौड परीक्षा हुने स्थान तथा समय		
सि.नं.	परीक्षा केन्द्र	उम्मेदवार संख्या र समय
१	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७.मुख्यालय वैद्यनाथ बाहनी अत्तरिया,कैलाली	रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको पहिलो ५०० जना उम्मेदवारहरू-बिहान ७:००बजे रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको बाँकि ५०० जना उम्मेदवारहरू-बिहान १२:००बजे
२	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.४३ रिजर्व गण, हे.क्वा. वनबेहडा, कैलाली	रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको पहिलो ५०० जना उम्मेदवारहरू-बिहान ७:००बजे रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको बाँकि ५०० जना उम्मेदवारहरू-बिहान १२:००बजे

### प्रत्येक दोस्रो दिनको परीक्षाहरू:

#### १ रुख चढने परीक्षास्थल

समय- प्रत्येक दोस्रो दिन बिहान ७:००बजे

क) सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय, वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया,कैलालीमा पहिलो दिनको परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सबै उम्मेदवारहरूको रुख चढ्ने परीक्षा सोही छनौट केन्द्र भित्रको क्षेत्रमा हुनेछ ।

ख) सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.४३ रिजर्व गण, हे.क्वा. वनबेहडा, कैलालीमा पहिलो दिनको परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सबै उम्मेदवारहरूको रुख चढ्ने परीक्षा सोही छनौट केन्द्र भित्रको क्षेत्रमा हुनेछ ।

#### २ पौडी खेल्ने परीक्षा स्थल

समय- प्रत्येक दोस्रो दिन दिनको १२:००बजे

प्रत्येक दिनको बिहानको रुख चढ्ने परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सबै उम्मेदवारहरूको पौडी खेल्ने परीक्षा क्लब चौलानी प्रा.लि. धनगढी,कैलाली भित्र रहेको स्वीमिड पुलमा हुनेछ ।

परीक्षा कार्यक्रम

सि.न.	रोल नं.		पहिलो दिनको परीक्षा		दोस्रो दिनको परीक्षा
	देखि	सम्म	मिति	शारीरिक परीक्षण तथा दौड स्थान	रुख चढ्ने तथा पौडी खेल्ने मिति
१	१	१०००	२०७९।०३।०४	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।०५
२	१००१	२०००	२०७९।०३।०५	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।०६
३	२००१	३०००	२०७९।०३।०६	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।०७
४	३००१	४०००	२०७९।०३।०७	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।०८
५	४००१	५०००	२०७९।०३।०८	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।०९
६	५००१	६०००	२०७९।०३।०९	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।१०
७	६००१	७०००		सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.४३ रिजर्व गण हे.क्वा. वनबेहडा, कैलाली	
८	७००१	८०००	२०७९।०३।१०	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।११
९	८००१	९०००		सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.४३ रिजर्व गण हे.क्वा. वनबेहडा, कैलाली	
१०	९००१	१००००	२०७९।०३।११	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।१२
११	१०००१	११०००		सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.४३ रिजर्व गण हे.क्वा. वनबेहडा, कैलाली	
१२	११००१	१२०००	२०७९।०३।१२	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।१३
१३	१२००१	१३०००		सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.४३ रिजर्व गण हे.क्वा. वनबेहडा, कैलाली	
१४	१३००१	१४०००	२०७९।०३।१३	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।१४
१५	१४००१	१५०००		सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.४३ रिजर्व गण हे.क्वा. वनबेहडा, कैलाली	
१६	१५००१	१६०००	२०७९।०३।१४	सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.७ मुख्यालय वैद्यनाथ बाहिनी, अत्तरिया, कैलाली	२०७९।०३।१५
१७	१६००१	१७०००		सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं.४३ रिजर्व गण हे.क्वा. वनबेहडा, कैलाली	

