सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल, प्रधान कार्यालय
मानवश्रोत विभाग, तालिम निर्देशनालय
साधारण समूह, साधारण उपसमूहतर्फ **सशस्त्र प्रहरी जवान** पदको प्रतियोगितात्मक परीक्षाको पाठयक्रम

परीक्षा योजना (Examination Scheme) निम्नानुसार चरणमा हुनेछ :

चरण	विषय	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
प्रथम चरण	प्रारम्भिक शारीरिक परीक्षण	-	-
द्वितीय चरण	शारीरिक सहिष्णुता परीक्षा	१००	-
तृतीय चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
चतुर्थ चरण	लिखित परीक्षा	१००	४०%
पाँचौ चरण	विशेष स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
छैटौ चरण	अन्तर्वार्ता परीक्षा	२०	-

१. प्रथम चरण :– प्रारम्भिक शारीरिक परीक्षण

विवरण	पुरुष		महिला	
	उत्तीर्ण	अनुतीर्ण	उत्तीर्ण	अनुतीर्ण
उचाई	६२ ईन्च वा सो भन्दा माथी	६२ ईन्च भन्दा कम	६० ईन्च वा सो भन्दा माथी	६० ईन्च भन्दा कम
तौल	५० के.जी.वा सो भन्दा माथी	५० के.जी.भन्दा कम	४२ के.जी.वा सो भन्दा माथी	४२ के.जी.भन्दा कम
छाती	नफुलाउदा कम्तिमा ३० ईन्च, फुलाउदा कम्तिमा ३२ ईन्च । कम्तिमा २ ईन्च फुलाउनु पर्ने ।	नफुलाउदा कम्तिमा ३० ईन्च भन्दा कम भएको । कम्तिमा २ ईन्च फुलाउन नसक्ने	नपर्ने	नपर्ने
साधारण बियरिङ्ग	**बियरिङ्गमा अनुतीर्ण हुने कारणहरु** अंगभंग/हात खुट्टा बाङ्गो-टिङ्गो र औंलाहरू ठिक नभएको, घुंडा Knee Lock भएको अथवा Rickets भई फाटिएको, धेरै चेप्टो पैताला भएको, प्रष्ट बोली नभएको/भकभके, लठ्यौरो, दांत झरेको/२ वटा भन्दा बढी दांत किराले खाएको, ढाड कुप्रो भएको, शरीर पूरा झुकाउन नसक्ने, जिउ कोल्टे परेको, दुवी भएको, एक तिहाई भन्दा बढी कपाल झरेको, फुलेको वा रंगाएको, उचाई अनुसार हुनुपर्ने तौल भन्दा बढी तौल भएको, आँखा डेढो भएको, Colour blind भएको, शरीर मोटो तर हात खुट्टा झिनो देखिने, अनुहारमा १×१ से.मी. भन्दा ठुलो काटेको, पोलेको वा अन्य कुनै किसिमको दागहरू भएको, शरीरमा ट्याटु मार्क २.५×२.५ से.मी. भन्दा ठुलो बनाएको, नशा फुल्ने वा भेरिकोच भएको ।			

द्रष्टव्य:-
प्रथम चरणको प्रारम्भिक शारीरिक परीक्षणबाट छनौट भएका उम्मेदवारहरुलाई मात्र द्वितीय चरणको शारीरिक सहिष्णुता परीक्षामा सम्मिलित गराइनेछ ।

२. द्वितीय चरण :– शारीरिक सहिष्णुता परीक्षा

(अ) पुरुषको लागि (पुर्णाङ्क १००) :

परीक्षाको विवरण	३०० मिटर दौड (पुर्णाङ्क २०)			२ माईल दौड (पुर्णाङ्क २०)			सिट अप (पुर्णाङ्क २०)			पुस अप (पुर्णाङ्क २०)			चिन अप (पुर्णाङ्क २०)		
	४५ सेकेण्ड	४८ सेकेण्ड	५० सेकेण्ड	१४ मिनेट	१५ मिनेट	१६ मिनेट	२५ पटक	२० पटक	१५ पटक	२५ पटक	२० पटक	१५ पटक	१० पटक	८ पटक	५ पटक
अंकभार	२०	१५	१०	२०	१५	१०	२०	१५	१०	२०	१५	१०	२०	१५	१०

(आ) महिलाको लागि (पुर्णाङ्क १००) :

परीक्षाको विवरण	३०० मिटर दौड (पुर्णाङ्क २५)			२ माईल दौड (पुर्णाङ्क २५)			सिट अप (पुर्णाङ्क २५)			पुस अप (पुर्णाङ्क २५)		
	५५ सेकेण्ड	५८ सेकेण्ड	६० सेकेण्ड	१८ मिनेट	१९ मिनेट	२० मिनेट	९ पटक	७ पटक	५ पटक	९ पटक	७ पटक	५ पटक
अंकभार	२५	१८.७५	१२.५	२५	१८.७५	१२.५	२५	१८.७५	१२.५	२५	१८.७५	१२.५

द्रष्टव्य:-
द्वितिय चरणको शारीरिक सहिष्णुता परीक्षामा उत्तिर्ण भएका उम्मेदवारहरुलाई मात्र तृतीय चरणको विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षणमा सम्मिलित गराइनेछ । तर कुनै एक इभेण्टमा न्युनतम उत्तीर्णाङ्क प्राप्त नगर्ने उम्मेदवारहरुलाई उत्तीर्ण गराईने छैन ।

३. तृतीय चरण :– विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण

विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षणमा सशस्त्र प्रहरी बल प्रधान कार्यालयद्वारा तोकिएको चिकित्सकबाट निम्नानुसारको परीक्षण गरिनेछ ।

1. General Personalty Observation
2. Medical
3. General Physic (Surgical)
4. Dental
5. Chest (X-ray report)
6. ENT
7. Eye test (DV/CV)
8. BP
9. Blood (HB,TC,DC,ALB,SUG,M/E)
10. Pregenency (For Female Candidate Only)

द्रष्टव्य:-

तृतीय चरणको विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षणबाट छनौट भएका उम्मेदवारहरुलाई मात्र चतुर्थ चरणको लिखित परीक्षामा सम्मिलित गराइनेछ ।

४. चतुर्थ चरण :– लिखित परीक्षा (पूर्णाङ्क १००)

लिखित परीक्षा लोक सेवा आयोगबाट संचालन हुनेछ । (उत्तीर्णाङ्क ४०)

विषय	खण्ड	अङ्क	परीक्षा प्रणाली	विषयबस्तु	प्रश्न संख्या र अङ्कभार	समय
नेपाली	क	३०	विषयगत	व्याकरण (नाम, सर्वनाम, विशेषण) परिभाषा, शब्द लेखन, खाली ठाँउ भर्ने	३X२ =६	३ घण्टा
				नेपालीबाट अंग्रेजीमा अनुवाद (३ देखि ४ शब्दका वर्तमान कालका सामान्य अंग्रेजी वाक्य)	३X२ =६	
				स्वर वर्ण खाली ठाँउ भर्ने	२X२ =४	
				ब्यञ्जन वर्ण खाली ठाँउ भर्ने	२X२ =४	
				निबन्ध लेखन	१X५ =५	
				चिठ्ठीपत्र लेखन	१X५ =५	
अंग्रेजी	ख	२०	विषयगत	Grammer (Noun, Pronoun, Article) बारे खालीठाँउ भर्ने	३X२ =६	
				Simple sentence translation English to Nepali Present tense (only 3 to 4 words)	३X२ =६	
				अंग्रेजी अक्षर खाली ठाँउ भर्ने	२X२ =४	
				अंग्रेजी सानो अक्षरबाट ठुलो अक्षर र ठूलो अक्षरबाट सानो अक्षर लेख्ने	२X२ =४	
गणित	ग	२०	विषयगत	साधारण जोड (दुई अक्षर (शाब्दिक), तिन अक्षर र चार अक्षर (अशाब्दिक))	३X१ =३	
				साधारण घटाउ (दुई अक्षर (शाब्दिक), तिन अक्षर र चार अक्षर (अशाब्दिक))	३X१ =३	
				साधारण गुणा (एक अक्षर, दुई अक्षर र तिन अक्षर) - अशाब्दिक	३X१ =३	
				साधारण भाग (एक अक्षर, दुई अक्षर र तिन अक्षर) - अशाब्दिक	३X१ =३	
				अंकलाई अक्षरमा लेख्ने (तिन अंक, चार अंक र पाँच अंक)	३X१ =३	
				अक्षरलाई अंकमा लेख्ने (तिन अंक, चार अंक र पाँच अंक)	३X१ =३	
				अंक खाली ठाँउ भर्ने (एक देखि एक हजार सम्मका दुई खाली अंक)	२X१ =२	
सेवा सम्बन्धी	घ	३०	बस्तुगत	**सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालको सामान्य परिचय** ➢ सम्बन्धित मन्त्रालय, प्रधान कार्यालय, पद र दर्ज्यानी चिन्ह **सशस्त्र प्रहरी ऐन, २०५८ अन्तर्गत** ➢ परिच्छेद - २ दफा ६ सशस्त्र प्रहरीको संचालन उपदफा (१) (क) देखि (ठ) सम्म ➢ परिच्छेद - २ दफा ७ केन्द्रीय सुरक्षा समिति उपदफा (१) (क) देखि (ज) सम्म ➢ परिच्छेद - ३ दफा ११ सशस्त्र प्रहरी सेवा आयोग उपदफा (१) (क) देखि (ड) सम्म ➢ परिच्छेद - ४ सशस्त्र प्रहरीको कर्तव्य र अधिकार उपदफा (१) (क) देखि (घ) सम्म **सशस्त्र प्रहरी नियमावली, २०७२ अन्तर्गत** ➢ परिच्छेद - २ सशस्त्र प्रहरी सेवामा रहने समूह, श्रेणी ➢ परिच्छेद - ११ आचरण ➢ परिच्छेद - १३ सजाय र पुनरावेदन दफा - ११०, १११, ११२ र ११३ ➢ परिच्छेद - १४ बिदा सम्बन्धी ब्यवस्था दफा - १२७ देखि १३४ सम्म	१५X२ =३०	

द्रष्टव्यः-

चतुर्थ चरणको लिखित परीक्षाको नतिजा सम्बन्धमा लोक सेवा आयोगबाट प्राप्त नतिजा विवरण प्रकाशन गरिने छ । लिखित परीक्षाको सेवा सम्बन्धी खण्ड घ को बस्तुगत परीक्षा प्रणाली अन्तर्गत गलत उत्तर वापत नियमानुसार २० प्रतिशत प्राप्त अंकबाट कट्टा गरिने छ ।

५. पाँचौ चरण :– विशेष स्वास्थ्य परीक्षण

विशेष स्वास्थ्य परीक्षणमा सशस्त्र प्रहरी बल प्रधान कार्यालयद्वारा तोकिएको चिकित्सकबाट निम्नानुसारको परीक्षण गरिनेछ ।

1. HIV
2. Hepatitis B
3. Drugs Adict

६. छैटौ चरण :– अन्तर्वार्ता परीक्षा

अन्तर्वार्ता परीक्षा सशस्त्र प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बढुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त (चौथो संशोधन सहित) २०६४ को दफा ३८ अनुसार संचालन गरिने छ ।

द्रष्टव्यः-

छैटौ चरणको अन्तर्वार्ता समाप्त पश्चात अन्तिम नतिजा प्रकाशन सम्बन्धमा उल्लेखित अंकभार रहेको शारीरिक सहिष्णुता परीक्षाको प्राप्ताङ्क, लोक सेवा आयोगबाट संचालन गरिएको लिखित परीक्षाको प्राप्ताङ्क र अन्तर्वार्ता परीक्षाको प्राप्ताङ्क समेत जोडी हुन आउने कुल अंकको आधारमा माग भएको रिक्त पद संख्या अनुसार अन्तिम नतिजा प्रकाशन गरिने छ ।

नोट :

१. लिखित परीक्षाको माध्यम भाषा नेपाली वा अंग्रेजी अथवा नेपाली र अंग्रेजी दुवै हुनेछ ।

२. चरणबद्ध रुपमा प्रारम्भिक शारीरिक परीक्षण, शारीरिक सहिष्णुता परीक्षा, विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण, लिखित परीक्षा, विशेष स्वास्थ्य परीक्षण र अन्तर्वार्ता परीक्षा संचालन गरिने छ ।

३. पाठ्यक्रम लागू मिति :- २०७५।११।०६ गते ।

२०७५/११/०६

नमूना प्रश्नहरु

१. नेपाली:-

१. दुई वटा नाम शब्दहरु लेख्नुहोस ?

२. बिशेषण शब्दले खाली ठाँउ भर्नु होस ।

(क) बोट बिरुवाको पात .... रङको हुन्छ ।

३. अंग्रेजीमा लेख्नुहोस ।

(क) म फुटबल खेल्छु ।

(ख) यो एउटा किताब हो ।

४. क्रमश खाली ठाँउ भर्नु होस ।

(क) अ ....इ

(ख) च ....ज

५. राष्ट्रिय जनावर गाईको बारेमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस ।

२. अंग्रेजी:-

1. Fill in the blanks.
   a. This is …… umbrella. (a, an, the)
   b. Ram is a boy, ……. is student. (he, she, they)
2. Translate in to Nepali.
   (a) He works in Armed Police Force Nepal.
   (b) She is Gita.
3. Fill in the blanks.
   (a) A, B, ..., D.
   (b) S, T, ..., V, ...
4. Write Small Letter of 'G'.
5. Write the Capital Letter of 'x'.

३. गणित:-

१. जोड

(क) देशज संग १५ वटा पुस्तक छ उसले बजारबाट ११ वटा पुस्तक किनेर ल्यायो । अब उसंग जम्मा कतिवटा किताब भयो ?

(ख) ३७५ (ग) ४५६७
+१५४ +१५४२

२. घटाउ

(क) देशज संग १५ वटा पुस्तक छ उसले ११ वटा पुस्तक आफ्नो साथिलाई दियो । अब उसंग जम्मा कतिवटा किताब बाँकी रह्यो ?

(ख) ३७५ (ग) ४५६७
-१५४ -१६४२

३. गुण गर

(क) ७ x५ (ख) १५ x२४ (ग) ३७५ x१५४

४. भाग गर

(क) ८ ÷ २ (ख) ८४ ÷ १२ (ग) ८९० ÷ ९

५. अंकलाई अक्षरमा लेख्नुहोस ।

(क) १२३ (ख) ५१२३ (ग) १३०४७

६. अक्षरलाई अंकमा लेख्नुहोस ।

(क) एक सय तेईस (ख) पाँचहजार एक सय तेईस (ग) तेह्र हजार सत्चालीस

७. क्रमश आउने अंकले खाली ठाँउ भर्नुहोस ।

(क) २२, २३, ..., २५

(ख) ९९४, ... ९९६, ९९७

४. सेवा सम्बन्धी:-

१. सशस्त्र प्रहरी सेवा आयोगको सदस्य सचिवको हुने ब्यवस्था छ?

(क) सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक (ख) प्रहरी महानिरीक्षक

(ग) सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक (घ) सचिव गृह मन्त्रालय

२. सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीले प्रत्येक बर्ष कति दिन बिरामी बिदा पाउने छन्?

(क) १५ दिन (ख) १२ दिन

(ग) १८ दिन (घ) २१ दिन

२०६७/११/०६