प्रदेश लोक सेवा आयोग

कोशी प्रदेश, विराटनगर, नेपाल

वन रक्षक पदको लागि दरखास्त फाराम स्वीकृत हुने उम्मेदवारहरुको शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा सम्बन्धी निर्देशन तथा परीक्षा तालिका

सूचना नं.:- २६० **मितिः-२०८०/१२/२९**

यस आयोगको सूचना नं. २१०/०८०-८१ बमोजिम प्रदेश निजामती सेवा अन्तर्गत प्रदेश वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, आधारभूत तह, वन रक्षक पदको विज्ञापन नं. १-८/२०८०-८१, खुला तथा समावेशी पदमा दरखास्त स्वीकृत भएका उम्मेदवारहरुको रोल नं. को क्रमानुसार शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षाको लागि देहाय बमोजिमको निर्देशन तथा मिति, समय र स्थान सहितको परीक्षा तालिका तोकिएको छ । उम्मेदवारले आफ्नो रोल नं. को क्रमानुसार पर्ने मिति, समय तथा तोकिएको स्थानमा तल उल्लेख गरिए बमोजिमका **कागजात सहित तोकिएको समयभन्दा १ (एक) घण्टा अगाडि नै** उपस्थित हुनु पर्नेछ। **तोकिएको मिति, समय र स्थानमा आवश्यक कागजात सहित उपस्थित नहुने उम्मेदवारलाई परीक्षा कार्यक्रममा सहभागी गराइने छैन ।**

आवश्यक कागजातहरुः

- उम्मेदवार स्वयंले नेपाल मेडिकल काउन्सिलबाट स्वीकृति प्राप्त चिकित्सक वा NMC Registered B Optimistic गर्ने स्वास्थ्यकर्मीबाट **आँखा परीक्षण एवं रङ्ग पहिचान परीक्षण (Eye Test and Color Vision Test) गराई सो को प्रमाणपत्र** (परीक्षण गरेको मिति ६ महिना ननाघेको हुनुपर्ने),
- **नेपाली नागरिकताको प्रणाणपत्र वा नेपाल सरकारबाट जारी भएको फोटो सहितको कुनै सक्कलै परिचयपत्र,**
- **उम्मेदवारको Online Application बाट स्वीकृत भएको प्रवेशपत्र,**
- **हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको फोटो १ वटा,**
- उल्लिखित कागजात पेश भएपश्चातमात्र परीक्षा केन्द्रबाट उम्मेदवारलाई **शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेशपत्र** उपलब्ध गराइनेछ।

उम्मेदवारको लागि निर्देशन तथा ध्यानाकर्षणः

१. आयोगबाट जारी गरिएको निर्देशनको पालना गर्नु सुपरीवेक्षक, विज्ञ, कर्मचारी, सुरक्षासँग सम्बन्धित कर्मचारी तथा उम्मेदवारहरु 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 उम्मेदवारहरुले मात्र तन्दुरुस्ती परीक्षाको** पहिलो चरणको २०० मि. दौडमा भाग लिन पाउनेछन् ।

३. पहिलो चरणको २०० मि. दौड तोकिएको समय भित्र पार गरिसक्ने उम्मेदवारहरुमात्र दोश्रो चरणको ३००० मि. दौडमा भाग लिन पाउनेछन्।

४. दोश्रो चरणको ३००० मि. दौड तोकिएको समय भित्र पार गरिसक्ने उम्मेदवारहरुमात्र अर्को दिन हुने रुख चढ्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन्।

५. रुख चढ्ने परीक्षामा उत्तीर्ण हुने उम्मेदवारहरुमात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन्।

६. सबै प्रकारको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा तोकिएको प्रत्येक चरणहरुमा छनौट हुँदै गई **सबै चरणहरुमा सफल भएका उम्मेदवारहरुलाई मात्र द्वितीय चरणको लिखित परीक्षामा सम्मिलित गराइनेछ ।**

७. **तन्दुरुस्ती परीक्षाको दौरानमा उम्मेदवार दुर्घटनामा परेमा वा कुनै पनि किसिमको भवितब्य हुन गएमा उम्मेदवार स्वयं जिम्मेवार हुनुपर्नेछ।**

८. प्रयोगात्मक परीक्षा संचालन हुने परीक्षा केन्द्रमा उम्मेदवार स्वयंले नेपाल मेडिकल काउन्सिलबाट स्वीकृति प्राप्त चिकित्सक वा NMC Registered B Optimistic गर्ने स्वास्थ्यकर्मीबाट **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 प्रमाणपत्र वा नेपाल सरकारबाट जारी भएको फोटो सहितको कुनै सक्कलै परिचयपत्र, उम्मेदवारको स्वीकृत भएको प्रवेश पत्र, पासपोर्ट साइजको फोटो** अनिवार्य रुपमा पेश गर्नु पर्नेछ। उक्त कागजात पेश भएपश्चातमात्र परीक्षा केन्द्रबाट उम्मेदवारलाई **शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेश पत्र** दिइनेछ।

९. अघिल्लो चरणको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा छनौट भएका उम्मेदवारले अर्को चरणको परीक्षामा **शारीरिक परीक्षा तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेश पत्र** अनिवार्य रुपमा साथमा लैजानु पर्नेछ।

१०. परीक्षा कार्यक्रम तोकिएको दिन सार्वजनिक विदा पर्न गएमा पनि परीक्षा कार्यक्रम संचालन हुनेछ।

११. प्रत्येक चरणको परीक्षाको सुरुमै उम्मेदवारहरुले हाजिरी दस्तखत गर्नु पर्नेछ। **उम्मेदवारको हाजिरी अनिवार्य छ।**

१२. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा तोकिएकै मिति, समय र स्थानमा सम्बन्धित उम्मेदवार स्वयं उपस्थित हुनु पर्नेछ। **तोकिएको मिति, समय र स्थानमा उपस्थित नहुने उम्मेदवारलाई पूनः परीक्षामा सहभागी गराइने छैन।**

१३. दौडको मूल्याङ्कन **दूरी पार गरेको** समयको आधारमा गरिने भएकोले तोकिएको समय भित्र दूरी पार गर्ने उम्मेदवारलाई मात्र सफल उम्मेदवार मानिनेछ। सफल उम्मेदवारले तन्दुरुस्ती परीक्षण प्रवेशपत्रमा आफूले प्राप्त गरेको ग्रेड/नतिजा चढाई सम्बन्धित कर्मचारीको दस्तखत गराई रुजु गरी लिनु पर्नेछ। तत्काल रुजु नगरी अन्यथा भएमा आयोग जवाफदेही हुनेछैन। असफल उम्मेदवारहरुलाई उक्त प्रवेश पत्र फिर्ता दिइने छैन। सबै चरणका परीक्षामा सफल भएका उम्मेदवारहरुले **शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेश पत्र** परीक्षास्थलमा खटिएका कर्मचारीहरुलाई अनिवार्य बुझाउनुपर्ने छ ।

१४. परीक्षाको दौरानमा कुनै विवाद उत्पन्न भएमा आयोगको तर्फबाट खटिएको केन्द्राध्यक्षको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

१५. रुख चढ्ने परीक्षामा सामेल हुने उम्मेदवारहरुलाई परीक्षा लिने स्थानमा उपलब्ध रुख/पोलहरुमा नम्वरिङ्ग गरी गोलाप्रथाबाट रुख छनोट गराइनेछ। गोलाप्रथाबाट छान्दा आफूलाई परेको नम्बरका आधारमा सोही नम्बरको रुखमा चढी तोकिएको उचाई पार गर्नुपर्नेछ।

१६. गोलाप्रथाबाट आफूले छानेको रुखबाट बनावटका कारण पहिलो प्रयासमा चढ्न नसकेमा अन्तिम पटकका लागि एक मौका दिई सोही परीक्षा स्थलमा उपलब्ध भएका रुखहरुमध्ये निजले रोजेको रुख चढ्न दिन सकिनेछ तर अन्य कुनै वहानामा एक पटक भन्दा बढी मौका दिइने छैन।

१७. रुखको उपलब्धता, उम्मेदवारहरुको संख्या आदिका कारण रुख चढ्ने स्थान एक वा एक भन्दा बढी स्थान हुन सक्नेछ।

१८. रुख चढ्न सफल उम्मेदवारहरुलाई मात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा सामेल गराइनेछ।

१९. **शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षामा सहभागी हुन आउँदा उम्मेदवार स्वयमलाई सहज हुने (खेल ड्रेस, ट्रायाकसुट, गन्जी/भेष्ट, जुत्ता, मोजा, हाफपेन्ट, स्वीमिङ कस्ट्युम, रुमाल आदि) किसिमको पोशाक आफैंले व्यवस्था गरी उपस्थित हुनुपर्ने छ। पौडी खेल्ने परीक्षामा स्वीमिङ कस्ट्युम अनिवार्य भएकोले सो को व्यवस्था उम्मेदवार स्वयं आफैले गर्नुपर्नेछ।**

२०. पौडी पोखरीमा उम्मेदवारहरु पानीमा एक लाइनमा उभिएर केन्द्राध्यक्षको निर्देशन अनुसार तोकिएको दूरी स्पष्ट रुपमा हात खुट्टाको चालले पौडी खेली पार गर्नु पर्नेछ। कुनै वहानामा पौडिने परीक्षाका लागि अर्को मौका दिइने छैन।

२१. उम्मेदवारले परीक्षामा खटिएका कर्मचारीले दिएको निर्देशनको पूर्णपालना गरी प्रत्येक चरणको परीक्षामा आफ्नो पालो पर्खी सहभागी हुनु पर्नेछ।

२२. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा हुने स्थानमा उम्मेदवार स्वयं बाहेक अन्य अभिभावक वा व्यक्तिलाई प्रवेश दिइने छैन।

२३. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा हुने स्थानमा झोला, मोबाइल तथा अन्य बहुमूल्य सामान नल्याउनु होला। यदि कसैको केहि सामान हराएमा आयोग तथा कर्मचारीहरु जिम्मेवार हुने छैनन्।

२४. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको कुनै चरणको तस्विर खिच्न, भिडियो रेकर्डिङ गर्ने जस्ता कार्य पूर्णरुपमा निषेध गरिएको छ । यदि कुनै उम्मेदवारले सो कार्य गरेको पाइएमा सामान जफत गरी निजको उक्त परीक्षा रद्द गरी प्रचलित कानून बमोजिम कारवाही गरिनेछ।

२५. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको सबै चरणहरु उत्तीर्ण गरेका उम्मेदवारहरुको नामावली तथा लिखित परीक्षाको तालिका आयोको वेवसाइटमार्फत प्रकाशन गरिनेछ।

शारीरिक परीक्षण र तन्दुरुस्ती परीक्षाको मापदण्ड तथा मूल्याङ्कन विधि

(क) शारीरिक परीक्षण

सि.नं.	विवरण	पुरुष (न्यूनतम)	महिला (न्यूनतम)
१	उचाई	५ फिट २ इन्च (५'२")	५ फिट (५'-०")
२	छाती	३१-३३ इन्च (३१"-३३")	-
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

(ख) तन्दुरुस्ती परीक्षा

सि.नं.	परीक्षाका इभेण्टहरु	पूर्णाङ्क	कैफियत
१	२०० मिटर दौड	२०	यस परीक्षाका इभेन्टहरु शुरु गर्दा सि.नं. १ देखि क्रमशः ४ सम्म गर्नु पर्नेछ। सि.नं.१ अर्थात अगाडिको इभेन्टमा असफल हुने उम्मेदवारहरु त्यसपछिको इभेन्टमा सहभागी हुन पाउने छैन।
२	३००० मिटर दौड	२०	
३	रुख चढ्ने	५	
४	पौडी	५	

तन्दुरुस्ती परीक्षाको मूल्याङ्कन विधि

(१) २०० मि. 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**
१२ मिनेट सम्म	२०	१४ मिनेट सम्म	२०
१२.१ मिनेट देखि १४ मिनेट सम्म	१५	१४.१ मिनेट देखि १६ मिनेट सम्म	१५
१४.१ मिनेट देखि १६ मिनेट सम्म	१०	१६.१ मिनेट देखि 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**
७ मि. सम्म रुख चढ्ने	५	५ मि. सम्म रुख चढ्ने	५
७ मि. सम्मरुख चढ्न नसक्ने	असफल	५ मि.सम्मरुख चढ्न नसक्ने	असफल

(४) पौडी खेल्ने

पुरुष		महिला	
विवरण	**अंक**	**विवरण**	**अंक**
४.५ मि.सम्म दुरि पौडि खेली तर्ने	५	३.५मि.सम्म दुरि पौडि खेली तर्ने	५
४.५ मि.सम्म पौडि खेल्न नसक्ने	असफल	३.५ मि.सम्म पौडि खेल्न नसक्ने	असफल

परीक्षा तालिका तथा परीक्षा केन्द्र

क) रोल नं. १ देखि १४४०० सम्मका उम्मेदवारहरुको शारीरिक परीक्षण, २०० मिटर दौड, ३००० मिटर दौड, रुख चढ्ने र पौडी सम्बन्धी सम्पूर्ण परीक्षाहरु सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल नं. १, बराह बाहीनी मुख्यालय, पकली सुनसरीमा देहाय बमोजिमको मिति र समयमा सञ्चालन हुनेछः-

रोल नं.		परीक्षार्थी संख्या	शारीरिक परीक्षण र दौड (२०० मि. र ३००० मि.)		रुख चढ्ने		पौडी	
देखि	सम्म		मिति	समय	मिति	समय	मिति	समय
१	२००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
२०१	४००	२००	२०८१/०१/१६	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/१७	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/१७	दिनको २:०० बजे
४०१	६००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
६०१	८००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
८०१	१०००	२००	२०८१/०१/१७	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/१८	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/१८	दिनको २:०० बजे
१००१	१२००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१२०१	१४००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१४०१	१६००	२००	२०८१/०१/१८	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/१९	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/१९	दिनको २:०० बजे
१६०१	१८००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१८०१	२०००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
२००१	२२००	२००	२०८१/०१/१९	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२०	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२०	दिनको २:०० बजे
२२०१	२४००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
२४०१	२६००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
२६०१	२८००	२००	२०८१/०१/२०	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२१	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२१	दिनको २:०० बजे
२८०१	३०००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
३००१	३२००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
३२०१	३४००	२००	२०८१/०१/२१	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२२	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२२	दिनको २:०० बजे
३४०१	३६००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
३६०१	३८००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
३८०१	४०००	२००	२०८१/०१/२२	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२३	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२३	दिनको २:०० बजे
४००१	४२००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
४२०१	४४००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
४४०१	४६००	२००	२०८१/०१/२३	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२४	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२४	दिनको २:०० बजे
४६०१	४८००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
४८०१	५०००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
५००१	५२००	२००	२०८१/०१/२४	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२५	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२५	दिनको २:०० बजे
५२०१	५४००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
५४०१	५६००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
५६०१	५८००	२००	२०८१/०१/२५	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२६	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२६	दिनको २:०० बजे
५८०१	६०००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे

रोल नं.		परीक्षार्थी संख्या	शारीरिक परीक्षण र दौड (२०० मि. र ३००० मि.)		रुख चढ्ने		पौडी	
देखि	सम्म		मिति	समय	मिति	समय	मिति	समय
६००१	६२००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
६२०१	६४००	२००	२०८१/०१/२६	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२७	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२७	दिनको २:०० बजे
६४०१	६६००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
६६०१	६८००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
६८०१	७०००	२००	२०८१/०१/२७	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२८	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२८	दिनको २:०० बजे
७००१	७२००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
७२०१	७४००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
७४०१	७६००	२००	२०८१/०१/२८	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२९	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२९	दिनको २:०० बजे
७६०१	७८००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
७८०१	८०००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
८००१	८२००	२००	२०८१/०१/२९	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/३०	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/३०	दिनको २:०० बजे
८२०१	८४००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
८४०१	८६००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
८६०१	८८००	२००	२०८१/०१/३०	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/३१	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/३१	दिनको २:०० बजे
८८०१	९०००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
९००१	९२००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
९२०१	९४००	२००	२०८१/०१/३१	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०१	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०१	दिनको २:०० बजे
९४०१	९६००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
९६०१	९८००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
९८०१	१००००	२००	२०८१/०२/०१	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०२	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०२	दिनको २:०० बजे
१०००१	१०२००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१०२०१	१०४००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१०४०१	१०६००	२००	२०८१/०२/०२	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०३	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०३	दिनको २:०० बजे
१०६०१	१०८००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१०८०१	११०००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
११००१	११२००	२००	२०८१/०२/०३	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०४	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०४	दिनको २:०० बजे
११२०१	११४००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
११४०१	११६००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
११६०१	११८००	२००	२०८१/०२/०४	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०५	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०५	दिनको २:०० बजे
११८०१	१२०००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१२००१	१२२००	२००		विहान ७:०० बजे		विहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१२२०१	१२४००	२००	२०८१/०२/०५	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०६	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०६	दिनको २:०० बजे
१२४०१	१२६००	२००		दिनको ३:०० बजे		विहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे

रोल नं.		परीक्षार्थी संख्या	शारीरिक परीक्षण र दौड (२०० मि. र ३००० मि.)		रुख चढ्ने		पौडी	
देखि	सम्म		मिति	समय	मिति	समय	मिति	समय
१२६०१	१२८००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१२८०१	१३०००	२००	२०८१/०२/०६	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०७	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०७	दिनको २:०० बजे
१३००१	१३२००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१३२०१	१३४००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१३४०१	१३६००	२००	२०८१/०२/०७	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०८	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०८	दिनको २:०० बजे
१३६०१	१३८००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१३८०१	१४०००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१४००१	१४२००	२००	२०८१/०२/०८	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०९	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०९	दिनको २:०० बजे
१४२०१	१४४००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे

ख) रोल नं. १४४०१ देखि बाँकी सबै उम्मेदवारहरुको शारीरिक परीक्षण, २०० मिटर दौड, ३००० मिटर दौड, रुख चढ्ने परीक्षा कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगर, मोरङमा र पौडी परीक्षा बैजनाथपुर, विराटनगर (पुस्पलाल चोक पूर्व) स्थित ड्रिम गार्डेनको स्विमिङ पुलमा देहायको मिति र समयमा सञ्चालन हुनेछः-

रोल नं.		परीक्षार्थी संख्या	शारिरीक परीक्षण र दौड (२०० मि. र ३००० मि.)		रुख चढ्ने		पौडी	
देखि	सम्म		मिति	समय	मिति	समय	मिति	समय
१४४०१	१४६००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१४६०१	१४८००	२००	२०८१/०१/२७	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२८	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२८	दिनको २:०० बजे
१४८०१	१५०००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१५००१	१५२००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१५२०१	१५४००	२००	२०८१/०१/२८	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/२९	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/२९	दिनको २:०० बजे
१५४०१	१५६००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१५६०१	१५८००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१५८०१	१६०००	२००	२०८१/०१/२९	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/३०	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/३०	दिनको २:०० बजे
१६००१	१६२००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१६२०१	१६४००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१६४०१	१६६००	२००	२०८१/०१/३०	विहान ११:०० बजे	२०८१/०१/३१	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०१/३१	दिनको २:०० बजे
१६६०१	१६८००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१६८०१	१७०००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१७००१	१७२००	२००	२०८१/०१/३१	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०१	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०१	दिनको २:०० बजे
१७२०१	१७४००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे

रोल नं.		परीक्षार्थी संख्या	शारीरिक परीक्षण र दौड (२०० मि. र ३००० मि.)		रुख चढ्ने		पौडी	
देखि	सम्म		मिति	समय	मिति	समय	मिति	समय
१७४०१	१७६००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१७६०१	१७८००	२००	२०८१/०२/०१	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०२	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०२	दिनको २:०० बजे
१७८०१	१८०००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१८००१	१८२००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१८२०१	१८४००	२००	२०८१/०२/०२	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०३	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०३	दिनको २:०० बजे
१८४०१	१८६००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१८६०१	१८८००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१८८०१	१९०००	२००	२०८१/०२/०३	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०४	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०४	दिनको २:०० बजे
१९००१	१९२००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१९२०१	१९४००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
१९४०१	१९६००	२००	२०८१/०२/०४	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०५	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०५	दिनको २:०० बजे
१९६०१	१९८००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
१९८०१	२००००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
२०००१	२०२००	२००	२०८१/०२/०५	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०६	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०६	दिनको २:०० बजे
२०२०१	२०४००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
२०४०१	२०६००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
२०६०१	२०८००	२००	२०८१/०२/०६	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०७	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०७	दिनको २:०० बजे
२०८०१	२१०००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
२१००१	२१२००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
२१२०१	२१४००	२००	२०८१/०२/०७	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०८	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०८	दिनको २:०० बजे
२१४०१	२१६००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
२१६०१	२१८००	२००		विहान ७:०० बजे		बिहान ७:०० बजे		दिनको १२:०० बजे
२१८०१	२२०००	२००	२०८१/०२/०८	विहान ११:०० बजे	२०८१/०२/०९	बिहान ९:०० बजे	२०८१/०२/०९	दिनको २:०० बजे
२२००१	२२२००	२००		दिनको ३:०० बजे		बिहान ११:०० बजे		दिनको ४:०० बजे
२२२०१ देखि बाँकी सबै			२०८१/०२/०९	विहान ७:०० बजे	२०८१/०२/१०	बिहान ७:०० बजे	२०८१/०२/१०	दिनको १२:०० बजे

....
केदारनाथ रिजाल
अधिकृत सातौ

....
प्रकाश गुरुङ्ग
उपसचिव