



# रामधुनी नगरपालिका

## नगर कार्यपालिकाको कार्यालय



प.स. २०८१/०८२  
च.नं. ०२४६५

मिति: २०८२/०१/०५ गते  
ने.सं.११४५, चौलागा पञ्चमी

परिक्षा संचालन गर्ने सम्बन्धि सूचना  
(सूचना प्रकाशित मिति: २०८१/०१/०५)

रामधुनी नगरपालिकाको नगर प्रहरीको विभिन्न पदहरूमा (खुला तथा समावेशी) प्रतियोगितात्मक परीक्षाद्वारा पदपूर्ति गर्न देहाय बमोजिम शारीरिक तन्दुरुस्तीको परिक्षा संचालन हुने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

देहाय:

मिति:- २०८२/०१/१२ गते शुक्रवार

(क) नगर प्रहरी सहायक निरिक्षक र हवलदारको विहान: ७ बजे देखि

(ख) नगर प्रहरी जवानको दिउँसो ३ बजे देखि

स्थान: रामधुनी-५ पिपरा फिल्ड

शारीरिक तन्दुरुस्ती परिक्षण तालिका

ईभेन्टस	३०० मिटर दौड	सिट अप	पुस अप	चिनअप/पुलअप	३.२ कि.मि.(२ माइल)दौड	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	१५	५	५	५	२०	५०
उत्तीर्णाङ्क	६	२	२	२	८	२०

१. ३०० ( तिन सय) मिटर दौड -

क्र.स	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक १५.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	६० सेकेन्ड वा सो भन्दा कम	१५	७० सेकेन्ड वा सो भन्दा कम
२.	६५ सेकेन्ड सम्म	१३	७५ सेकेन्ड सम्म
३.	७० सेकेन्ड सम्म	१०	८० सेकेन्ड सम्म
४.	७५ सेकेन्ड सम्म	८	८५ सेकेन्ड सम्म
५.	८० सेकेन्ड सम्म	६	९० सेकेन्ड सम्म
६.	८० सेकेन्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	९०सेकेन्ड भन्दा बढी

*YDuy*  
१/६  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत  
रामधुनी नगरपालिका



रामधुनी नगरपालिका  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय



प.स. २०८१/०८२  
च.नं. ०३४६५

मिति: २०८२/०१/०५ गते  
ने.सं. ११४५, चौलागा पञ्चमी

२. सिट अप

क्र.स	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक ५.००	महिलाको लागि पटक
१.	१४ पटक वा सो माथि	५	१२ पटक वा सो माथि
२.	१२ पटक सम्म	४	१० पटक सम्म
३.	१० पटक सम्म	३	८ पटक सम्म
४.	८ पटक सम्म	२	६ पटक सम्म
५.	८ पटक भन्दा कम	अनुत्तीर्ण	६ पटक कम

३. पुस अप

क्र.स	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक ५.००	महिलाको लागि पटक
१.	१४ पटक वा सो माथि	५	१२ पटक वा सो माथि
२.	१२ पटक सम्म	४	१० पटक सम्म
३.	१० पटक सम्म	३	८ पटक सम्म
४.	८ पटक सम्म	२	६ पटक सम्म
५.	८ पटक भन्दा कम	अनुत्तीर्ण	६ पटक कम

४. चिन अप/पुल अप

क्र.स	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक ५	महिलाको लागि पटक
१.	१० पटक वा सो माथि	५	३ पटक वा सो माथि
२.	८ पटक सम्म	४	२ पटक सम्म
३.	६ पटक सम्म	३	१ पटक सम्म
४.	४ पटक सम्म	२	३० सेकेन्ड सम्म झुन्डिन सक्ने
५.	४ पटक भन्दा कम	अनुत्तीर्ण	३० सेकेन्ड सम्म झुन्डिन नसक्ने

*Uday*  
गते  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत  
रामधुनी नगरपालिका



रामधुनी नगरपालिका  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय



प.स. २०८१/०८२

च.नं. ०३४६२

मिति: २०८२/०१/०५ गते  
ने.सं.११४५, चौलागा पञ्चमी

५. ३.२ कि.मि (२ माइल) दौड -

क्र.स	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक २०.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	२० मिनेट वा सो भन्दा कम	२०	२४ मिनेट वा सो भन्दा कम
२.	२१ मिनेट सम्म	१७	२५ मिनेट सम्म
३.	२२ मिनेट सम्म	१४	२६ मिनेट सम्म
४.	२३ मिनेट सम्म	११	२७ मिनेट सम्म
५.	२४ मिनेट सम्म	८	२८ मिनेट सम्म
६.	२४ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२८ मिनेट भन्दा बढी

.....  
प्रमोद कुमार चौधरी  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत  
रामधुनी नगरपालिका