प्रदेश लोक सेवा आयोग

कोशी प्रदेश, विराटनगर, नेपाल

वन रक्षक पदको लिखित परीक्षाबाट प्रयोगात्मक परीक्षाका लागि छनोट भएका उम्मेदवारहरुको शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा सम्बन्धी निर्देशन तथा परीक्षा तालिका सम्बन्धी सूचना

सूचना नं.:- २७७/२०८१-८२ मितिः-२०८१/११/२९

यस आयोगको सूचना नं. १८६/०८१-८२ बमोजिम प्रदेश निजामती सेवा अन्तर्गत प्रदेश वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, सहायकस्तर तेस्रो तह, वन रक्षक पदको विज्ञापन नं. ३००१-३००७/२०८१-०८२, खुला तथा समावेशी पदमा दरखास्त स्वीकृत भई प्रथम चरणको लिखित परीक्षामा उत्तीर्ण 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 कागजातहरु:

- 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 (अनिवार्य),**
- **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 ध्यानाकर्षण:

१. आयोगबाट जारी गरिएको निर्देशनको पालना गर्नु सुपरीवेक्षक, विज्ञ, 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. प्रथम चरणको लिखित परीक्षा र सबै प्रकारको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा तोकिएको प्रत्येक चरणहरुमा छनौट हुँदै गई **सबै चरणहरुमा सफल भएका उम्मेदवारहरुलाई मात्र योग्यताक्रमको आधारमा अन्तिम चरणको अन्तर्वार्तामा सम्मिलित गराइनेछ ।**

७. तन्दुरुस्ती परीक्षाको दौरानमा उम्मेदवार दुर्घटनामा परेमा वा कुनै पनि किसिमको भवितब्य हुन गएमा उम्मेदवार स्वयं जवाफदेही 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, अनलाइन प्रणालीबाट 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 परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेश पत्र** अनिवार्य रुपमा साथमा लैजानु पर्नेछ।

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

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

१२. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा तोकिएकै मिति, समय र स्थानमा सम्बन्धित उम्मेदवार स्वयं उपस्थित हुनु पर्नेछ। **तोकिएको मिति, समय र स्थानमा उपस्थित नहुने उम्मेदवारलाई पुनः 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 पौडी** परीक्षास्थलमा खटिएका कर्मचारीहरुलाई बुझाई जानुपर्नेछ।

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

१५. रुख चढ्ने परीक्षामा सामेल हुने उम्मेदवारहरुलाई परीक्षा लिने स्थानमा उपलब्ध रुख/पोलहरुमा नम्बरिङ्ग 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 हुन (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 पूनः मौका परीक्षा 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 सुरक्षित स्थानका अभावका कारण हराउन सक्ने हुँदा 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।

शारीरिक परीक्षण र तन्दुरुस्ती परीक्षाको मापदण्ड तथा मूल्याङ्कन तालिका

(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

सबै उम्मेदवारहरुको शारीरिक परीक्षण, २०० मिटर दौड, ३००० मिटर दौड, रुख चढ्ने परीक्षा कोशी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, विराटनगर, मोरङमा र पौडी परीक्षा न्यू एभरेष्ट कलेज (कृषि भवन पश्चिम), विराटनगरको स्विमिङ पुलमा देहायको 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	२९६	२००	२०८१/१२/१६	विहान ७:०० बजे	२०८१/१२/१७	बिहान ७:०० बजे	२०८१/१२/१७	बिहानको ९:०० बजे
२९८	६६४	२००		विहान ९:३० बजे		बिहान ९:०० बजे		बिहानको ११:०० बजे
६६८	१०६८	२००	२०८१/१२/१७	विहान ७:०० बजे	२०८१/१२/१८	बिहान ७:०० बजे	२०८१/१२/१८	बिहानको ९:०० बजे
१०७१	१३५७	२००		विहान ९:३० बजे		बिहान ९:०० बजे		बिहानको ११:०० बजे
१३५९	१६६५	२००	२०८१/१२/१८	विहान ७:०० बजे	२०८१/१२/१९	बिहान ७:०० बजे	२०८१/१२/१९	बिहानको ९:०० बजे
१६६७	२०३१	२००		विहान ९:३० बजे		बिहान ९:०० बजे		बिहानको ११:०० बजे
२०३२	२३९३	२००	२०८१/१२/१९	विहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२०	बिहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२०	बिहानको ९:०० बजे
२३९४	२८१५	२००		विहान ९:३० बजे		बिहान ९:०० बजे		बिहानको ११:०० बजे
२८१६	३१५३	२००	२०८१/१२/२०	विहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२१	बिहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२१	बिहानको ९:०० बजे
३१५६	३५१९	२००		विहान ९:३० बजे		बिहान ९:०० बजे		बिहानको ११:०० बजे
३५२१	३९४८	२००	२०८१/१२/२१	विहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२२	बिहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२२	बिहानको ९:०० बजे
३९४९	४४९४	२००		विहान ९:३० बजे		बिहान ९:०० बजे		बिहानको ११:०० बजे
४४९५	४९९२	२००	२०८१/१२/२२	विहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२३	बिहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२३	बिहानको ९:०० बजे
४९९३	५६०५	२००		विहान ९:३० बजे		बिहान ९:०० बजे		बिहानको ११:०० बजे
५६१२	६१०५	२००	२०८१/१२/२३	विहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२४	बिहान ७:०० बजे	२०८१/१२/२४	बिहानको ९:०० बजे
६११२ भन्दा माथी सबै				विहान ९:३० बजे		बिहान ९:०० बजे		बिहानको ११:०० बजे