



प्रदेश लोक सेवा आयोग

लुम्बिनी प्रदेश

मिति: २०७८।०६।०८

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 तालिका

सूचना नं. ०५/२०७८-०९५

यस आयोगको सूचना नं. ०१/२०७८-०९९ बमोजिम प्रदेश निजामती सेवा अन्तर्गत नेपाल वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, तहविहीन, वन रक्षक पदको विज्ञापन नं. FRT-५४००१-५४००७/२०७८-०९९, 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 तालिका तोकिएको छ। उम्मेदवारले आफ्नो रोल नं. को क्रमानुसार पर्ने मिति तथा तोकिएको स्थानमा तल उल्लेख गरिए बमोजिमका कागजात सहित तोकिएको समयभन्दा ३० मिनेट अगाडि तै 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 स्वीकृतिप्राप्त चिकित्सकबाट आँखा परीक्षण एवं रंग पहिचान परीक्षण (Eye Test and Color Vision Test) गराई सो को प्रमाणपत्र, (परीक्षण गरेको मिति ६ महिना ननाथेको हुनुपर्ने)
- नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र,
- उम्मेदवारको Online Application बाट स्वीकृत भएको प्रवेश पत्र,
- हालसालै खिचेको पासपोर्ट साइजको फोटो १ वटा।
- उल्लिखित कागजात पेश भएपश्चात् मात्र परीक्षा केन्द्रबाट उम्मेदवारलाई शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेश पत्र उपलब्ध गराइनेछ।

निर्देशन:

- आयोगबाट जारी गरिएको निर्देशिकाको पालना गर्नु सुपरीवेक्षक, विज्ञ, कर्मचारी तथा उम्मेदवारहरू सबैको कर्तव्य हुनेछ।
- 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।
- पहिलो चरणको २०० मि. दौड तोकिएको समय भित्र पार गरिसक्ने उम्मेदवारहरूमात्र दोश्रो चरणको ३०००मि. दौडमा भाग लिन पाउनेछन्।
- दोश्रो चरणको ३०००मि. दौड तोकिएको समय भित्र पार गरिसक्ने उम्मेदवारहरूमात्र अर्को दिन हुने रुख चढने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन्।
- रुख चढने परीक्षामा उत्तीर्ण हुने उम्मेदवारहरूमात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन्।
- सबै प्रकारको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा तोकिएका प्रत्येक चरणहरूमा छनौट हुँदै गई सबै चरणहरूमा सफल भएका उम्मेदवारहरूलाई मात्र द्वितीय चरणको लिखित परीक्षामा सम्मिलित गराइनेछ।
- तन्दुरुस्ती परीक्षाको दौरानमा उम्मेदवार दुर्घटनामा परेमा वा कुनै पनि किसिमको भवितव्य हुन गएमा उम्मेदवार स्वयं जवाफदेही हुनुपर्नेछ।
- प्रयोगात्मक परीक्षा संचालन हुने परीक्षा केन्द्रमा उम्मेदवार स्वयंले नेपाल मेडिकल काउन्सिलबाट स्वीकृतिप्राप्त चिकित्सकबाट आँखा परीक्षण एवं पहिचान परीक्षण (Eye Test and Color Vision Test) गराई सो को प्रमाणपत्र (परीक्षण गरेको मिति ६ महिना ननाथेको हुनुपर्ने), नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र, उम्मेदवारको स्वीकृत भएको प्रवेश पत्र, पासपोर्ट साइजको फोटो अनिवार्य रूपमा पेश गर्नु पर्नेछ। उक्त कागजात पेश भएपश्चात् मात्र परीक्षा केन्द्रबाट उम्मेदवारलाई शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेश पत्र दिइनेछ।

९. 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 विना परीक्षामा समावेश गराइने छैन ।
१०. परीक्षा कार्यक्रम तोकिएको दिन सार्वजनिक विदा पर्न गएमा पनि परीक्षा कार्यक्रम यथावत संचालन हुनेछ ।
११. प्रत्येक चरणको परीक्षाको सुरुमै उम्मेदवारहरूले 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 र समयमा उपस्थित नहुने उम्मेदवारलाई पुनः परीक्षामा सहभागी गराउन आयोग बाध्य हुने छैन ।
१३. दौडको मूल्याङ्कन दुरी पार गरेको समयको आधारमा गरिने भएकोले तोकिएको समय भित्र दुरी 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 उम्मेदवारलाई उक्त प्रवेश पत्र फिर्ता दिइने छैन । सबै चरणका परीक्षामा सफल भएका उम्मेदवारहरूले **शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा प्रवेश पत्र** परीक्षास्थलमा खटिएका कर्मचारीहरूलाई बुझाई जानुपर्नेछ ।
१४. परीक्षाको दौरानमा कुनै विवाद उत्पन्न भएमा आयोगको तर्फबाट खटिएको आधिकारिक कर्मचारीको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ ।
१५. रुख चढने 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 ।
१६. गोलाप्रथाबाट आफूले छानेको रुखको बनावटको कारण पहिलो प्रयासमा चदन नसकेमा अन्तिम पटकका लागि एक मौका दिई सोही परीक्षा स्थलमा उपलब्ध भएका रुखहरूमध्ये निजले रोजेको रुखमा चदन दिन सकिनेछ तर कुनै पनि वहानामा एक पटक भन्दा दोश्रो पटक मौका दिइने छैन ।
१७. रुखको उपलब्धता, उम्मेदवारहरूको संख्या आदिका कारण रुख चढने स्थान एक वा एक भन्दा बढि स्थान हुन सक्नेछ ।
१८. रुख चदन सफल उम्मेदवारलाई मात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा सामेल गराइने छ । पौडी खेल्नका लागि स्वीमिङ्गपूलमा लगाइने स्वीमिङ्ग कस्ट्र्युम तथा सामाग्री उम्मेदवार स्वयंले लिई आउनु पर्नेछ ।
१९. पौडी पोखरीमा उम्मेदवारहरु पानीमा एक लाइनमा उभिए केन्द्राध्यक्षको निर्देशन अनुसार तोकिएको दूरी स्पष्ट रूपमा हात खुट्टाको चालले पौडी खेली पार गर्नु पर्नेछ । कुनै पनि वहानामा पुनः मौका परीक्षा लिइने छैन ।
२०. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा हुने स्थानमा उम्मेदवार स्वयंवाहेक अन्य अभिभावक वा व्यक्तिलाई प्रवेश दिइने छैन ।
२१. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा हुने स्थानमा सुरक्षित स्थान अभावका कारण हराउन सक्ने हुँदा भोला, मोवाइल तथा अन्य बहुमुल्य सामान नल्याउनु होला । यदि कसैको केही सामान हराएमा आयोग तथा कर्मचारीहरु जिम्मेवार हुने छैनन् ।
२२. 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 कारबाही गरिनेछ ।
२३. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको सबै चरणहरु उत्तीर्ण गरेका उम्मेदवारहरूको नामावली तथा लिखित परीक्षाको तालिका आयोगको वेबसाइटमार्फत प्रकाशन गरिनेछ ।

(क) शारीरिक परीक्षण

सि.नं.	बिवरण	पुरुष (न्यूनतम)	महिला (न्यूनतम)
१	उचाइ	५ फिट २ इन्च (५' २")	५फिट
२	छाती	३१-३३इन्च (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 सम्बन्धि दोष नभएको	रंग पहिचान सम्बन्धि दोष नभएको

(ख) तन्दुरुस्ती परीक्षा

सि.नं.	परीक्षाका इभेण्टहरु (Events)	पूर्णाङ्क	कैफियत
१	२०० मि.दौड	२०	
२	३००० मि. दौड	२०	
३	रुख चड्ने	५	
४	पौडी	५	यस परीक्षाका इभेण्टहरु शुरु गर्दा सि.नं. १ देखि क्रमशः ४ सम्म गर्नु पर्ने छ। सि.नं. १ अर्थात अगाडिको इभेण्टमा असफल हुने उमेदवारहरु त्यसपछिको इभेण्टमा सहभागि हुन पाउने छैनन्।

तन्दुरुस्ती परीक्षाको मूल्यांकन विधि

(१) २०० मि. दौड

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

(२) ३००० मि. दौड

पुरुष		महिला	
बिवरण	अंक	बिवरण	अंक
१२ मिनेट सम्म	२०	१४ मिनेट सम्म	२०
१२.१ मिनेट देखि १४ मिनेटसम्म	१५	१४.१ मिनेट देखि १६ मिनेटसम्म	१५
१४.१ मिनेट देखि १६ मिनेटसम्म	१०	१६.१ मिनेट देखि १८ मिनेटसम्म	१०
१६.१ मिनेट वा सो भन्दा बढी	असफल	१८.१ मिनेट वा सो भन्दा बढी	असफल

(३) रुख चड्ने

पुरुष		महिला	
बिवरण	अंक	बिवरण	अंक
७ मि. सम्म रुख चड्न सक्ने	५	५ मि. सम्म रुख चड्न सक्ने	५
७ मि. सम्म रुख चड्न नसक्ने	असफल	५ मि. सम्म रुख चड्न नसक्ने	असफल

(४) पौडी

पुरुष		महिला	
बिवरण	अंक	बिवरण	अंक
५.५ मि. दूरी सम्म पौडी खेली तर्न सक्ने	५	४.५ मि. दूरी सम्म पौडी खेली तर्न सक्ने	५
५.५ मि. दूरी सम्म पौडी खेली तर्न नसक्ने	असफल	४.५ मि. दूरी सम्म पौडी खेली तर्न नसक्ने	असफल

परीक्षा तालिका

हरेक पहिलो दिनको परीक्षा:

शारीरिक परीक्षण तथा दौड़ तोकिएका परीक्षा केन्द्र अनुसार फरक-फरक ३ स्थानमा हुनेछ । परीक्षा सुरु हुने समय रोल नं. को क्रमानुसार देहाय बमोजिम हुनेछ ।

क्र.स.	शारीरिक परीक्षण तथा दौड़ परीक्षा हुने स्थान तथा समय	
१	लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवल	रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको पहिलो ४०० जना उम्मेदवारहरु - विहान ७:३० बजे रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको बाँकी ४०० जना उम्मेदवारहरु - विहान ११:०० बजे
२	दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस - बुटवल धागो कारखाना	रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको पहिलो ३०० जना उम्मेदवारहरु - विहान ७:३० बजे रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको बाँकी ३०० जना उम्मेदवारहरु - विहान ११:०० बजे
३	लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल, नवलपरासी	रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको पहिलो ४०० जना उम्मेदवारहरु - विहान ७:३० बजे रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको दोश्रो ४०० जना उम्मेदवारहरु - विहान १०:०० बजे रोल नं.को क्रमानुसार तोकिएको दिनको बाँकी ४०० जना उम्मेदवारहरु - दिउँसो १२:३० बजे

हरेक दोश्रो दिनको परीक्षाहरु:

१ रुख चढने परीक्षा स्थल

समय - हरेक दोश्रो दिन विहान: ७:३० बजेदेखि

लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवलमा पहिलो दिनको परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सबै उम्मेदवारहरुको रुख चढने परीक्षा सोही तालिम केन्द्र भित्रको क्षेत्रमा हुनेछ ।

दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस - बुटवल धागो कारखाना र लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल, नवलपरासीमा पहिलो दिनको परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सबै उम्मेदवारहरुको रुख चढने परीक्षा बुटवल धागो कारखाना क्षेत्रको परिसरमा रहेको रामनगर सामुदायिक वन क्षेत्रमा हुनेछ । सो परीक्षा केन्द्रमा जानको लागि धागो कारखानाको मूल गेट प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।

२ पौडी खेल्ने परीक्षा स्थल

समय - हरेक दोश्रो दिन दिनको २:०० बजेदेखि

हरेक दोश्रो दिनको विहानको रुख चढने परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सबै उम्मेदवारहरुको पौडी खेल्ने परीक्षा बुटवल-१५, ढवाहामा रहको आरम्भ रिसोर्टको स्वीमिङ पुलमा हुनेछ ।

स्वीकृत नामावली हेर्न यहाँ क्लिक गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	रोल नं.		पहिलो दिनको परीक्षा		दोश्रो दिनको परीक्षा	
	देखि	सम्म	मिति	शारीरिक परीक्षण तथा दौड स्थान	रुख चड्ने तथा पौडि खेल्ने मिति	
१	१०१	५००	२०७८००६।१६	लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवल	२०७८००६।१७	
२	५०१	१५००		दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस बुटवल धागो कारखाना		
३	१५०१	२७००		लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल		
४	२७०१	३५००	२०७८००६।१७	लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवल	२०७८००६।१८	
५	३५०१	४९००		दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस बुटवल धागो कारखाना		
६	४९०१	५३००		लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल		
७	५३०१	६९००	२०७८००६।१८	लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवल	२०७८००६।१९	
८	६९०१	६७००		दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस बुटवल धागो कारखाना		
९	६७०१	७५००		लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल		
१०	७५०१	२७००	२०७८००६।१९	लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवल	२०७८००६।२०	
११	२७०१	५३००		दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस बुटवल धागो कारखाना		
१२	५३०१	१०५००		लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल		
१३	१०५०१	११३००	२०७८००६।२०	लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवल	२०७८००६।२१	
१४	११३०१	११५००		दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस बुटवल धागो कारखाना		
१५	११५०१	१३१००		लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल		
१६	१३१०१	१३५००	२०७८००६।२१	लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवल	२०७८००६।२२	
१७	१३५०१	१४५००		दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस बुटवल धागो कारखाना		
१८	१४५०१	१५७००		लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल		
१९	१५७०१	१६५००	२०७८००६।२२	लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवल	२०७८००६।२३	
२०	१६५०१	१७१००		दड्गा नियन्त्रण प्रहरी वेस बुटवल धागो कारखाना		
२१	१७१०१	१८३००		लुम्बिनी प्रदेश दड्गा नियन्त्रण प्रहरी गण, सुनवल		

	रोल नं.		पहिलो दिनको परीक्षा	दोश्रो दिनको परीक्षा
२२	१८३०९	१५९००	२०७८००७०५	२०७८००७०६
२३	१५१०९	१५७००		
२४	१५७०९	२०५०		
२५	२०५०९	२१७००	२०७८००७०६	२०७८००७०७
२६	२१७०९	२२३००		
२७	२२३०९	२३५००		
२८	२३५०९	२४३००	२०७८००७०७	२०७८००७०८
२९	२४३०९	२४४००		
३०	२४४०९	२६१००		
३१	२६१०९	२६५००	२०७८००७०८	२०७८००७०९
३२	२६५०९	२७५००		
३३	२७५०९	२८७००		
३४	२८७०९	२८५००	२०७८००७०९	२०७८००७१०
३५	२८५०९	३०१००		
३६	३०१०९	३१३००		
३७	३१३०९	३२१००	२०७८००७१०	२०७८००७११
३८	३२१०९	३२७००		
३९	३२७०९	३३५००		
४०	३३५०९	३४७००	२०७८००७११	२०७८००७१२
४१	३४७०९	३५३००		
४२	३५३०९	३६५००		

	रोल नं.		पहिलो दिनको परीक्षा	दोश्रो दिनको परीक्षा
४३	३६५०९	३७३००	२०७८१०७११२	२०७८१०७११३
४४	३७३०९	३७५००		
४५	३७५०९	३४९००		
४६	३४९०९	३४४००	२०७८१०७११३	२०७८१०७११४
४७	३४४०९	४०५००		
४८	४०५०९	४१७००		
४९	४१७०९	४२५००	२०७८१०७११४	२०७८१०७११५
५०	४२५०९	४३१००		
५१	४३१०९	४४३००		
५२	४४३०९	४४४००	२०७८१०७१२६	२०७८१०७१२७
५३	४४४०९	४६१००		
५४	४६१०९	४६७००	२०७८१०७१२७	२०७८१०७१२८
५५	४६७०९	४७४००		
५६	४७४०९	४२५००	२०७८१०७१२८	२०७८१०७१२९
५७	४२५०९	४८७००		
५८	४४७०९	५०३००	२०७८१०७१२९	२०७८१०७१३०
५९	५०३०९	५१५००		
६०	५१५०९	५२१००	२०७८१०७१३०	२०७८१०८१०१
६१	५२१०९	५३३००		
६२	५३३०९	५३४००	२०७८१०८१०१	२०७८१०८१०२
६३	५३४०९	५४१००		

	रोल नं.		पहिलो दिनको परीक्षा	दोश्रो दिनको परीक्षा
६४	५५१०९	५५७००	२०७८१०८१०२	२०७८१०८१०३
६५	५५७०९	५६५००		
६६	५६५०९	५७५००	२०७८१०८१०३	२०७८१०८१०४
६७	५७५०९	५८७००		
६८	५८७०९	५८३००	२०७८१०८१०४	२०७८१०८१०५
६९	५८३०९	६०५००		
७०	६०५०९	बाँकी सबै	२०७८१०८१०५	२०७८१०८१०६