



प्रदेश लोक सेवा आयोग

गण्डकी प्रदेश

(परीक्षा सञ्चालन तथा व्यवस्थापन शाखा)

पोखरा, नेपाल।

प्रदेश वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, तेस्रो तह, वन रक्षक पदको लिखित परीक्षामा उत्तीर्ण उम्मेदवारहरूको शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षाको केन्द्र सम्बन्धी सूचना

सूचना नं. ४९८/०८१-८२

मिति: २०८१/१२/२९

यस आयोगको सूचना नं. ४९७/०८१-८२ बमोजिम प्रदेश वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, तेस्रो तह, वन रक्षक पदको लिखित परीक्षामा उत्तीर्ण भएका उम्मेदवारहरूको रोल नं. को क्रमानुसार शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षाको लागि देहाय बमोजिमको निर्देशन तथा मिति, समय र स्थान सहितको परीक्षा केन्द्र तोकिएको छ । उम्मेदवारले आफ्नो रोल नं. को क्रमानुसार पर्ने मिति तथा तोकिएको स्थानमा तल उल्लेख गरिए बमोजिमका कागजात सहित निर्धारित समयभन्दा १ घण्टा अगाडि नै उपस्थित हुनु पर्नेछ । तोकिएको मिति र समयमा आवश्यक कागजात सहित उपस्थित हुन नसक्ने उम्मेदवारलाई परीक्षा कार्यक्रममा सहभागी गराइने छैन ।

आवश्यक कागजातहरू:

१. नेपाल मेडिकल काउन्सिलबाट स्वीकृति प्राप्त चिकित्सकबाट उम्मेदवार स्वयंले आँखा परीक्षण (+2 देखि -2 भन्दा कमजोर नभएको) एवं रंग पहिचान (रंग पहिचान सम्बन्धी दोष नभएको) परीक्षण (Eye Test and Color Vision Test) गराई सोही बमोजिमको व्यहोरा उल्लेख भएको प्रमाणपत्र (परीक्षण गरेको मिति ६ महिना ननाघेको हुनुपर्ने),
२. नेपाली नागरिकताको सक्कल प्रमाणपत्र, र
३. उम्मेदवारको Online Application बाट स्वीकृत भएको प्रवेश पत्र ।

निर्देशन:

१. आयोगबाट जारी गरिएका निर्देशिका एवम् आचारसंहिताको पालना गर्नु सुपरीवेक्षक, विज्ञ, कर्मचारी तथा उम्मेदवारहरू सबैको कर्तव्य हुनेछ ।
२. पाठ्यक्रममा उल्लेख भए अनुसारको शारीरिक परीक्षण (उचाइ, छाती, वजन, आँखा परीक्षण, Color Vision Test) मा तोकिएको मापदण्ड पुग्ने उम्मेदवारहरूले मात्र तन्दुरुस्ती परीक्षाको २०० मि. दौडमा भाग लिन पाउनेछन् ।
३. दौडिन सजिलो हुने खालको कपडा र जुत्ताको व्यवस्था उम्मेदवार स्वयंले गर्नुपर्नेछ ।
४. २०० मिटर दौडमा सफल हुने उम्मेदवारहरूमात्र ३००० मिटर दौडमा भाग लिन पाउनेछन् ।
५. ३००० मिटर दौडमा सफल हुने उम्मेदवारहरूमात्र भोलिपल्ट हुने रुख चढ्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन् ।
६. रुख चढ्ने परीक्षामा सफल हुने उम्मेदवारहरूमात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन् ।
७. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको दौरानमा उम्मेदवार दुर्घटनामा परेमा वा कुनै पनि किसिमको भवितव्य हुन गएमा उम्मेदवार स्वयम् जवाफदेही हुनुपर्नेछ ।
८. परीक्षाको सुरुमै अनिवार्य रूपमा उम्मेदवारहरूले हाजिरी र कबुलियतनामा गर्नुपर्नेछ ।
९. परीक्षा कार्यक्रम तोकिएको दिन सार्वजनिक विदा पर्न गएमा पनि परीक्षा कार्यक्रम यथावत संचालन हुनेछ ।
१०. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणमा तोकिएकै मिति, समय र स्थानमा सम्बन्धित उम्मेदवार स्वयम् उपस्थित हुनु पर्नेछ । तोकिएको मिति र समयमा उपस्थित नहुने उम्मेदवारलाई पुनः परीक्षामा सहभागी गराउन आयोग बाध्य हुने छैन ।

११. दौडको मूल्याङ्कन दूरी पार गरेको समयको आधारमा गरिने भएकोले तोकिएको समयभित्र दूरी पार गर्ने उम्मेदवारलाई मात्र सफल उम्मेदवार मानिनेछ ।
१२. परीक्षाको दौरानमा कुनै विवाद उत्पन्न भएमा केन्द्राध्यक्षको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ ।
१३. रुख चढ्ने परीक्षामा सामेल हुने उम्मेदवारलाई परीक्षा लिने स्थानका नम्बरिङ्ग गरिएका रुखमा चढी तोकिएको उचाईमा पुगेपछि मात्र सफल भएको मानिनेछ ।
१४. रुख चढ्न सफल उम्मेदवारलाई मात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा सामेल गराइने छ । पौडी खेल्नका लागि स्वीमिङ्गपूलमा लगाइने स्वीमिङ्ग कस्ट्युम तथा सामाग्री उम्मेदवार स्वयंले लिई आउनु पर्नेछ ।
१५. पौडी पोखरीमा उम्मेदवारहरु पानीमा एक लाइनमा उभिएर दक्ष/बिज्ञको निर्देशन अनुसार तोकिएको दूरी पौडी खेली पार गर्नुपर्नेछ । तोकिएको दूरी पार गर्न नसक्ने उम्मेदवारलाई पुनः मौका दिइने छैन ।
१६. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणको प्रत्येक चरणमा सफल उम्मेदवारले मुल्याङ्कन फाराममा आफूले प्राप्त गरेको नतिजा एकिन गरी सम्बन्धित कर्मचारी मार्फत प्रवेश पत्रमा छाप लगाई प्रमाणित गरी लिनु पर्नेछ । तत्काल रुजु नगरी अन्यथा भएमा आयोग जवाफदेही हुनेछैन ।
१७. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण हुने स्थानमा उम्मेदवार बाहेक अन्य व्यक्तिलाई प्रवेश दिइने छैन ।
१८. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण हुने स्थानमा परीक्षार्थीहरुले आफ्नो सामानको सुरक्षा आफै गर्नुपर्नेछ । यदि कसैको केही सामान हराएमा वा हानी नोक्सानी भएमा आयोग जिम्मेवार हुने छैन ।
१९. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण हुने स्थानमा उम्मेदवारले मोबाइल तथा अन्य विद्युतिय उपकरण ल्याउन पाइने छैन । शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणका कुनै पनि इभेन्टको तस्वीर खिच्ने, भिडियो रेकर्डिङ गर्ने जस्ता कार्य गरेको पाइएमा सामान जफत गरी निजको उक्त परीक्षा रद्द गरी प्रचलित कानून बमोजिम कारवाही गरिनेछ ।
२०. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणको तोकिएको दिन वा समयमा कुनै प्राकृतिक विपत्ति तथा अन्य कुनै कारणबाट परीक्षा संचालन हुन नसकेमा वा सोही दिन संचालन भइरहेको परीक्षा स्थगित भएमा आयोगले निर्धारण गरे बमोजिमको समयमा परीक्षा सञ्चालन हुनेछ ।
२१. सबै प्रकारको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा तोकिएका प्रत्येक इभेन्टमा छनौट हुँदै गई सबै इभेन्टहरुमा सफल भएका उम्मेदवारहरुको प्राप्ताङ्क र लिखित परीक्षाको प्राप्ताङ्कको आधारमा योग्यताक्रमानुसार उम्मेदवारहरु अन्तर्वार्ताको लागि छनौट हुनेछन् । यसरी अन्तर्वार्ताको लागि छनौट भएका उम्मेदवारहरुको नामावली र अन्तर्वार्ताको कार्यक्रम आयोगको वेबसाइट मार्फत प्रकाशन गरिनेछ ।

१) शारीरिक परीक्षण

सि.नं.	विवरण	पुरुष(न्यूनतम)	महिला(न्यूनतम)
1.	उचाई	5 फिट 2 इन्च (5' 2")	5 फिट (5')
2.	छाती	31-33 इन्च (31"-33 ")	x-x
3.	वजन	50 के.जी.	42 के.जी.
4.	आँखा परीक्षण	+२ देखि -२ भन्दा कमजोर नभएको	+२ देखि -२ भन्दा कमजोर नभएको
5.	Color Vision Test	रंग पहिचान सम्बन्धी दोष नभएको	रंग पहिचान सम्बन्धी दोष नभएको

२) तन्दुरुस्ती परीक्षा

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

तन्दुरुस्ती परीक्षाको मूल्याङ्कनविधि

(१) २०० मिटर 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 मिनेटदेखि १४ मिनेट सम्म	१५	१४.१ मिनेटदेखि १६ मिनेट सम्म	१५
१४.१ मिनेटदेखि १६ मिनेट सम्म	१०	१६.१ मिनेटदेखि 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 मिटर सम्म रुख चढ्ने	५	५ मिटर सम्म रुख चढ्ने	५
७ मिटर सम्मरुख चढ्न नसक्ने	असफल	५ मिटर सम्म रुख चढ्न नसक्ने	असफल

(४) पौडी खेल्ने

पुरुष		महिला	
विवरण	अंक	विवरण	अंक
४.५ मिटर सम्म दुरी पौडी खेली तर्ने	५	३.५ मिटर सम्म दुरी पौडी खेली तर्ने	५
४.५ मिटर सम्म दुरी पौडी खेल्न नसक्ने	असफल	३.५ मिटर सम्म दुरी पौडी खेल्न नसक्ने	असफल

परीक्षा कार्यक्रम

प्रत्येक पहिलो दिनको परीक्षा: शारीरिक परीक्षण (उचाई, छाती, वजन, आँखा परीक्षण) तथा दौड (२०० मि. र ३००० मि.)

परीक्षा केन्द्र	सिफ्ट र समय	उम्मेदवार (परीक्षा शुरु हुनु भन्दा १ घण्टा अगावै उपस्थित हुनुपर्ने)
प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, लामापाटन पोखरा (अमरसिंह चोकबाट ४.५ कि.मि. दक्षिणतर्फ होटल फुलबारी रिसोर्ट नजिकै)	पहिलो बिहान ८:००-१२:०० बजे सम्म	रोल नं. को क्रमानुसार तोकिएको दिनको पहिलो २५० जना उम्मेदवारहरू
	दोस्रो दिनको १:००-६:०० बजे सम्म	रोल नं. को क्रमानुसार तोकिएको दिनको बाँकी २५० जना उम्मेदवारहरू

परीक्षा सम्बन्धी विस्तृत तालिका तल उल्लेख गरिएको छ।

प्रत्येक दोस्रो दिनको परीक्षा: रुख चढ्ने

परीक्षा केन्द्र	सिफ्ट र समय	उम्मेदवार (परीक्षा शुरु हुनु भन्दा १ घण्टा अगावै उपस्थित हुनुपर्ने)
नेपाल प्रहरी प्रदेश कार्यालय, शहिदचोक, पोखरा (जिल्ला प्रशासन कार्यालय कास्कीसँगै)	पहिलो बिहान ७:००-१०:०० बजेसम्म	अघिल्लो दिनको पहिलो सिफ्टको शारीरिक परीक्षण तथा दौडमा सफल उम्मेदवारहरू
	दोस्रो दिनको ११:००-२:०० बजेसम्म	अघिल्लो दिनको दोस्रो सिफ्टको शारीरिक परीक्षण तथा दौडमा सफल उम्मेदवारहरू

प्रत्येक दोस्रो दिनको परीक्षा: पौडी खेल्ने

परीक्षा केन्द्र	सिफ्ट र समय	उम्मेदवारको सहभागिता (परीक्षा शुरु हुनु भन्दा १ घण्टा अगावै उपस्थित हुनुपर्ने)
पावरहाउस रिसोर्ट प्रा.लि., पोखरा-१७, विरौटा पावरहाउस	पहिलो बिहान १२:००-२:०० बजेसम्म	सोही दिनको पहिलो सिफ्टको रुख चढ्ने परीक्षामा सफल उम्मेदवारहरूमात्र सहभागी हुन पाउने
	दोस्रो दिनको ३:००-६:०० बजेसम्म	सोही दिनको दोस्रो सिफ्टको रुख चढ्ने परीक्षामा सफल उम्मेदवारहरू मात्र सहभागी हुन पाउने

लिखित परीक्षा नतिजा सम्बन्धी विवरण हेर्न यहाँ क्लिक गर्नुहोस्

परीक्षा सम्बन्धी तालिका

रोल नं.		जम्मा	शारीरिक परीक्षण तथा दौड		रुख चढ्ने र पौडीको मिति र सुरु हुने समय		
देखि	सम्म	संख्या	मिति	सुरु हुने समय	मिति	रुख चढ्ने	पौडी
१	३८९	२५०	२०८२/०१/२३	बिहान ८ बजे	२०८२/०१/२४	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
३९०	७८५	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
७८८	१२१४	२५०	२०८२/०१/२४	बिहान ८ बजे	२०८२/०१/२५	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
१२१५	१६००	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
१६०१	२००६	२५०	२०८२/०१/२५	बिहान ८ बजे	२०८२/०१/२६	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
२००७	२४०८	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
२४१०	२८६२	२५०	२०८२/०१/२६	बिहान ८ बजे	२०८२/०१/२७	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
२८६३	३२९७	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
३३००	३७४१	२५०	२०८२/०१/२७	बिहान ८ बजे	२०८२/०१/२८	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
३७४२	४१०५	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
४१०६	४४८३	२५०	२०८२/०१/२८	बिहान ८ बजे	२०८२/०१/२९	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
४४८६	४८८१	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे

रोल नं.		जम्मा	शारीरिक परीक्षण तथा दौड		रुख चढने र पौडीको मिति र सुरु हुने समय		
देखि	सम्म	संख्या	मिति	सुरु हुने समय	मिति	रुख चढने	पौडी
४८८३	५२८०	२५०	२०८२/०१/२९	बिहान ८ बजे	२०८२/०१/३०	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
५२८२	५६९३	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
५६९४	६०८६	२५०	२०८२/०१/३०	बिहान ८ बजे	२०८२/०१/३१	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
६०८८	६५०७	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
६५०९	६८७४	२५०	२०८२/०१/३१	बिहान ८ बजे	२०८२/०२/०१	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
६८७६	७३०१	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
७३०२	७७१२	२५०	२०८२/०२/०१	बिहान ८ बजे	२०८२/०२/०२	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
७७१३	८१३१	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
८१३२	८६५६	२५०	२०८२/०२/०२	बिहान ८ बजे	२०८२/०२/०३	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
८६५७	९१२२	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
९१२३	९५८८	२५०	२०८२/०२/०३	बिहान ८ बजे	२०८२/०२/०४	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
९५८९	१०१३३	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
१०१३४	१०७१८	२५०	२०८२/०२/०४	बिहान ८ बजे	२०८२/०२/०५	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
१०७२३	११२८५	२५०		दिनको १ बजे		बिहान ११ बजे	दिनको ३ बजे
११२८९	११६५४	१७६	२०८२/०२/०५	बिहान ८ बजे	२०८२/०२/०६	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे

थप जानकारीका लागि: ०६१/४५७८७३

Website:/ <http://ppsc.gandaki.gov.np> E/mail: gandakipsc2076@gmail.com

(सोविता सुवेदी)

कम्प्युटर अधिकृत (छैटौँ)

(विक्रम सुवेदी)

वरिष्ठ प्रशासकीय अधिकृत

(सिला बराल सापकोटा)

उपसचिव