प्रदेश लोक सेवा आयोग
गण्डकी प्रदेश
(परीक्षा संचालन तथा व्यवस्थापन शाखा)

टेलिफोन नं :०६१-४६७८७३
वेबसाइट: www.ppsc.gandaki.gov.np
इमेल: gandakipsc2076@gmail.com

पोखरा, नेपाल।

प्रदेश वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, तेस्रो तह, वन रक्षक पदको लागि दरखास्त दिने उम्मेदवारहरुको शारीरिक परीक्षण तथा तन्दुरुस्ती परीक्षा सम्बन्धी निर्देशन तथा परीक्षा कार्यक्रम

सूचना नं. २४५/२०७९-०८० **मिति: २०८०/०२/१४**

यस आयोगको सूचना नं. २३३/२०७९-०८० बमोजिम प्रदेश वन सेवा, जनरल फरेष्ट्री समूह, तेस्रो तह, वन रक्षक पदको विज्ञापन नं. १४५-१५३/२०७९-०८० (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 कार्यक्रम तोकिएको छ। उम्मेदवारले आफ्नो रोल नं. को क्रमानुसार पर्ने मिति तथा तोकिएको स्थानमा तल उल्लेख गरिए बमोजिमका कागजात सहित तोकिएको 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 कागजातहरु:

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

निर्देशन:

१. आयोगबाट जारी गरिएका निर्देशिका एवम् आचारसंहिताको 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 २०० मि. दौडमा भाग लिन पाउनेछन्।

३. दौडिन सजिलो हुने खालको कपडा र जुत्ताको व्यवस्था उम्मेदवार स्वयम्ले गर्नुपर्नेछ।

४. २०० मिटर दौडमा सफल हुने उम्मेदवारहरुमात्र ३००० मिटर दौडमा भाग लिन पाउनेछन्।

५. ३००० मिटर दौडमा सफल हुने उम्मेदवारहरुमात्र भोलिपल्ट हुने रुख चढ्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन्।

६. रुख चढ्ने परीक्षामा सफल हुने उम्मेदवारहरुमात्र पौडी खेल्ने परीक्षामा भाग लिन पाउनेछन्।

७. सबै प्रकारको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षामा तोकिएका प्रत्येक इभेन्टमा छनौट हुँदै गई सबै इभेन्टहरुमा सफल भएका उम्मेदवारहरुलाई मात्र द्वितीय चरणको लिखित परीक्षामा सम्मिलित गराइनेछ।

८. तन्दुरुस्ती परीक्षाको दौरानमा उम्मेदवार दुर्घटनामा परेमा वा कुनै पनि किसिमको भवितब्य हुन गएमा उम्मेदवार स्वयम् जवाफदेही हुनुपर्नेछ।

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

१०. परीक्षाको सुरुमै अनिवार्य रुपमा उम्मेदवारहरुले हाजिरी र कबुलियतनामा गर्नुपर्नेछ।

११. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणमा तोकिएकै मिति, समय र स्थानमा सम्बन्धित उम्मेदवार स्वयम् उपस्थित हुनु पर्नेछ। तोकिएको मिति र समयमा उपस्थित नहुने उम्मेदवारलाई पुन: परीक्षामा सहभागी गराउन आयोग बाध्य हुने छैन।

१२. दौडको मूल्याङ्कन दुरी पार गरेको समयको आधारमा गरिने भएकोले तोकिएको समय भित्र दुरी पार गर्ने उम्मेदवारलाई मात्र सफल उम्मेदवार मानिनेछ। सफल उम्मेदवारले मुल्याङ्कन फाराममा आफूले प्राप्त गरेको नतिजा एकिन गरी सम्वन्धित कर्मचारी मार्फत प्रवेश पत्रमा छाप लगाई प्रमाणित गरी लिनु पर्नेछ। तत्काल रुजु नगरी अन्यथा भएमा आयोग जवाफदेही हुनेछैन।

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

१४. रुख चढ्ने परीक्षामा सामेल हुने उम्मेदवारहरुलाई परीक्षा लिने स्थानमा उपलब्ध रुखमा नम्वरिङ्ग गरी गोलाप्रथाबाट रुख छनौट गराइनेछ । गोलाप्रथाबाट छान्दा आफूलाई परेको नम्वरका आधारमा सोही नम्वरको रुखमा चढी तोकिएको उचाईमा पुग्नुपर्नेछ ।

१५. 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।

१६. 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 ।

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 परीक्षाका संचालन हुन नसकेमा वा सोही दिन संचालन भइरहेको परीक्षा स्थगित भएमा आयोगले निर्धारण गरे बमोजिमको समयमा परीक्षा सञ्चालन हुनेछ ।

२१. शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणमा सफल उम्मेदवारहरुको नामावली र लिखित परीक्षाको कार्यक्रम आयोगको वेबसाइट मार्फत प्रकाशन गरिनेछ।

१) शारीरिक परीक्षण

सि.नं.	विवरण	पुरुष (न्यूनतम)	महिला (न्यूनतम)
१.	उचाई	५ फिट २ इन्च (५'२")	५ फिट (५')
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 सम्वन्धी दोष नभएको	रंग पहिचान सम्वन्धी दोष नभएको

२) तन्दुरुस्ती परीक्षा

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

तन्दुरुस्ती परीक्षाको मूल्याङ्कन विधि

(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 (नदी/नाला, पोखरी, ताल)

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

स्वीकृत नामावली हेर्न यहाँ क्लीक गर्नुहोस्

परीक्षा कार्यक्रम

प्रत्येक पहिलो दिनको परीक्षा: शारीरिक परीक्षण तथा दौड

परीक्षा केन्द्र	सिफ्ट र समय	उम्मेदवार संख्या
प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, पोखरा (अमरसिंह चोकबाट ४.५ कि.मी. दक्षिण तर्फ होटल फुलबारी रिसोर्ट नजिकै)	पहिलो बिहान ७:००-१२:०० बजे सम्म	रोल नं .को क्रमानुसार तोकिएको दिनको पहिलो २५० जना उम्मेदवारहरु
	दोस्रो दिनको १:००-६:०० बजे सम्म	रोल नं. को क्रमानुसार तोकिएको दिनको बाँकी २५० जना उम्मेदवारहरु
परीक्षा सम्वन्धी विस्तृत तालिका तल उल्लेख गरिएको छ।		

प्रत्येक दोस्रो दिनको परीक्षा: रुख चढ्ने

परीक्षा केन्द्र	सिफ्ट र समय	उम्मेदवार
नेपाल प्रहरी प्रदेश कार्यालय, सहिदचोक, पोखरा	पहिलो बिहान ७:००-१०:०० बजेसम्म	अघिल्लो दिनको **पहिलो सिफ्टको शारीरिक परीक्षण तथा दौडमा** सफल उम्मेदवारहरु
	दोस्रो दिनको ११:००-२:०० बजेसम्म	अघिल्लो दिनको **दोस्रो सिफ्टको शारीरिक परीक्षण तथा दौडमा** सफल उम्मेदवारहरु

प्रत्येक दोस्रो दिनको परीक्षाः पौडी खेल्ने

परीक्षा केन्द्र	सिफ्ट र समय	उम्मेदवार
पावरहाउस रिसोर्ट प्रा.लि., पोखरा-१७, पावरहाउस	पहिलो बिहान १२:००-२:०० बजेसम्म	सोही दिनको **पहिलो सिफ्टको रुख चढ्ने** परीक्षामा सफल उम्मेदवारहरु
	दोस्रो दिनको ४:००-६:०० बजेसम्म	सोही दिनको **दोस्रो सिफ्टको रुख चढ्ने** परीक्षामा सफल उम्मेदवारहरु

परीक्षा सम्वन्धी तालिका

रोल नं.		शारीरिक परीक्षण तथा दौड		रुख चढ्ने र पौडीको मिति र सुरु हुने समय		
देखि	सम्म	मिति	सुरु हुने समय	मिति	रुख चढ्ने	पौडी
१	२५०	२०८०-०२-२८	बिहान ७ बजे	२०८०-०२-२९	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
२५१	५००	२०८०-०२-२८	दिनको १ बजे	२०८०-०२-२९	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
५०१	७५०	२०८०-०२-२९	बिहान ७ बजे	२०८०-०२-३०	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
७५१	१०००	२०८०-०२-२९	दिनको १ बजे	२०८०-०२-३०	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
१००१	१२५०	२०८०-०२-३०	बिहान ७ बजे	२०८०-०२-३१	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
१२५१	१५००	२०८०-०२-३०	दिनको १ बजे	२०८०-०२-३१	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
१५०१	१७५०	२०८०-०२-३१	बिहान ७ बजे	२०८०-०२-३२	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
१७५१	२०००	२०८०-०२-३१	दिनको १ बजे	२०८०-०२-३२	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
२००१	२२५०	२०८०-०२-३२	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०१	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
२२५१	२५००	२०८०-०२-३२	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०१	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
२५०१	२७५०	२०८०-०३-०१	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०२	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
२७५१	३०००	२०८०-०३-०१	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०२	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
३००१	३२५०	२०८०-०३-०२	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०३	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
३२५१	३५००	२०८०-०३-०२	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०३	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
३५०१	३७५०	२०८०-०३-०३	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०४	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
३७५१	४०००	२०८०-०३-०३	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०४	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
४००१	४२५०	२०८०-०३-०४	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०५	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
४२५१	४५००	२०८०-०३-०४	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०५	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
४५०१	४७५०	२०८०-०३-०५	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०६	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
४७५१	५०००	२०८०-०३-०५	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०६	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
५००१	५२५०	२०८०-०३-०६	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०७	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
५२५१	५५००	२०८०-०३-०६	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०७	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
५५०१	५७५०	२०८०-०३-०७	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०८	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
५७५१	६०००	२०८०-०३-०७	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०८	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
६००१	६२५०	२०८०-०३-०८	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-०९	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
६२५१	६५००	२०८०-०३-०८	दिनको १ बजे	२०८०-०३-०९	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
६५०१	६७५०	२०८०-०३-०९	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१०	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे

रोल नं.		शारीरिक परीक्षण तथा दौड		रुख चढ्ने र पौडीको मिति र सुरु हुने समय		
देखि	सम्म	मिति	सुरु हुने समय	मिति	रुख चढ्ने	पौडी
६७५१	७०००	२०८०-०३-०९	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१०	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
७००१	७२५०	२०८०-०३-१०	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-११	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
७२५१	७५००	२०८०-०३-१०	दिनको १ बजे	२०८०-०३-११	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
७५०१	७७५०	२०८०-०३-११	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१२	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
७७५१	८०००	२०८०-०३-११	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१२	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
८००१	८२५०	२०८०-०३-१२	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१३	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
८२५१	८५००	२०८०-०३-१२	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१३	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
८५०१	८७५०	२०८०-०३-१३	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१४	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
८७५१	९०००	२०८०-०३-१३	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१४	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
९००१	९२५०	२०८०-०३-१४	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१५	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
९२५१	९५००	२०८०-०३-१४	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१५	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
९५०१	९७५०	२०८०-०३-१५	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१६	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
९७५१	१००००	२०८०-०३-१५	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१६	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
१०००१	१०२५०	२०८०-०३-१६	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१७	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
१०२५१	१०५००	२०८०-०३-१६	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१७	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
१०५०१	१०७५०	२०८०-०३-१७	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१८	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
१०७५१	११०००	२०८०-०३-१७	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१८	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
११००१	११२५०	२०८०-०३-१८	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-१९	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
११२५१	११५००	२०८०-०३-१८	दिनको १ बजे	२०८०-०३-१९	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
११५०१	११७५०	२०८०-०३-१९	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-२०	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
११७५१	१२०००	२०८०-०३-१९	दिनको १ बजे	२०८०-०३-२०	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
१२००१	१२२५०	२०८०-०३-२०	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-२१	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
१२२५१	१२५००	२०८०-०३-२०	दिनको १ बजे	२०८०-०३-२१	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
१२५०१	१२७५०	२०८०-०३-२१	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-२२	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे
१२७५१	१३०००	२०८०-०३-२१	दिनको १ बजे	२०८०-०३-२२	दिनको ११ बजे	दिनको ४ बजे
१३००१	बाँकी सबै	२०८०-०३-२२	बिहान ७ बजे	२०८०-०३-२३	बिहान ७ बजे	दिनको १२ बजे

स्वीकृत नामावली हेर्न यहाँ क्लीक गर्नुहोस्

थप जानकारीका लागि: ०६१-४६७८७३
Website:- http://ppsc.gandaki.gov.np E-mail: gandakipsc2076@gmail.com

....

(सोविता सुवेदी) (युवराज अर्याल) (रामेश्वर अर्याल)

कम्प्युटर अधिकृत (छैटौं) अधिकृत सातौं उपसचिव