

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक (प्र.स.नि.)
पदको पाठ्यक्रम

परीक्षा योजना (Examination Scheme)

यस परीक्षा योजनालाई विभिन्न चरण गरी देहाय बमोजिम पाँच चरणमा विभाजन गरीएको छ ।

क्र.सं.	परीक्षा चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१.	प्रथम चरण (First Phase)	दरखास्त छनौट Application Screening	-	-
		प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण Initial Medical Check-up (IMCE)	-	-
२.	द्वितीय चरण (Second Phase)	शारीरिक तन्दुरुस्ती मूल्याङ्कन Physical Endurance Evaluation Test (PEET)	५०	२०
		विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण Detailed Medical Check-up	-	-
३.	तृतीय चरण (Third Phase)	सामान्य ज्ञान तथा बौद्धिक परीक्षण General Ability and Reasoning Test (GART)	१००	४०
		भाषा निपुर्णता परीक्षण Language Proficiency Test (LPT)	१००	४०
		पेशागत अभिवृत्ति परीक्षण Professional Orientation Aptitude Test (POAT)	१००	४०
४.	चतुर्थ चरण (Fourth Phase)	विशेष स्वास्थ्य परीक्षण Special Medical Check-up	-	-
५.	पाँचौं चरण (Fifth Phase)	सक्षमता परीक्षण Competency Test: Group Discussion	१०	-
		अन्तरवार्ता तथा सिफारिस Interview & Recommendation	४०	-

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

प्रथम चरण

(First Phase)

१. दरखास्त छनौट (Application Screening)

तोकिएको योग्यता पुरा गरी विधिवत रूपमा दरखास्त पेश गरेका उम्मेदवारहरूको दरखास्त स्वीकृत गरिन्छ ।

२. प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण

Initial Medical Check-up Examination (IMCE)

प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बहुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त, २०६९ को दफा १० मा उल्लेख भए अनुसार अनुसूची-६ बमोजिम लिने ।

द्वितीय चरण

(Second Phase)

३. शारीरिक तन्दुरुस्ती मूल्याङ्कन परीक्षा

Physical Endurance Evaluation Test (PEET)

ईभेन्ट्स	३०० मि.दौड	हाई जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप / पुलअप	३.२ कि.मी. (२ माइल) दौड	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	१०	५	५	५	५	२०	५०
उत्तीर्णाङ्क	४	२	२	२	२	८	२०

नोट :-

- शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार परिशिष्ट (क) बमोजिम हुनेछ ।
- कुनै पनि ईभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराइने छैन ।

४. विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण (Detailed Medical Check-up)

1. Height, weight and chest measurement.
2. Chest Check up (X-ray report)
3. Urine Test.
4. Ear, Nose and Throat Check up.
5. Dental Check up.
6. General Physic Check up (Surgical Test)
7. Blood Pressure and pulse Check up.
8. Eye Test (Colour Blind and Vision Power)
9. General Personality Observation.
10. Psychiatric Checking.
11. Color Blind Test

नोट:- विस्तृत स्वास्थ्य तथा विशेष स्वास्थ्य परीक्षण गरिनु पूर्व परीक्षणमा हेरिनु पर्ने विषयहरू स्वास्थ्य विशेषज्ञको राय लिई पदपूर्ति समितिले स्वीकृत गरेको हुनु पर्नेछ ।

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

तृतीय चरण (Third Phase)

लिखित परीक्षा (Written Examination)

लिखित परीक्षा देहाय वमोजिमको परीक्षा योजना अनुसार हुनेछ ।

परीक्षण क्षेत्र (Test Domain)	पत्र	विषय	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली	प्रश्न संख्या × अंक	समय
सामान्य ज्ञान तथा बौद्धिक परीक्षण General Ability and Reasoning Test (GART)	प्रथम	(क) सामान्य ज्ञान (General Knowledge)	१००	४०	वस्तुगत (Objective): बहुवैकल्पिक प्रश्न (MCQs)	२५ प्रश्न × २ अंक	५० मिनेट
		(ख) बौद्धिक परीक्षण (Reasoning Test)				२५ प्रश्न × २ अंक	
भाषा निपूणता परीक्षण Language Proficiency Test (LPT)	द्वितीय	(क) अंग्रेजी भाषा (English Language)	४०	१६	विषयगत (Subjective)	पाठ्यक्रममा उल्लेख भए अनुसार	२ घण्टा ३० मिनेट
		(ख) नेपाली भाषा (Nepali Language)	६०	२४			
पेशागत अभिवृत्ति परीक्षण Professional Orientation Aptitude Test (POAT)	तृतीय	(क) पेशागत सैद्धान्तिक ज्ञान (Professional Knowledge)	१००	४०	विषयगत (Subjective)	११ प्रश्न × ५ अंक ३ प्रश्न × १० अंक	३ घण्टा (२ घण्टा १५ मिनेट र ४५ मिनेट)
		(ख) पेशागत व्यवहारिक परीक्षण (Professional Behavioral Test)				३ प्रश्न × ५ अंक	

प्रथम पत्र (Paper I)

**सामान्य ज्ञान तथा वौद्धिक परीक्षण
General Ability and Reasoning Test (GART)
खण्ड क (Section A)**

सामान्य ज्ञान (General Knowledge)

पूर्णाङ्क ५०

१. भूगोल

- नेपालको भूगोल: अवस्थिति, हावापानी, हिमश्रृंखला, नदीनाला, ताल तलैया, र वनजंगल
- विश्वको भूगोल: महादेश, महासागर

२. इतिहास, संस्कृति र सामाजिक अवस्था

- नेपालको प्राचीनकाल तथा मध्यकालको राजनीतिक, आर्थिक एवं सामाजिक सांस्कृतिक अवस्था
- आधुनिक नेपालको इतिहास: पृथ्वीनारायण शाह देखि वर्तमान अवस्था सम्मको राजनीतिक, आर्थिक एवं सामाजिक सांस्कृतिक अवस्था
- नेपालका ऐतिहासिक युद्ध तथा सम्झौताहरू
- नेपालका प्रचलित धर्म, संस्कृति, जातजाति, भाषा, साहित्य र कला

३. नेपालमा विकासका पूर्वाधारहरू: कृषि, उद्योग, पर्यटन, शिक्षा र स्वास्थ्य

४. पर्यावरणीय संरक्षण, जलवायु परिवर्तन, जनसांख्यिकी, शहरीकरण, बसोवास, प्रदूषण, तथा राष्ट्रिय सम्पदा, राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा आरक्षित क्षेत्रको संरक्षण सम्बन्धी जानकारी

५. कम्प्युटर, मोबाइल, इमेल-इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल, ड्रोन, रोबोट जस्ता नवीनतम प्रविधिले मानव जिवनमा पारेको प्रभाव

६. संयुक्त राष्ट्रसंघ तथा यसको मिसनमा नेपाल प्रहरीको सहभागिता

७. SAARC, BIMSTEC, NATO, INTERPOL सम्बन्धी जानकारी

८. राजनीतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, खेलकूद, पुरस्कार, कला र साहित्य सम्बन्धि समसामयिक घटना तथा नवीनतम गतिविधिहरूवारे सामान्य जानकारी

९. नेपालको संविधान (भाग १, २, ३, ४, ५ र सवै अनुसुचिहरू) सम्बन्धी जानकारी

१०. वंश (Gene) र वंशाणु (Genetics) सम्बन्धी सामान्य जानकारी

११. प्रहरी संगठन सम्बन्धी समसामयिक जानकारी, प्रहरी सेवाको दज्यानी चिन्ह, पद तथा श्रेणी, ट्राफिक संकेत सम्बन्धी जानकारी

खण्ड (ख) बौद्धिक परीक्षण
Section (B) Reasoning Test

पूर्णाङ्क ५०

- 1. Verbal Reasoning:** **8 Question x 2 marks =16 Marks**
Series, Analogy, Classification, Coding-Decoding, Matrix, Ranking Order Test, Direction and Distance Sense Test, Logical Reasoning, Assertion and Reason, Statement and Conclusions, Statement and Course of Action, Situational Judgment.
- 2. Numerical Reasoning:** **5 Question x 2 marks =10 Marks**
Series, Analogy, Classification, Coding-Decoding, Matrix, Common Property, Data Interpretation & Data Verification, Date/Calendar.
- 3. Arithmetical Test:** **5 Question x 2 marks =10 Marks**
Arithmetical Operations, Percentage, Ratio, Fraction, Decimal, Average, Profit and Loss, Time and Work.
- 4. Non-Verbal Reasoning:** **7 Question x 2 marks =14 Marks**
Figure series, figure analogy, figure classification, figure matrix, pattern completion/finding, figure formation and analysis, rule detection, dot situation, water/mirror image, Venn-diagram, construction of triangles and squares.

दोस्रो पत्र (Second II)

भाषा निपूरणता परीक्षण
Language Proficiency Test (LPT)
खण्ड क
अंग्रेजी भाषा परीक्षण
(English Language Test)

Full Marks 40

1. **Comprehension:** 5 Question x 2 Marks = 10 Marks
Five questions will be asked based on the passage given and most off the question will be based on fact:
2. **Vocabulary:** 5 Question x 1 Marks = 5 Marks
Five questions will be asked to assess their grasp on the English language vocabulary. The questions will be on following categories:
 - 2.1 Using the word in a sentence retaining the meaning
 - 2.2 Single word for expressions
 - 2.3 Synonyms/antonyms
 - 2.4 Derivatives
 - 2.5 Prefix and suffix use
3. **Translation:** 1 Question x 5 Marks = 5 Marks
A short Nepali **OR** English text will be given for translation into English **OR** Nepali.
4. **Conversation or Summarization:** 5 Marks
Candidates will be made to complete an incomplete conversation regarding some inquiry about a place, thing, person, event, direction, or activity (Maps or Information will be provided in the paper). **Or** Candidates will be asked to summarize the given passage.
5. **Essay Writing:** 5 Marks
A brief (not more than 200 words), but organized essay on some topical issue not necessarily and strictly related with the profession. Prompts will be given as hints to facilitate their essay writing.
6. **Short Report (Letter-form):** 5 Marks
Candidates will be asked to write a brief report in a letter-form addressing their immediate commanding officer on any incident.

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

7. **Structure Testing:**

5 Question x 1 Marks = 5 Marks

Questions will be asked to assess the sentence making ability of the candidates. The questions will be based on any of the following categories:

7.1 Parts of speech

7.2 Tense

7.3 Clauses

7.4 Sentence formation: questions, statements, tag questions

7.5 Phrasal expressions

7.6 Transformations

7.7 Prepositions/conjunctions

7.8 Articles

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

खण्ड ख
नेपाली भाषा परीक्षण
(Nepali Language Test)

पूर्णाङ्क ६०

१. नेपाली लेखन ३५ अंक
- १.१ समसामयिक शीर्षकमा निबन्ध लेखन १० अंक
 - १.२ निर्धारित विषयका सम्बन्धमा प्रतिवेदन वा निवेदन लेखन १० अंक
 - १.३ विभिन्न विषयको पत्र-ताकेता पत्र, प्रतिउत्तर पत्र, निमन्त्रणा र विज्ञापन लेखन १० अंक
 - १.४ समसामयिक विषयमा टिप्पणी लेखन ५ अंक
२. नेपाली व्याकरण ५ प्रश्न × ३ अंक = १५ अंक
- २.१ प्रत्यय, उपसर्गको प्रयोग
 - २.२ वाक्यांश संश्लेषण: सरल वाक्यवाट संयुक्त र मिश्र वाक्य संश्लेषण
 - २.३ समास
 - २.४ वाच्य, उक्ति परिवर्तन (प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष)
 - २.५ नाम, सर्वनाम, क्रियापद, विशेषण र निपात
 - २.६ शुद्धाशुद्धी
३. विविध ५ प्रश्न × २ अंक = १० अंक
- ३.१ विभिन्न शब्दहरूको वाक्यमा प्रयोग, वाक्यको मेल
 - ३.२ उखान टुक्काको अर्थ तथा भाव खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग
 - ३.३ अनुच्छेदको संक्षेपीकरण
 - ३.४ अनुच्छेदको विस्तृतीकरण
 - ३.५ अनुच्छेदवाट बुँदा टिपोट

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

तृतीय पत्र (Paper III)

पेशागत अभिवृत्ति परीक्षण
(Professional Orientation Aptitude Test (POAT))

पूर्णाङ्क १००
समय : २ घण्टा १५ मिनेट

खण्ड क (Section A)

१. नेपाल प्रहरी परिचय १५ अंक (१ प्रश्न × ५ अंक, १ प्रश्न × १० अंक,)
 - १.१ नेपालमा प्रहरी सेवाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा विद्यमान अवस्था
 - १.२ नेपाल प्रहरीको काम, कर्तव्य र पालना गर्नुपर्ने आचरणहरू
 - १.३ नेपाल प्रहरीको संगठनात्मक संरचना
 - १.४ प्रहरी सहायक निरीक्षक दर्जाले प्राप्त गर्ने कानूनी अधिकार
 - १.५ प्रहरी चौकी प्रमुखको काम-कर्तव्य र अधिकार
२. सुरक्षा व्यवस्थापन १० अंक (२ प्रश्न × ५ अंक)
 - २.१ सुरक्षाको अवधारणा, महत्व, परम्परागत तथा नवीनतम प्रवृत्तिहरू
 - २.२ राष्ट्रिय सुरक्षा समितिहरू (संघिय, प्रादेशिक र जिल्ला)
 - २.३ प्रहरी गस्ती, सुचना संकलन, विश्लेषण, प्रवाह र समन्वय
 - २.४ भिड: अवधारणा, व्यवहार, भिड नियन्त्रणका उपायहरू
३. अपराध र अपराध अनुसन्धान २० अंक (२ प्रश्न × ५ अंक, १ प्रश्न × १० अंक)
 - ३.१ अपराध: परिचय, प्रकार र कारण
 - ३.२ नेपालमा साइबर क्राइम, लागु औषध, मानव वेचविखन, तस्करी, वाल अपराध लैंगिक तथा घरेलु हिंसाका विद्यमान अवस्था र चुनौतिहरू
 - ३.३ अपराध अनुसन्धान: परिचय, महत्व र विधिहरू
 - ३.४ घटनास्थल संरक्षण
 - ३.५ जाहेरी दरखास्त
 - ३.६ खानतलासी: परिभाषा, खानतलासी गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
 - ३.७ पक्राउ र थुनछेक गर्नु पूर्व अपनाउनुपर्ने विधिहरू
 - ३.८ प्रमाण: परिचय, प्रमाण संकलन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू
४. प्रहरी व्यवस्थापन १५ अंक (१ प्रश्न × ५ अंक , १ प्रश्न × १० अंक)
 - ४.१ अभिलेख व्यवस्थापन
 - ४.२ हात हतियार तथा खरखजनाको सुरक्षा
 - ४.३ सञ्चार तथा यसका प्रकार

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

- ४.४ समुदाय र प्रहरी
- ४.५ समूह कार्य
- ४.६ नेतृत्व, उत्प्रेरणा र सार्वजनिक सेवा प्रवाह
- ४.७ मानव अधिकार संरक्षणमा प्रहरीको भूमिका
- ४.८ संयुक्त राष्ट्रसंघ: नेपाल प्रहरीको सहभागिता र भूमिका
- ४.९ इन्टरपोल: परिचय र इन्टरपोलद्वारा जारी हुने सूचनाहरू

खण्ड ख (Section B)

५. कानुनी व्यवस्था **२५ अंक (५ प्रश्न × ५ अंक)**

- ५.१ नेपालको संविधान
 - ५.१.१ मूलभूत विशेषताहरू, संघीय कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिका
 - ५.१.२ मौलिक हक र कर्तव्य, राज्यको निर्देशक सिद्धान्त, नीति तथा दायित्व
 - ५.१.३ राज्यको संरचना र राज्य शक्तिको बाँडफाँड
 - ५.१.४ अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग, लोक सेवा आयोग, निर्वाचन आयोग, राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग,
 - ५.१.५ राष्ट्रिय सुरक्षा सम्बन्धी व्यवस्था, संकटकालीन अधिकार
- ५.२ प्रहरी ऐन, २०१२ तथा प्रहरी नियमावली, २०७१
- ५.३ मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन, २०७४ को भाग २, परिच्छेद २, ३, ४ र ५
- ५.४ मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ को परिच्छेद २
- ५.५ सवारी तथा यातायात व्यवस्था ऐन, २०४९ का प्रहरीसंग सम्बन्धित दफाहरू

खण्ड ग (Section C)

**पेशागत व्यवहारीक परीक्षण
(Professional Behavioral Test)**

**१५ अंक
समय : ४५ मिनेट**

यस पत्रमा प्रहरीले दैनिक रुपमा गर्नुपर्ने कार्यहरू: अपराध अनुसन्धान, गस्ती, अपराधको सूचना, सवारी दुर्घटना, लैंगिक तथा घरेलु हिंसा, जाहेरी दरखास्त, पक्राउ, थुनछेक, खानतलासी, मुद्दा, भिड नियन्त्रण, उद्धार कार्य लगायतका कार्यहरूसंग आधारित रही दिइएका विषयहरूमा प्रश्न सोधिनेछ ।

- | | |
|----------------------------|-------|
| 1. Situational travel time | ५ अंक |
| 2. Incident Report writing | ५अंक |
| 3. Simulation/work sample | ५ अंक |

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

चतुर्थ चरण (Fourth Phase)

**विशेष स्वास्थ्य परीक्षण
(Special Medical Check-up)**

विशेष स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षामा गरिने परीक्षणहरू

१. HIV AIDS
२. हेपाटाइटिस बि लगायत अन्य जटिल शंकास्पद रोगहरू

नोट:

विस्तृत स्वास्थ्य तथा विशेष स्वास्थ्य परीक्षण गरिनु पूर्व परीक्षणमा हेरिनु पर्ने विषयहरू स्वास्थ्य विशेषज्ञको राय लिई पदपूर्ति समितिले स्वीकृत गरेको हुनु पर्नेछ ।

पाँचौं चरण (Fifth Phase)

सक्षमता परीक्षण (Competency Test)

विषय	पूर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली	समय
Group Discussion	१०	मौखिक	
Board Interview	४०	मौखिक	

**अन्तरवार्ता तथा सिफारिस
(Interview & Recommendation)**

पाठ्यक्रम लागू मिति:- २०७६/०८/२७ गते ।

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

परिशिष्ट-(क)

प्रहरी सहायक निरीक्षक (जनपद) पदको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार

ईभेन्ट्स	३०० मि.दौड	हाई जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप/ पुलअप	३.२ कि.मी. (२ माईल) दौड	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	१०	५	५	५	५	२०	५०
उत्तीर्णाङ्क	४	२	२	२	२	८	२०

नोट:- कुनै पनि ईभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराइने छैन।

(१) ३०० (तीन सय) मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	४५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	१०.००	५५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२.	४७ सेकेण्ड सम्म	९.००	५७ सेकेण्ड सम्म
३.	४९ सेकेण्ड सम्म	८.००	५९ सेकेण्ड सम्म
४.	५१ सेकेण्ड सम्म	७.००	६१ सेकेण्ड सम्म
५.	५३ सेकेण्ड सम्म	६.००	६३ सेकेण्ड सम्म
६.	५४ सेकेण्ड सम्म	५.००	६५ सेकेण्ड सम्म
७.	५६ सेकेण्ड भित्र सम्म	४.००	६७ सेकेण्ड भित्र सम्म
८.	५६ सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	६७ सेकेण्ड भन्दा बढी

(२) हाई जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि उचाई	पुरुष/महिला अंक: ५.००	महिलाको लागि उचाई
१.	४.५ फिट सम्म	५.००	३.५ फिट सम्म
२.	४ फिट सम्म	४.००	३ फिट सम्म
३.	३.५ फिट सम्म	३.००	२.५ फिट सम्म
४.	३ फिट सम्म	२.००	२ फिट सम्म
५.	३ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	२ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने
तिन पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने			

नेपाल प्रहरी सेवा अन्तर्गत जनपद तर्फको प्रहरी सहायक निरीक्षक पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको
पाठ्यक्रम

(३) सिट अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: ५.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सो भन्दा माथि	५.००	१५ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१८ पटक सम्म	४.००	११ पटक सम्म
३.	१५ पटक सम्म	३.००	८ पटक सम्म
४.	१२ पटक सम्म	२.००	५ पटक सम्म
५.	१२ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(४) पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: ५.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सो भन्दा माथि	५.००	१४ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१७ पटक सम्म	४.००	११ पटक सम्म
३.	१४ पटक सम्म	३.००	८ पटक सम्म
४.	१० पटक सम्म	२.००	४ पटक सम्म
५.	१० पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(५) चिनअप/पुलअप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: ५.००	महिलाको लागि पटक
१.	१२ पटक वा सो भन्दा माथि	५.००	३ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१० पटक सम्म	४.००	२ पटक सम्म
३.	८ पटक सम्म	३.००	१ पटक सम्म
४.	५ पटक सम्म	२.००	३० सेकेण्ड सम्म झुण्डिन सक्ने
५.	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	३० सेकेण्ड सम्म पनि झुण्डिन नसक्ने

(६) ३.२ कि.मि. (२ माईल) दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयवधि	पुरुष/महिला अंक: २०.००	महिलाको लागि समयवधि
१.	१४ मिनेट वा सो भन्दा कम	२०.००	१८ मिनेट वा सो भन्दा कम
२.	१५ मिनेट सम्म	१६.००	१९ मिनेट सम्म
३.	१६ मिनेट सम्म	१२.००	२० मिनेट सम्म
४.	१७ मिनेट सम्म	१०.००	२१ मिनेट सम्म
५.	१८ मिनेट भित्र सम्म	८.००	२२ मिनेट भित्र सम्म
६.	१८ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२२ मिनेट भन्दा बढी