



नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

जिल्ला प्रशासन कार्यालय

तनहुँ
नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय
तनहुँ

०६५
५६३१३३
५६३१०७
५६३१०९

पत्र संख्या:- २०८२/८३

च. नं:-

कार्यालय, तनहुँमा दरखास्त दिएको हकमा, जिल्ला प्रशासन कार्यालय तनहुँ अगाडीको विपि बनबाटिकाको खेल मैदान ।

ख० पोशाक: ट्र्याक सुट वा कट्टु, टिसर्ट, जुता (आफुलाई सहज हुने पोशाक)

२. परीक्षाको मापदण्ड निम्नानुसारको हुनेछ ।

क) प्रथम चरण: प्रारम्भिक शारीरिक परिक्षण

विवरण	पुरुष	महिला
उचाई	कम्तिमा ५ फिट	कम्तिमा ४ फिट १० ईन्च
तौल	कम्तिमा ५० के.जी.	कम्तिमा ४२ के.जी.
छाती	नफुलाउदा कम्तिमा ३१ ईन्च, फुलाउदा कम्तिमा ३३ ईन्च। कम्तिमा २ ईन्च फुलाउनु पर्ने ।	नपर्ने ।
साधारण बियरिङ्ग दुरुस्त भएको ।		
सामान्य स्वास्थ्य परिक्षण		

ख० द्वितीय चरण: शारीरिक तन्दुरुस्ती परिक्षा

विवरण	पुरुष	महिला	कै
सिट-अप	कम्तिमा १० पटक	कम्तिमा ५ पटक	
पुस-अप	कम्तिमा १० पटक	कम्तिमा ५ पटक	
१६०० मिटर दौड	१० मिनेट सम्म	१२ मिनेट सम्म	३० वर्ष भन्दा माथिका लागि प्रत्येक ५-५ वर्ष समुहमा २ मिनेट थप

पुनश्च:-

- परीक्षामा उपस्थित हुने उम्मेदवारहरूको आफ्नो बहुमूल्य सामानहरूको सुरक्षा आफै गर्नु पर्नेछ ।
- प्रकाशित तालिका बमोजिम परीक्षा संचालन हुने दिन अप्रत्यासित बिदा पर्न गएमा समेत पूर्व सूचना बिना निर्धारित परीक्षा कार्यक्रम स्थगित हुने छैन ।
- तोकिएको मिति र समयमा परीक्षामा सहभागी हुन नआएमा अर्को सिफ्ट वा अर्को दिनको परीक्षामा सहभागी गराइने छैन ।

१०/०८
जिल्ला प्रशासन कार्यालय