

**ShikshaExpress.Com whatsapp - [9352018749](https://www.whatsapp.com/channel/0029vaf564118749)**

## **Uttarakhand Police Constable Syllabus & Exam Pattern**

### **Selection Process**

Physical Standard Test  
Physical Efficiency Test  
Written Test  
Document Verification

### **Exam Pattern**

#### **Physical Standard Test (PST)**

Category	Height	Chest
Gen/ OBC	165 cms or 5'5"	78.8-83.8 cms
SC	165 cms or 5'5"	76.3-81.3 cms
ST	157.5 cms or 5'2"	76.3-81.3 cms
Hill Region	160 cms or 5'3"	76.3-81.3 cms

Minimum weight should be 55 KGs for all.  
सभी के लिए न्यूनतम वजन 55 किलोग्राम होना चाहिए।

#### **Physical Efficiency Test (PET)**

Candidates must have to obtain minimum 50 marks in Physical Efficiency Test of total 100 marks and candidate can't attain 50% marks in each item will be disqualify at the same stage.

उम्मीदवारों को कुल 100 अंकों की शारीरिक दक्षता परीक्षा में न्यूनतम 50 अंक प्राप्त करने होंगे और उम्मीदवार प्रत्येक आइटम में 50% अंक प्राप्त नहीं कर सकते हैं, उसी स्तर पर अयोग्य घोषित किया जाएगा

No.	Particular	Distance/Time	Marks
01	Cricket Ball Throw (20 marks)	50 Meters	10
		55 Meters	12
		60 Meters	14
		65 Meters	16
		70 Meters	20
2.	Long Jump (20 marks)	13 Feet	10
		14 Feet	12
		15 Feet	14
		16 Feet	16
		17 Feet	18
03	Chinning-Up (Beam) (20 marks) (Over grip/Under grip)	5 times touch	10
		7 times touch	12
		8 times touch	14
		9 times touch	16
		10 times touch	20
04	(a) Sit-ups (10 marks)	50 in 2 minutes	04
		65 in 2 minutes	06
		80 in 2 minutes	08
		100 in 2 minutes	10
	(b) Pushups (10 marks)	25 in 4 minutes	04
		35 in 4 minutes	06
		50 in 4 minutes	08
		75 in 4 minutes	10
05	Run & Walk (3 KMs) (20 marks)	20 minutes	10
		18 minutes	12
		16 minutes	14
		14 minutes	16
		12 minutes	18
		10 minutes	20

## Written Exam Pattern

Subject	Question	Marks	Time
Hindi	25	25	02 Hours
General Awareness	30	30	
General Knowledge Of Uttarakhand	45	45	
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

**Note** - Negative Marking will be 1/4 (0.25) Marks.

### Minimum Qualifying Marks / न्यूनतम अंक :-

Gen & OBC - 45% / सामान्य और अन्य पिछड़ा वर्ग के लिए : 45%

SC/ST - 35% / अनुसूचित जाति / अनुसूचित जनजाति के लिए : 35%

- 1 - The Exam Will be Written Objective Type. परीक्षा वस्तुनिष्ठ प्रकार की होगी
- 2 - Question Paper Will Consist 100 Questions. प्रश्न पत्र में 100 प्रश्न होंगे
- 3 - Paper will be of Hindi, Uttarakhand General Knowledge & General Awareness. पेपर हिंदी, उत्तराखंड सामान्य ज्ञान और सामान्य जागरूकता का होगा।
- 4 - Each question carries 1 Marks So paper will be of total 100 marks. पेपर कुल 100 अंकों का होगा।
- 5 - Time duration of exam will be given 02 Hours. समय अवधि 02 घंटे दी जाएगी।
- 6 - Negative Marking will be 1/4 (0.25) Marks. नकारात्मक अंकन 1/4 (0.25) अंक होगा।
- 7 - Candidate who qualified written exam will be called for Documents Verification.

### Uttarakhand Police Constable Syllabus Subject Wise

#### Hindi

संधि एवं संधि विच्छेद

समास

उपसर्ग

पर्यायवाची शब्द

विलोम शब्द

युग्म शब्द

शब्द शुद्धि

वाक्य शुद्धि

वाच्य

क्रिया

अनेक शब्दों के लिए एक शब्द

मुहावरे एवं लोकोक्तियाँ

### General Knowledge

Special Knowledge regarding Education, Culture, Agriculture, Industry, Trade, Living & Social Traditions of Uttarakhand. उत्तराखंड की शिक्षा, संस्कृति, कृषि, उद्योग, व्यापार, रहन-सहन और सामाजिक परंपराओं के बारे में विशेष ज्ञान।

Population, Ecology and Urbanization (in Uttarakhand Context) जनसंख्या, पारिस्थितिकी और शहरीकरण (उत्तराखंड संदर्भ में)

Knowledge of History/ Facts of Agriculture इतिहास का ज्ञान / कृषि के तथ्य (उत्तराखंड संदर्भ में)

Soil & Land मिट्टी और भूमि (उत्तराखंड संदर्भ में)

### General Awareness

Current affairs- international, national and regional. करंट अफेयर्स- अंतर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय और क्षेत्रीय।

Events of national and international importance. राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय महत्व की घटनाएँ।

Indian National Movement भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन

Political series of Country देश की राजनीतिक श्रृंखला

Awareness about surrounding activities आसपास की गतिविधियों के बारे में जागरूकता

Countries, Capital & Currency देश, राजधानी और मुद्रा

Five-Year Plan पंचवर्षीय योजना

General Science सामान्य विज्ञान

Basics of Computer and History of Computer कंप्यूटर की मूल बातें और कंप्यूटर का इतिहास

**ShikshaExpress.Com whatsapp - [9352018749](https://www.whatsapp.com/channel/0029948284322835889)**