

UP Police Constable में Selection पक्का

🎯 कैसे पाएं Selection?

📋 Eligibility | 📄 Pattern | ✅ Marking System | ♟️ Strategy | 👤 Guidance

📅 02-May-26 | 🕒 4:00 PM



Vipul Sir

All Competitive Exams

Generic Session

UP Police Constable में Selection पक्का

कैसे पाएं UP Police Constable में Selection?

लिखित परीक्षा, Physical, Eligibility, Subject-wise Questions
और तैयारी की सम्पूर्ण गाइड



Selection
Process



Exam
Pattern



Winning
Strategy



PDF के मुख्य बिंदुओं और अतिरिक्त रणनीति के साथ सम्पूर्ण प्रस्तुति

UP Police Constable का Selection Process

चरण-दर-चरण समझें पूरा रास्ता



हर चरण के लिए अलग तैयारी + सही क्रम की समझ = बेहतर Selection Chances

Eligibility और आयु सीमा

• कौन भर सकता है UP Police Constable Form? •



शैक्षिक योग्यता

- 12वीं पास
- न्यूनतम 33% अंक
- पुरुष / महिला दोनों के लिए अनिवार्य



पुरुष अभ्यर्थी

- General / EWS: 18-22 वर्ष
- OBC / SC / ST: 18-27 वर्ष



महिला अभ्यर्थी

- General / EWS: 18-25 वर्ष
- OBC / SC / ST: 18-30 वर्ष



अंतिम eligibility हमेशा official notification के अनुसार verify करें

Physical Standards और PET

मापदंड और दौड़ दोनों समझें

1. PST / शारीरिक मानक

श्रेणी	Height (ऊँचाई)	Chest (छाती)
 पुरुष (Gen / OBC / SC)	168 cm	79 – 84 cm
 पुरुष (ST)	160 cm	77 – 82 cm
 महिला (Gen / OBC / SC)	152 cm	—
 महिला (ST)	147 cm	—

2. PET / दौड़



पुरुष:

4.8 किमी

25 मिनट



महिला:

2.4 किमी

14 मिनट



दौड़, stamina, breathing और recovery पर रोज़ काम करें — Physical को आखिरी समय तक मत टालें।

लिखित परीक्षा में क्या आएगा? — Written Exam Pattern

 150 प्रश्न	 300 अंक	 समय: 2 घंटे	 Negative Marking: नहीं होगी
---	--	--	--



Objective type प्रश्न



1 सही उत्तर = 2 अंक



समय प्रबंधन बहुत जरूरी



अब Negative Marking नहीं होगी — इसलिए accuracy के साथ maximum attempt पर focus करें।

विषयवार प्रश्नों की संख्या | Subject-wise Number of Questions

UP Police Constable लिखित परीक्षा

सामान्य ज्ञान General Knowledge	सामान्य हिन्दी	संख्यात्मक एवं मानसिक योग्यता Numerical & Mental Ability	मानसिक अभिरुचि, IQ एवं तर्कशक्ति Mental Aptitude, IQ & Reasoning
38 प्रश्न	37 प्रश्न	38 प्रश्न	37 प्रश्न

कुल प्रश्न: 150

कुल अंक: 300

समय: 2 घंटे

Negative Marking: नहीं होगी

पीडीएफ के अनुसार विषयवार प्रश्नों का वितरण

Selection पक्का करने की Smart Strategy

यहीं से तैयारी मजबूत बनती है

- 1  पहले syllabus और exam pattern समझें ✓
- 2  Daily study plan बनाएं — 6 से 7 घंटे
- 3  हिन्दी + GK + Reasoning + Maths का संतुलन रखें
- 4  Previous year questions और Mock Test नियमित दें
- 5  Daily revision + short notes बनाएं
- 6  दौड़ और fitness practice साथ-साथ रखें

Consistency + Mock Test + Physical Practice = Selection का मजबूत आधार

Mock Test, Revision और Physical की Winning Formula

अच्छी तैयारी = theory + practice + analysis



Daily

- Concept + practice questions
- 1 subject revision
- Daily short notes



Weekly

- 1 Full Mock Test
- Weak areas analysis
- Physical progress check



Revision Rule

- 24 घंटे के भीतर quick revision
- 7 दिन बाद दोबारा revision
- गलतियों की notebook



Physical Routine

- दौड़
- stamina
- timing practice
- hydration + recovery



Mock Test सिर्फ देना नहीं — उसका analysis करना ही Selection mindset बनाता है।

ये गलतियाँ **Selection** रोक देती हैं

इनसे बचना बहुत जरूरी है



1. सिलेबस
देखे बिना तैयारी
शुरू करना



2. Physical को
आखिरी समय तक
टालना



3. Mock Test
न देना



4. Revision की
अनदेखी



5. Documents
में गलती



6. नियमितता
की कमी



सही strategy + discipline + self-analysis = बेहतर performance

याद रखें — मेहनत + Strategy + Practice = Selection

Final Success Formula



— 01 —

सही Guidance



— 02 —

Regular Practice



— 03 —

Mock Test Analysis



— 04 —

Physical Fitness



UP Police Constable में सफलता पाने के लिए **written** और **physical** दोनों पर बराबर **focus** करें। ✨



Join airGurukul



Download App



Subscribe YouTube



Website:
www.airgurukul.com