

الاختبار السنوي للمدربين Sports Trainer test

اختبار الضغط (مدربين)

Pushups Test (Male Coaches)

| Grade العلامة | Time الزمن | Age العمر |
|---------------|------------|-----------|
| 100 | 65 | 18-29 |
| 50 | 45 | |
| 100 | 62 | 30-34 |
| 50 | 42 | |
| 100 | 59 | 35-39 |
| 50 | 39 | |
| 100 | 56 | 40-45 |
| 50 | 36 | |

اختبار الجلوس من الرقود (البطن، مدربين)

Sit-ups Test (Male Coaches)

| Grade العلامة | Time الزمن | Age العمر |
|---------------|------------|-----------|
| 100 | 70 | 18-29 |
| 50 | 50 | |
| 100 | 67 | 30-34 |
| 50 | 47 | |
| 100 | 64 | 35-39 |
| 50 | 44 | |
| 100 | 61 | 40-45 |
| 50 | 41 | |

اختبار الجري 3200م مدربين
3200m Running test(Male Coaches)

| Grade العلامة | Time الزمن | Age العمر |
|---------------|------------|-----------|
| 100 | 12:50 | 18-29 |
| 50 | 17:00 | |
| 100 | 13:20 | 30-34 |
| 50 | 17:30 | |
| 100 | 13:50 | 35-39 |
| 50 | 18:00 | |
| 100 | 14:20 | 40-45 |
| 50 | 18:30 | |

