

علامات النجاح والرسوب للاختبار البديلة (رجال)  
Alternative Test Grades (Male)

Grade العلامة	Reps التكرار	العمر Age
100	50	18
50	25	29

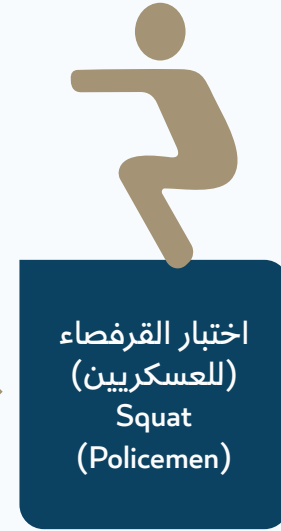
Grade العلامة	Reps التكرار	العمر Age
100	47	30
50	22	34

Grade العلامة	Reps التكرار	العمر Age
100	43	35
50	19	39

Grade العلامة	Reps التكرار	العمر Age
100	41	40
50	16	44

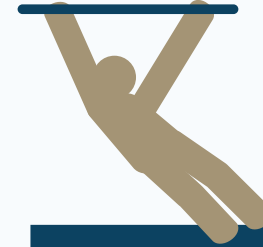


يعفى كل من بلغ ال 45 سنة من الاختبار

Any individual who has attained the age of 45 shall exempt from the test

علامات النجاح والرسوب للاختبار البديلة (رجال)  
Alternative Test Grades (Male)

Grade العلامة	Reps التكرار	العمر Age
100	45	18
50	20	29
100	43	30
50	18	34
100	41	35
50	16	39
100	39	40
50	14	44



اختبار الشد على  
البار المعدل  
(للعسكريين)  
Modified Pull Ups  
(Policemen)

يعفى كل من بلغ من ال 45 سنة من الاختبار  
Any individual who has attained the age of 45 shall exempt from the test

علامات النجاح والرسوب للاختبار البدنية (رجال)  
Alternative Test Grades (Male)

Grade العلامة	Time الزمن	العمر Age
100	13:40	18
50	12:00	29

Grade العلامة	Time الزمن	العمر Age
100	13:10	30
50	11:30	34

Grade العلامة	Time الزمن	العمر Age
100	12:40	35
50	11:00	39

Grade العلامة	Time الزمن	العمر Age
100	12:10	40
50	10:30	44



اختبار شستر  
للمشي  
(للعسكريين)  
Walk Test  
(Policemen)

ارتفاع جهاز المشي Incline	السرعة Speed	الزمن Time	المستوى Level
0%	6km/h	0-2	1
1%	6km/h	2-4	2
2%	6km/h	4-6	3
3%	6km/h	6-8	4
4%	6km/h	8-10	5
5%	6km/h	10-12	6

يعفى كل من بلغ من ال 45 سنة من الاختبار  
Any individual who has attained the age of 45 shall exempt from the test