

علامات النجاح والرسوب للاختبار البديلة (سيدات)
Alternative Test Grades (Female)

Grade العلامة	Reps التكرار	العمر Age
100	40	18
50	15	29
100	38	30
50	13	34
100	36	35
50	11	39
100	34	40
50	9	44



معايير اختبار
القرفصاء
(عسكريات)
Squat
(PoliceWomen)

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 (سيدات)
Alternative Test Grades (Female)

Grade العلامة	Reps التكرار	العمر Age
100	37	18
50	12	29
100	35	30
50	10	34
100	33	35
50	8	39
100	31	40
50	6	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 (سيدات)
Alternative Test Grades (Female)

Grade العلامة	Time الزمن	العمر Age
100	11:40	18
50	10:00	29

Grade العلامة	Time الزمن	العمر Age
100	11:10	30
50	9:30	34

Grade العلامة	Time الزمن	العمر Age
100	10:40	35
50	9:00	39

Grade العلامة	Time الزمن	العمر Age
100	9:40	40
50	8:00	44



اختبار شستر
للمشي
(عسكريات)
Walk Test
(PoliceWomen)

ارتفاع جهاز المشي Incline	السرعة Speed	الزمن Time	المستوى Level
0%	4km/h	0-2	1
0.5%	4km/h	2-4	2
1%	4km/h	4-6	3
1.5%	4km/h	6-8	4
2%	4km/h	8-10	5
2.5%	4km/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