



الجمهورية اللبنانية
وزارة الداخلية والبلديات
المديرية العامة للدفاع المدني

تعميم

رقم: ١٦٢٤/٥ د م
تاريخ: ٢٠٢٢/١١/٢٨

صدر عن المديرية العامة للدفاع المدني بالتعاون مع قوى الأمن الداخلي البيان التالي:

عطا" على التعميم رقم ١٦٥٥/٥ د م تاريخ ٢٠٢٢/١١/٢١ المتعلق بتحديد تواريخ الإختبارين الصحي والرياضة البدنية للمتطوعين في المديرية العامة للدفاع المدني، وبعد وضع المعايير اللازمة لإجراء الإختبارات الصحية والرياضية والعملية والخطية وتصديقها من قبل السيد وزير الداخلية والبلديات .
على كافة العناصر والمتطوعين الإختياريين في المديرية العامة للدفاع المدني الذين قبلت طلباتهم للإشتراك في المباراة المحصورة أخذ العلم بما يلي :

أولاً : يشمل إختبار الرياضة البدنية للذكور والإناث المشاغل التالية :

١ - السواعد : يدفع المرشح رجليه إلى الخلف ، الأصابع وعقب الرجلين متلاصقين والجسم ممدود ومستقيم من الرأس حتى العقب، المرفقان مشدودان .

تحتسب محاولة ناجحة في كل مرة يطوي فيها المرشح مرفقي اليدين إلى الأخير ويخفض جسمه باتجاه الأرض دون ملامستها ويرفعه مجدداً حتى يعود المرفقان مستقيمين ومشدودين .

٢ - الجذع : على المرشح أن يطوي رجليه من عند الركبة ويلصقهما ببعضهما البعض ويستلقي على ظهره أرضاً" ويشبك أصابع يده خلف رقبته بحيث يبقى المرفقان مطويين، وعلى أحد المساعدين تثبيت رجل المرشح بيده خلال مرحلة الإختبار .

تحتسب محاولة ناجحة عندما يستطيع المرشح طوي جسمه من عند الورك ليصل المرفقان إلى حدود الركبتين ومن ثم العودة إلى وضعية الإستلقاء على ظهره .

٣ - الركض : ١٢٠٠ متر .

