# ޖަދުވަލު 1

## ޖަލު އޮފިސަރުންގެ ވަޒީފާއަށް ކުރިމަތިލާ ފަރާތްތަކުގެ ހަށިހަރުދަނާކަން ބަލާނެ މިންގަނޑު

### ފިޒިކަލް ފިޓްނަސް ޓެސްޓް

| # | ހަރަކާތް | ފިރިހެނުން | | އަންހެނުން | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | އަދަދު | ވަގުތު | އަދަދު | ވަގުތު |
| | ފާސްވާން ޖެހޭ ހަރަކާތްތައް | | | | |
| 1. | ޕުޝްއަޕްސް | 18 | 1 މިނިޓް | 5 | 1 މިނިޓް |
| 2. | ސިޓްއަޕްސް | 20 | 1 މިނިޓް | 15 | 1 މިނިޓް |
| 3. | ދުވުން | 2 ކިލޯ މީޓަރު | 15:30 މިނިޓް | 2 ކިލޯ މީޓަރު | 18:45 މިނިޓް |
| 4. | ފޫދުގައި ޕްލޭންކިންގ | - | 1 މިނިޓް | - | 1 މިނިޓް |
| | އިތުރަށް ބެލެވޭނެ ކަންކަން | | | | |
| 5. | ފެތުން | 15 މީޓަރު | - | 10 މީޓަރު | - |
| 6. | އިސްކޮޅު | 5’3” | | 4’6” | |

* ހުރިހާ އުމުރު ފުރާއަކަށް ވެސް އަމަލުކުރާނީ މި މިންގަނޑު ތަކަށެވެ.