



## 入境事务处

### 体能测验指引

#### (甲) 体能测验项目

- (一) 仰卧起坐(一分钟)
- (二) 蹲撑立(一分钟)
- (三) 40 米来回短跑(4×10 米)
- (四) 立定跳远
- (五) 800 米跑

#### (乙) 体能测验计分方法

项目 分数	仰卧起坐 (一分钟)	蹲撑立 (一分钟)	40 米来回短跑 (4 x 10 米) (秒)	立定跳远 (厘米)	800 米跑 (分钟)
5	49 次或以上	30 次或以上	10.3''或以下	208 或以上	3'04''或以下
4	41 - 48 次	27 - 29 次	10.4'' - 11.0''	192 - 207.5	3'05'' - 3'35''
3	33 - 40 次	24 - 26 次	11.1'' - 11.6''	176 - 191.5	3'36'' - 4'06''
2	25 - 32 次	21 - 23 次	11.7'' - 12.2''	160.5 - 175.5	4'07'' - 4'37''
1	17 - 24 次	18 - 20 次	12.3'' - 12.9''	144.5 - 160	4'38'' - 5'08''
0	<17 次	<18 次	>12.9''	<144.5	> 5'08''

注：要通过体能测验，考生须在每个项目中最少取得 1 分及在总成绩最少取得 15 分。各个项目的示范短片已上载至本处网站：

<https://www.immd.gov.hk/hks/recruitment/>

#### (丙) 衣着

考生请穿着 运动衫裤及跑步鞋 到达体测中心。

## (丁) 重要事項

- (一) 考生不会获得任何酬金或津贴。
- (二) 考生必须确保身体状况能够应付体能测验，并且在体能测验进行前签署声明，表示清楚明白如因参加此测验而导致任何损伤、意外、损失或死亡，香港特别行政区政府、入境事务处、或任何代表入境事务处处长执行职务的人士将无须负任何责任。
- (三) 测验场地不会提供更衣及储物的设施，考生应避免携带大量金钱或贵重物品。如有任何遗失或损坏，入境事务处将不会承担任何责任。
- (四) 测验场地不会提供泊车位。

## (戊) 在恶劣天气情况下的体能测验安排

一般来说，如天文台发出 3 号或以下的热带气旋警告信号、「黄色」或「红色」暴雨警告信号时，体能测验会如期举行。如天文台发出 8 号热带气旋预警信息 / 8 号或以上的热带气旋警告信号、政府发出「极端情况」公布或「黑色」暴雨警告信号，体能测验则会取消。有关恶劣天气情况下的体能测验安排，现详列于下表：

	天气情况	测验安排
1.	<b>热带气旋警告及「极端情况」</b> 3 号或以下热带气旋警告信号生效期间 8 号热带气旋警告信号或「极端情况」公布在上午 6 时 15 分前取消 8 号热带气旋预警信息 / 8 号或以上热带气旋警告信号或「极端情况」公布在上午 6 时 15 分或之后发出/仍然生效 8 号热带气旋预警信息 / 8 号或以上热带气旋警告信号或「极端情况」公布在中午 12 时或之后发出/仍然生效	体能测验如常举行 体能测验如常举行 <b><u>报到时间为中午 12 时 45 分或之前</u></b> 的体能测验取消 <b><u>报到时间为下午 2 时或之后</u></b> 的体能测验取消
2.	<b>暴雨警告信号</b> 黄色或红色暴雨警告信号生效期间 黑色暴雨警告信号在上午 6 时 15 分前取消 黑色暴雨警告信号在测验进行中发出 黑色暴雨警告信号在上午 6 时 15 分或之后发出/仍然生效 黑色暴雨警告信号在中午 12 时或之后发出/仍然生效	体能测验如常举行 体能测验如常举行 进行中的体能测验如常举行 <b><u>报到时间为中午 12 时 45 分或之前</u></b> 的体能测验取消 <b><u>报到时间为下午 2 时或之后</u></b> 的体能测验取消

注：因恶劣天气而取消的体能测验，本处会为受影响的考生安排另一个测验日期。