

體能測試評分標準

Tabela de valores para classificação das Provas Físicas

1. 男性投考人：

Candidatos do Sexo Masculino:

項目 Provas	80 米計時跑 (秒) Corrida 80M (Seg.)	仰臥起坐 (次/2 分鐘) Flexões Tronco (Vez/2Min.)	引體上升 (次) Flexões Braços (Vez)	跳遠 (米) Sal. Cump. (M.)	“庫伯氏”(Cooper) 測驗 (米) Teste de Cooper (M.)	跳高 (1 米) Sal. Altura (1M.)	平衡木 步行 Passagem Trave Olimpica
10 分 10 valores	9.0 或以下 9.0 ou (-)	95 或以上 95 ou (+)	20 或以上 20 ou (+)	6.00 或以上 6.00 ou (+)	3000 或以上 3000 ou (+)	S	S
9 分 9 valores	9.1 – 9.5	89 – 94	17 – 19	5.80 – 5.99	2900 – 2999		
8 分 8 valores	9.6 – 10.0	81 – 88	14 – 16	5.50 – 5.79	2800 – 2899		
7 分 7 valores	10.1 – 10.5	71 – 80	11 – 13	5.00 – 5.49	2700 – 2799		
6 分 6 valores	10.6 – 11.0	56 – 70	7 – 10	4.30 – 4.99	2500 – 2699		
5 分 5 valores	11.1 – 12.0	35 – 55	3 – 6	3.00 – 4.29	2300 – 2499	N	N
0 分 0 valor	高於 12.0 Sup. a 12.0	34 或以下 34 ou (-)	2 或以下 2 ou (-)	低於 3.00 Inf. a 3.00	低於 2300 Inf. a 2300		

2. 女性投考人：

Candidatos do Sexo Feminino:

項目 Provas	80 米計時跑 (秒) Corrida 80M (Seg.)	仰臥起坐 (次/2 分鐘) Flexões Tronco (Vez/2Min.)	俯臥撐 (次) Ext. Braços (Vez)	跳遠 (米) Sal. Cump. (M.)	“庫伯氏”(Cooper) 測驗 (米) Teste de Cooper (M.)	跳高 (0.90 米) Sal. Altura (0.90M.)	平衡木 步行 Passagem Trave Olimpica
10 分 10 valores	11.0 或以下 11.0 ou (-)	85 或以上 85 ou (+)	30 或以上 30 ou (+)	5.00 或以上 5.00 ou (+)	2400 以上 2400 ou (+)	S	S
9 分 9 valores	11.1 – 11.5	79 – 84	26 – 29	4.80 – 4.99	2300 – 2399		
8 分 8 valores	11.6 – 12.0	68 – 78	22 – 25	4.40 – 4.79	2200 – 2299		
7 分 7 valores	12.1 – 12.5	57 – 67	17 – 21	3.90 – 4.39	2100 – 2199		
6 分 6 valores	12.6 – 13.0	41 – 56	12 – 16	3.30 – 3.89	2000 – 2099		
5 分 5 valores	13.1 – 14.0	25 – 40	7 – 11	2.50 – 3.29	1800 – 1999	N	N
0 分 0 valor	高於 14.0 Sup. a 14.0	24 或以下 24 ou (-)	6 或以下 6 ou (-)	低於 2.50 Inf. a 2.50	低於 1800 Inf. a 1800		

備註：(1) 跳高及平衡木步行這兩項測試，投考人以能成功助跑跳越離地 1 米（男性）或 0.90 米（女性）高的橫木條，以及毫不猶豫用腳走過平衡木，視為通過有關測試，以 S 表示通過有關測試，而以 N 則表示未能通過有關測試。為 計算各項測試之總平均分，成功通過測試者得 5 分，不成功通過測試者得 0 分。

(2) 每項測試中能取得 5 分者，視為達至最低要求。

(3) 投考人在各項體能測試中，如有兩項體能測試的得分不達到 5 分，被評為不合格將被淘汰。

Observações: (1) Consideram-se aprovados nas duas provas, respectivamente o salto em altura com fasquia e a passagem superior da trave olímpica, os candidatos que consigam passar uma fasquia colocada a um metro do solo (masculino) e 0,90 metros do solo (feminino) com corrida de balanço, e consigam transpor sem hesitação a trave olímpica no sentido do comprimento, na posição de pé. “S” para os aptos nas referidas provas, e “N” para os inaptos nas mesmas. Para o cálculo da média aritmética final das provas, aos aptos são atribuídos cinco valores, e aos inaptos é atribuído zero.

(2) Atingir cinco valores em cada prova é considerado como satisfazendo os valores mínimos.

(3) Os candidatos que não atinjam cinco valores em duas das provas físicas são classificados de inaptos, e excluídos.