



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
澳門保安部隊高等學校
Escola Superior das Forças de Segurança de Macau

第十九屆警官/消防官/關務官/獄警警官培訓課程 入學試

體能測驗合格標準

根據經四月十五日第 93/96/M 號訓令核准之《澳門保安部隊高等學校規章》第一百一十六條之規定

男性准考人：

- 11.5 秒內跑畢 80 公尺。(寬容度 12 秒)
- 引體上升 5 次(掌心向前握槓，寬容度 3 次)。
- 立定跳遠 2 公尺。(寬容度 1.95 公尺)
- 跨越 0.9 公尺高之牆。
- 45 秒內仰臥起坐 30 次。(寬容度 25 次)
- 12 分鐘內跑畢 2400 公尺。(寬容度 2300 公尺)

女性准考人：

- 14 秒內跑畢 80 公尺。(寬容度 14.5 秒)
- 懸垂 15 秒。(寬容度 10 秒)
- 立定跳遠 1.6 公尺。(寬容度 1.55 公尺)
- 跨越 0.6 公尺高之牆。
- 45 秒內仰臥起坐 25 次。(寬容度 20 次)
- 12 分鐘內跑畢 1800 公尺。(寬容度 1700 公尺)

註：a) 全部測驗按以上所定之次序進行；每一項目可嘗試兩次，期間可休息最少 10 分鐘，但“12 分鐘跑步”測驗僅作一次。

b) 准考人在各項目中之成績，只允許其中一項低於要求，但不能低於寬容度。