



入境事務處

體能測驗指引

(甲) 體能測驗項目

- (一) 仰臥起坐(一分鐘)
- (二) 蹲撐立(一分鐘)
- (三) 40 米來回短跑(4×10 米)
- (四) 立定跳遠
- (五) 800 米跑

(乙) 體能測驗計分方法

項目 分數	仰臥起坐 (一分鐘)	蹲撐立 (一分鐘)	40 米來回短跑 (4 x 10 米) (秒)	立定跳遠 (厘米)	800 米跑 (分鐘)
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''

註：要通過體能測驗，考生須在每個項目中最少取得 1 分及在總成績最少取得 15 分。各個項目的示範短片已上載至本處網站：

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

(丙) 衣著

考生請穿著 運動衫褲及跑步鞋到達體測中心。

(丁) 重要事項

- (一) 考生不會獲得任何酬金或津貼。
- (二) 考生必須確保身體狀況能夠應付體能測驗，並且在體能測驗進行前簽署聲明，表示清楚明白如因參加此測驗而導致任何損傷、意外、損失或死亡，香港特別行政區政府、入境事務處、或任何代表入境事務處處長執行職務的人士將無須負任何責任。
- (三) 測驗場地不會提供更衣及儲物的設施，考生應避免攜帶大量金錢或貴重物品。如有任何遺失或損壞，入境事務處將不會承擔任何責任。
- (四) 測驗場地不會提供泊車位。

(戊) 在惡劣天氣情況下的體能測驗安排

一般來說，如天文台發出 3 號或以下的熱帶氣旋警告信號、「黃色」或「紅色」暴雨警告信號時，體能測驗會如期舉行。如天文台發出 8 號熱帶氣旋預警信息 / 8 號或以上的熱帶氣旋警告信號、「黑色」暴雨警告信號或政府公布「極端情況」，體能測驗則會取消。有關惡劣天氣情況下的體能測驗安排，現詳列於下表：

	天氣情況	測驗安排
1.	熱帶氣旋警告 / 政府公布「極端情況」 3 號或以下熱帶氣旋警告信號仍然生效 8 號熱帶氣旋警告信號或「極端情況」在上午 5 時 45 分前取消 8 號熱帶氣旋預警信息 / 8 號或以上熱帶氣旋警告信號或「極端情況」在上午 5 時 45 分或之後發出/仍然生效 8 號熱帶氣旋預警信息 / 8 號或以上熱帶氣旋警告信號或「極端情況」在中午 12 時或之後發出/仍然生效	體能測驗如常舉行 體能測驗如常舉行 安排於上午(即中午 12 時或之前開始)的體能測驗取消 安排於下午的體能測驗取消
2.	暴雨警告信號 黃色或紅色暴雨警告信號仍然生效 黑色暴雨警告信號在上午 5 時 45 分前取消 黑色暴雨警告信號在測驗進行中發出 黑色暴雨警告信號在上午 5 時 45 分或之後發出/仍然生效 黑色暴雨警告信號在中午 12 時或之後發出/仍然生效	體能測驗如常舉行 體能測驗如常舉行 進行中的體能測驗如常舉行 安排於上午(即中午 12 時或之前開始)的體能測驗取消 安排於下午的體能測驗取消

註：因惡劣天氣而取消的體能測驗，本處會為受影響的考生安排另一個測驗日期。