



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次以下	18次以下	12.9"以上	144.5以下	5'08"以上

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/index.html#bb>

(丙) 衣着

考生请穿着 运动衫裤及跑步鞋到达体测中心。

(丁) 重要事项

- (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测验安排

	天气情况	测验安排
1.	热带气旋警告 3号或以下热带气旋警告信号仍然生效 8号热带气旋警告信号在上午5时45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在上午5时45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 安排于上午(即中午12时之前开始)的体能测验取消 安排于下午的体能测验取消
2.	暴雨警告信号 黄色或红色暴雨警告信号仍然生效 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5时45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 进行中的体能测验如常举行 安排于上午(即中午12时之前开始)的体能测验取消 安排于下午的体能测验取消

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。