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(4x10 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***<u>運動衫褲及跑步鞋到達體測中心</u>***。

(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、政府發出「極端情況」公布或「黑色」暴雨警告信號，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.	**熱帶氣旋警告及「極端情況」**	
	3 號或以下熱帶氣旋警告信號生效期間	體能測驗如常舉行
	8 號熱帶氣旋警告信號或「極端情況」公布在上午 6 時 15 分前取消	體能測驗如常舉行
	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」公布在上午 6 時 15 分或之後發出/仍然生效	**<u>報到時間為中午 12 時正或之前</u>**的體能測驗取消
	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」公布在上午 11 時 30 分或之後發出/仍然生效	**<u>報到時間為下午 1 時 30 分或之後</u>**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生效期間	體能測驗如常舉行
	黑色暴雨警告信號在上午 6 時 15 分前取消	體能測驗如常舉行
	黑色暴雨警告信號在測驗進行中發出	進行中的體能測驗如常舉行
	黑色暴雨警告信號在上午 6 時 15 分或之後發出/仍然生效	**<u>報到時間為中午 12 時正或之前</u>**的體能測驗取消
	黑色暴雨警告信號在上午 11 時 30 分或之後發出/仍然生效	**<u>報到時間為下午 1 時 30 分或之後</u>**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。