



司法警察局
POLÍCIA JUDICIÁRIA

二等刑事偵查員公開考試

- 體能測試標準

男應考人

考試項目 年齡	八十米平地跑 (短跑)	仰臥起坐 (六十秒內)	掌上壓 (四十五秒內)	跳遠	跳高	Cooper 測試 (十二分鐘內)
21-35	12 秒	28	20	3.2 米	1.15 米	2300 米
36-40	13 秒	20	16	2.8 米	1 米	2200 米
41 或以上	14 秒	16	14			2100 米

女應考人

考試項目 年齡	八十米平地跑 (短跑)	仰臥起坐 (六十秒內)	掌上壓 (四十五秒內)	跳遠	跳高	Cooper 測試 (十二分鐘內)
21-35	14 秒	23	7	2.6 米	0.9 米	1900 米
36-40	15 秒	17	5	2.4 米	0.8 米	1800 米
41 或以上	16 秒	14	4			1700 米

附註：倘應考人不能達到有關測試之最低要求，將視為不合格。每一項測試均為淘汰制，任何一項不合格者即被淘汰。

Cooper 測試：在 12 分鐘內完成上表指定的距離（此項考試不可重考）。

下列各項考試中，若第一次不合格均可重考一次

短跑：採用站立式起步，不准穿著釘鞋，如同一考生出現兩次“偷步”的情況，則視為一次短跑測試不合格。

掌上壓：考生俯撐平地，指尖向前，雙手與肩寬，兩腳合併，前腳掌觸地，工作人員握拳放在考生的胸部對下之地面。考生手肘屈曲以致胸部觸及工作人員拳頭，然後撐直手肘為一次。軀幹與大腿在整個測試過程中必須成一直線。

仰臥起坐：考生仰臥地上，兩膝屈曲成 90 度，雙手緊貼後腦（手指交叉緊合）。上身離地向前上方捲起至手肘觸及膝蓋，然後還原至仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次。

跳高：考生不論任何方式跳過橫杆，身體（包括考生之衣服及鞋）不可碰跌橫杆。若已開始助跑，且未觸及橫杆或直杆可放棄起跳，但兩次放棄起跳則視為一次跳高測試不合格。

跳遠：起跳時，身體不能觸及起跳線與落地區之間的地面，距離的量度以著地點與起跳線之間最近的平行線。若已開始助跑，在未越過起跳板前可放棄起跳，但兩次放棄起跳則視為一次跳遠測試不合格。