



廉政公署
CCAC

澳門特別行政區
Região Administrativa Especial de Macau
廉政公署
Comissariado contra a Corrupção

Handwritten signatures and initials on the right side of the page.

廉政公署調查員入職培訓課程對外開考

體能測試考核內容

一、掌上壓（滿分：100分）						
測試時間	一分鐘					
男子動作	男子開始時雙手與肩同寬，俯撐平地，指尖向前，兩腳合併，前腳掌觸地，之後手肘屈曲使前臂與後臂之間的夾角小於90度，然後撐直手肘為一次，軀幹、大腿、小腿在整個測試過程中必須成一直線。					
女子動作	女子動作與男子動作基本相同，但容許採取跪式姿勢，即過程中容許膝蓋觸地，但軀幹與大腿在整個測試過程中必須成一直線。					
男子成績	≥50次 100分	40次 80分	30次 60分	20次 40分	10次 20分	0次 0分
女子成績	≥40次 100分	30次 75分	20次 50分	10次 25分	0次 0分	---
(如完成的次數在上述區間，則按比例計算，四捨五入後取至小數點後兩位)						

二、仰臥起坐（滿分：100分）						
測試時間	一分鐘					
男子動作	男子開始時平躺於地上，肩胛骨觸地，兩膝屈曲，腳掌觸地，雙手手指輕按兩耳，上身向前上方捲起至手肘碰到膝蓋，再回復到開始時的姿勢為一次，過程中腳掌不可離地。					
女子動作	女子動作與男子動作完全相同。					
男子成績	≥50次 100分	40次 80分	30次 60分	20次 40分	10次 20分	0次 0分
女子成績	≥40次 100分	30次 75分	20次 50分	10次 25分	0次 0分	---
(如完成的次數在上述區間，則按比例計算，四捨五入後取至小數點後兩位)						



廉政公署
C C A C

澳門特別行政區
Região Administrativa Especial de Macau
廉政公署
Comissariado contra a Corrupção

三、2400 米跑步（滿分：100 分）					
測試時間	男子十六分鐘；女子十七分鐘				
要求	於限時內跑步完成 2400 米距離				
男子成績	≤8'00'' 100 分	10'00'' 80 分	12'00'' 60 分	14'00'' 40 分	≥16'00'' 20 分
女子成績	≤9'00'' 100 分	11'00'' 80 分	13'00'' 60 分	15'00'' 40 分	≥17'00'' 20 分
(如完成的時間在上述區間，則按比例計算，四捨五入後取至小數點後兩位；如男子於 16 分鐘內或女子於 17 分鐘內尚未跑完 2400 米距離，分數一律以 20 分計算，但如沒有參與或中途放棄有關測試則以 0 分計算)					

將上述三項考核的分數相加後除以三（四捨五入後取至小數點後兩位），所得的結果即為準考人於體能測試之成績。