

入境事務主任及入境事務助理員 (體能測試)

項目	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 (分鐘)
5	49次或以上	30次或以上	10.3" 或以下	208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