

男兒習督察體能測試水平要求

運動肌能測試	第一階段	第二階段	第三階段	最後階段	滿分
	時間 / 次數	時間 / 次數	時間 / 次數	時間 / 次數	時間 / 次數
立定跳高	18 吋	19 吋	20 吋	21 吋	30 吋
引體上升	4 次	5 次	7 次	8 次	20 次
穿梭來回跑	26.0"	25.7"	25.1"	24.8"	22.5"
蹲立撐	25 次/分鐘	28 次/分鐘	32 次/分鐘	34 次/分鐘	45 次/分鐘
掌上壓	30 次	33 次	38 次	40 次	55 次
卧起坐	30 次/分鐘	33 次/分鐘	38 次/分鐘	40 次/分鐘	60 次/分鐘
2.4公里跑	11'30"	11'15"	10'54"	10'36"	8'00"
執勤體能測試	第一階段	第二階段	第三階段	最後階段	滿分
	時間	時間	時間	時間	時間
	2'19"	2'17"	2'15"	2'13"	1'45"

女兒習督察體能測試水平要求

運動肌能測試	第一階段	第二階段	第三階段	最後階段	滿分
	時間 / 次數	時間 / 次數	時間 / 次數	時間 / 次數	時間 / 次數
立定跳高	13 吋	14 吋	16 吋	17 吋	25 吋
引體上升	12 次	14 次	17 次	19 次	35 次
穿梭來回跑	28.9"	28.4"	27.5"	27.2"	24.3"
蹲立撐	22 次/分鐘	25 次/分鐘	30 次/分鐘	32 次/分鐘	42 次/分鐘
掌上壓	20 次	23 次	31 次	34 次	60 次
卧起坐	27 次/分鐘	30 次/分鐘	35 次/分鐘	37 次/分鐘	55 次/分鐘
2.4公里跑	13'48"	13'28"	12'52"	12'43"	9'36"
執勤體能測試	第一階段	第二階段	第三階段	最後階段	滿分
	時間	時間	時間	時間	時間
	3'32"	3'22"	3'12"	3'02"	2'10"