

100年公務人員特種考試一般警察人員考試 第二試體能測驗應考人注意事項

- 一、本考試體能測驗定於100年10月8日(星期六)至9日(星期日)在臺灣警察專科學校運動場(臺北市文山區興隆路三段153號)舉行，各等別男性應考人預定於10月8日(星期六)舉行，各等別女性應考人預定於10月9日(星期日)舉行，報到時間及報到地點將另行通知，屆時請攜帶通知函、入場證及附有照片之身分證件至指定報到處辦理報到手續。應考人須於指定時間內準時報到，逾時以缺考論；有完成報到但未受測者以棄權論。應考人不得要求於其他日期應試。
- 二、本考試體能測驗實施項目，男性應考人依序為：引體向上、仰臥起坐、1,600公尺跑走，女性應考人依序為：屈臂懸垂、仰臥起坐、800公尺跑走。前述第一項、第二項實施項目順序試務機關得依實際需要互換之。
- 三、應考人應依性別接受全部實施項目測驗。全部實施項目測驗均達合格標準者，始為通過本體能測驗。
- 四、應考人於單項實施項目未達合格標準者，得依意願自行決定是否繼續參加其他實施項目。
- 五、本考試體能測驗各實施項目及合格標準如下：
 - (一) 男性應考人：仰臥起坐1分鐘38次(含)以上、引體向上2次(含)以上、跑走1,600公尺494秒(8分14秒)(含)以內。
 - (二) 女性應考人：仰臥起坐1分鐘30次(含)以上、屈臂懸垂10秒(含)以上、跑走800公尺280秒(4分40秒)(含)以內。
- 六、仰臥起坐測驗：
 - (一) 聞「預備」口令後，應考人仰平躺於平坦海綿墊上(由考試單位提供)，背部肩胛骨著海綿墊，雙手交叉抱胸，雙手掌置於鎖骨上，屈膝、雙腳張開勾住輔助器材。
 - (二) 聞「開始」口令時，應考人須利用腹肌收縮使上身坐起，雙肘觸及雙膝計為1次，之後仰臥回復預備動作。
 - (三) 應考人坐起時雙肘未觸及雙膝、仰臥時背部肩胛骨未接觸海綿墊或雙手離胸，均屬動作不標準，不計入次數，並以60秒時所完成之標準次數為基準。
 - (四) 男性應考人於1分鐘內達38次(含)以上合格、女性應考人於1分鐘內達30次(含)以上合格。
- 七、男性應考人引體向上測驗：
 - (一) 聞「預備」口令時，請應考人站於單槓下方、雙手五指併攏向後，雙眼注視單槓。
 - (二) 聞「上槓」口令時，應考人須正握、反握或正反握單槓，雙手握槓與肩同寬，身體、兩臂伸直保持與地面垂直，兩腳併攏自然伸直不可觸地；應考人完成上槓動作並保持身體完全靜止後，測驗人員應立即喊「開始」。
 - (三) 聞「開始」口令時，應考人須手臂彎曲引體向上至下顎超過橫槓上計為1次，之後應考人換回雙手握槓與肩同寬，身體、兩臂保持與地面垂直，兩腳併攏自然伸直不可觸地之復原姿勢。
 - (四) 應考人換回復原姿勢後即自行開始下一次動作，凡姿勢不標準者不計入次數。
 - (五) 應考人可使用碳酸鎂粉(由考試單位提供)，但不可戴手套或手皮。
 - (六) 男性應考人於1次上槓後標準動作達2次(含)以上合格。
- 八、女性應考人屈臂懸垂測驗：
 - (一) 聞「預備」口令時，應考人須站於助立物上，正握、反握或正反握單槓，距離約與肩同寬，雙手屈肘，下顎保持在橫槓之上緣，雙腿自然下垂。
 - (二) 聞「開始」口令後，測驗人員即將助立物移開並同時開始計時，應考人須保持下顎於橫槓之上。
 - (三) 凡應考人下顎平貼或低於橫槓均為失敗，應立即停止計時。
 - (四) 女性應考人達10秒(含)以上合格。
- 九、男性應考人1,600公尺跑走、女性應考人800公尺跑走測驗：

- (一) 應考人於暖身運動完畢後，請依試務人員指示移至起跑區，並請依序就位準備起跑，於聽到鳴槍後開始起跑。
 - (二) 應考人不得赤腳、不得穿著拖鞋、皮鞋、釘鞋或拔掉長釘之釘鞋，且須不借外力跑完全程之時間即為成績；穿著不符規定，經監場人員制止仍未改善，違者以違規計，並判定不合格。
 - (三) 應考人於起跑後可適時向內圈移動，惟不得於測驗過程中雙腳踏入跑道內圍操場之區域或脫離跑道、橫越跑道，如經查證屬實，以違規計，並判定不合格；故意絆倒他人經查證屬實者，以違規計，並判定不合格。除測驗過程錄影外，另由實地考試委員負責巡視應考人有無違規情事。
 - (四) 應考人應注意跑走圈數，每1圈為400公尺，並自行掌握時間及調節跑走速度；如中途不慎跌倒，仍請完成測驗，如未能以跑步完成，可以走步代替，待抵達終點線時記錄時間；如跌倒受傷或其他因素致無法或無意再繼續進行測驗者，視同放棄，請發聲或以明顯手勢表示，並由試務人員引導至卷務組簽署自願放棄切結書。
 - (五) 應考人於終點線前摔倒時，以軀幹跨越終點線為完成測驗。
 - (六) 男性應考人1,600公尺跑走於8分14秒(含)以內合格，女性應考人800公尺跑走於4分40秒(含)以內合格。
- 十、 應考人對於本考試體能測驗程序如有任何疑義，應於講解測驗應行注意事項時當場提出，由實地考試委員處理之，測驗進行過程不再就個別問題予以答覆。
- 十一、 **本考試體能測驗全程錄影。**
- 十二、 本考試體能測驗各實施項目，每一應考人以一次測驗為限，請於受測前調整體能狀況，受測當日如有身體不適者，應在測驗前提出，由醫師判定能否受測，以維安全。如試場醫師建議不宜進行測驗，但本人自願接受測驗者，須簽署切結書並自負後果。
- 十三、 本考試體能測驗舉行當日風雨無阻，但測驗進行過程如雨勢較大，將由典試委員、實地考試委員研判是否暫緩測驗或另擇期測驗。
- 十四、 請穿著輕便透氣服裝及運動鞋應試（不得赤腳、不得穿著拖鞋、皮鞋、釘鞋或拔掉長釘之釘鞋），並視需要自備飲水、餐點、毛巾、保暖衣物、雨具、個人藥品及備用服裝，穿著不符規定，經監場人員制止仍未改善，違者以違規計，並判定不合格。
- 十五、 應考人完成報到程序後，先請至更衣室換衣，並於臨時置物區寄放個人物品（請勿攜帶貴重物品，不負保管責任），再到點名區依報到組別就位。
- 十六、 應考人點名及套穿號碼衣後，即不得擅自離開點名區，應靜候試務人員整組帶領至候測區。
- 十七、 於各實施項目候測區等候測驗前，得自行先做暖身運動，並請依個人身體狀況，自行評估決定是否依循暖身指導員指導之暖身動作與節數，且可自行調整暖身時間。如個人狀況，需較長時間暖身者，請就地於點名區適當位置自行先做暖身運動。若因暖身練習受傷，經試場醫師建議不宜進行測驗，但本人自願接受測驗者，須簽署切結書並自負後果。
- 十八、 測驗中如受傷或身體不適，以致無法或無意完成測驗，而需要試務人員介入協助時，請發聲或以明顯手勢表示，惟一旦試務人員碰觸身體協助扶起或實施任何救助行為時，以棄權論。
- 十九、 應考人對於測驗成績有爭議或對測驗過程有疑義時，應於成績確認前至卷務組以書面提出申訴，由典試委員、實地考試委員共同裁定處理。
- 二十、 男性應考人1,600公尺跑走、女性應考人800公尺跑走，以2部正式碼錶及2部備用碼錶同時計時，以取2部正式碼錶中較佳成績為原則，如正式碼錶臨時故障時，擇優採用備用碼錶成績，依序遞補；其他體能測驗實施項目，以1部正式碼錶及1部備用碼錶同時計時，如正式碼錶臨時故障，採用備用碼錶計時為準。
- 二十一、 本考試體能測驗進行期間，陪考人不得進入測驗試場，並不得於試場邊喧嘩、攝(錄)影或為任何可能影響考試之情事。