

民众安全服务队
队员招募
职能及体能测试项目说明
(2025年5月16日修订)

1. 职能测试

1.1 绳索控制 测试

A. 目的：测试投考者的协调能力及能否以双手控制绳索。

B. 要求：

1. 戴上手套，运用绳索将约 30 磅的重物从地面提升到指定高度。
2. 将重物下放回地面。



1.2 高处工作 测试

A. 目的：测试投考者能否适应高处工作。

B. 要求：

1. 沿梯攀上离地 1.8 米高的梯台。
2. 装设围栏，身体立于围栏内，面向前方，稍微向前倾。读出地面 A4 纸大小的数字。
3. 解除围栏，沿梯返回地面。



2. 体能测试

目的：测试投考者的体能状况是否适合应付部队行动需要。

2.1 掌上压 / 跪上压测试

(考生可自由选择 掌上压 或 跪上压)

要求：一分钟内

25 岁或以下	26-35 岁	36-45 岁	46-55 岁	56 岁或以上
10 次	9 次	8 次	7 次	6 次

- (i) 掌上压：手肘垂直支撑起身体，身体成一直线双脚脚尖放在垫外。
跪上压：手肘垂直支撑起身体，身体成一直线双膝跪在垫上，小腿垂直。
- (ii) 屈臂弯曲时，须形成 90 度或小于 90 度，身体保持成一直线。
- (iii) 推臂至手伸直，身体保持成一直线。

掌上压



跪上压



2.2 仰卧起坐测试

要求：一分钟内

25岁及以下	26-35岁	36-45岁	46-55岁	56岁或以上
13次	12次	11次	10次	9次

- (i) 仰卧垫上，双手交叉贴在胸前，双脚成90度。
- (ii) 弯曲起上身至与地面成90度，双手一直交叉紧贴在胸前。
- (iii) 后仰至双肘贴垫，回復开始时的动作。



2.3 组合跳测试

要求：半分钟内

25岁及以下	26-35岁	36-45岁	46-55岁	56岁或以上
6次	6次	5次	5次	4次

- (i) 直立双脚脚尖紧贴胶垫前，头望向前。
- (ii) 下蹲以双手按垫，双手距离脚尖约一呎。
- (iii) 双脚同时后撑至掌上压的预备姿势一样，头望向前。
- (iv) 双脚同时前蹲，双脚脚尖贴胶垫前，双手保持按垫。
- (v) 回復直立姿势。



2.4 800米跑步测试

要求：投考者须于以下时间内跑毕800米。

25岁及以下	26-35岁	36-45岁	46-55岁	56岁或以上
6分00秒	6分00秒	6分30秒	6分30秒	7分00秒