

通告 AVISO 體能考試 PROVA FÍSICA

茲通知澳門特別行政區海關關員編制一般基礎職程第一職階關員入職培訓課程錄取開考中，於第一階段體格檢查被評為可進入體能考試之投考人，請於下列日期、時間及地點進行體能考試：

Faz-se público que os candidatos, classificados, no âmbito da 1ª parte de exame médico, para admitir à prova física do concurso de admissão ao curso de formação para o ingresso na categoria de verificador alfandegário, 1º. escalão, da carreira geral de base do quadro de pessoal alfandegário dos Serviços de Alfândega da Região Administrativa Especial de Macau, devem comparecer no local, nas datas e horas abaixo mencionados, a fim de serem submetidos à prova física:

一) 考試項目 Parte da Prova

仰臥起坐 Flexões do tronco à frente	80 米跑 Corrida de 80 metros
跳高 Salto em altura	800 米跑 Corrida de 800 metros
跳遠 Salto em comprimento	障礙跑 Corrida de obstáculos

投考人編號 Nº. do Candidato	時間 Horas	日期 Data	地點 Local
0001 — 0093	09 : 00	2016-01-18	蓮峰體育中心 田徑跑道 Centro Desportivo Lin Fong Pista de Atletismo
0097 — 0143	14 : 30		
0147 — 0245	09 : 00	2016-01-19	
0250 — 0326	14 : 30		
0327 — 0430	09 : 00	2016-01-20	
0436 — 0506	14 : 30		
0511 — 0598	10 : 30	2016-01-21	
0601 — 0643	14 : 30		
0644 — 0784	09 : 00	2016-01-22	
0785 — 0852	14 : 30		
0872 — 0998	09 : 00	2016-01-25	
1002 — 1068	14 : 30		
1071 — 1206	09 : 00	2016-01-26	
1209 — 1305	14 : 30		
1307 — 1458	09 : 00	2016-01-27	
1475 — 1577	14 : 30		
1580 — 1703	10 : 30	2016-01-28	
1721 — 1793	14 : 30		

1795 — 1865	09 : 00	2016-01-29	蓮峰體育中心 田徑跑道 Centro Desportivo Lin Fong Pista de Atletismo
-------------	---------	------------	--

- 備註：
- 根據第 20/2004 號保安司司長批示附件一之體能考試大綱規定，於整個體能考試中，倘在七個考試項目有任何兩項目未達標準時，則投考人在體能考試中被評為不合格。
 - 各投考人請於考試當日穿著適當之運動服裝及運動鞋，做足熱身運動及自備飲料。
 - 投考人於各項考試務必準時出席，並帶備身份證明文件於開考前 15 分鐘到達考場，遲到之投考人將視為缺席。

- NOTA:
- De acordo com as estipulações do Programa da prova física constantes do Anexo I ao Despacho do Secretário para a Segurança n.º.20/2004, são considerados não aptos na prova física os candidatos que não satisfaçam os critérios de aptidões em quaisquer duas modalidades da prova física, prova física esta constituída por 7 modalidades.
 - No dia da prova, os candidatos, devidamente com equipamento desportivo e sapatilhas apropriadas, fazem exercício de aquecimento suficiente e trazem consigo bebidas.
 - Os Candidatos devem comparecer na cada prova conforme a data e hora marcadas e no local das provas 15 minutos antes do início das mesmas, com os seus documentos de identificação. Os candidatos que cheguem atrasados, serão considerados excluídos por ausência.

二) 100 米游泳 NATAÇÃO DE 100 METROS

投考人編號 Nº. do Candidato	時間 Horas	日期 Data	地點 Local
0001 — 0104	09 : 00	2016-02-16	奧林匹克體育中心 游泳館 25 米泳池 Centro Desportivo Olímpico Piscina Olímpica Piscina de 25 metros
0107 — 0217	10 : 30		
0219 — 0352	09 : 00	2016-02-17	
0361 — 0480	10 : 30		
0481 — 0643	09 : 00	2016-02-18	
0644 — 0804	10 : 30		
0805 — 0998	09 : 00	2016-02-19	
1002 — 1146	10 : 30		
1148 — 1342	09 : 00	2016-02-23	
1344 — 1561	10 : 30		
1562 — 1865	09 : 00	2016-02-24	

- 備註：
- 投考人於考試當日需自備游泳衣或游泳褲、泳帽及泳鏡。
 - 投考人於各項考試務必準時出席，並帶備身份證明文件於開考前 15 分鐘到達考場，遲到之投考人將視為缺席。

- NOTA :
- Os candidatos devem trazer consigo fato de banho, calções de banho, touca bem como óculos para natação, no dia da referida prova.
 - Os Candidatos devem comparecer na cada prova conforme a data e hora marcadas e no local das provas 15 minutos antes do início das mesmas, com os seus documentos de identificação. Os candidatos que cheguem atrasados, serão considerados excluídos por ausência.

體能考試中各項測試的詳細說明

As especificações das provas para a prova física

項目 Provas	準則 Normas	合格標準 Critérios de aptidões	
		男 Masculinos	女 Femininos
跳遠 Salto em comprimento	助跑跳遠。不可踏上沙池前的踏板的起跳線。在沙池落地。成績自上述起跳線量度至最接近該起跳線的由身體任何部位在落沙池時所留下的印記。可重做一次。 Salto em comprimento com corrida. Não pode pisar a aresta da tábua de chamada do lado da caixa de areia. Recepção na caixa de areia. Medição entre as marcas de qualquer parte do corpo deixadas mais à retaguarda na caixa de areia e a aresta da tábua de chamada do lado da caixa de areia. Permitida uma repetição.	最少 2.5 米 Mínimo de 2,5 metros.	最少 2 米 Mínimo de 2 metros.
跳高 Salto em altura	助跑跳越離地的橫槓。可使用任何跳高方式。可重做一次。 Passar uma fasquia colocada em cima do solo com corrida de balanço. Pode ser executada qualquer técnica de salto em altura. Permitida uma repetição.	跳越 1 米高的橫槓 Passar uma fasquia colocada a um metro do solo.	跳越 0.9 米高的橫槓 Passar uma fasquia colocada a 0,9 metros do solo.
仰臥起坐 Flexões do tronco à frente	仰臥地上，下肢彎曲成九十度，雙腳由橫桿或由一名輔助人員固定，手放在頸背。不可重做。 Na posição de deitado dorsal no solo, membros inferiores flectidos a 90°, pés apoiados num espaldar ou seguros por um ajudante, mãos à nuca. Não é permitida qualquer repetição.	2 分鐘內最少 45 次 Mínimo de 45 vezes em 2 minutos.	2 分鐘內最少 40 次 Mínimo de 40 vezes em 2 minutos.
障礙跑 Corrida de obstáculos	於指定時間內完成障礙跑。不可重做。 Concluída num percurso com obstáculos em tempo. Não é permitida qualquer repetição.	16 秒內完成 Concluída dentro de 16 segundos.	20 秒內完成 Concluída dentro de 20 segundos.
80 米跑 Corrida de 80 metros	以任何方式起跑，個人或分組進行。不可重做。 Em qualquer posição, individual ou em grupo. Não é permitida qualquer repetição.	11.5 秒內完成 Concluída dentro de 11.5 segundos.	13 秒內完成 Concluída dentro de 13 segundos.
800 米跑 Corrida de 800 metros	以任何方式起跑，個人或分組進行。不可重做。 Em qualquer posição, individual ou em grupo. Não é permitida qualquer repetição.	3 分 45 秒內完成 Concluída dentro de 3 minutos e 45 segundos.	4 分鐘內完成 Concluída dentro de 4 minutos.
100 米游泳 Natação de 100 metros	於 25 米或 50 米之泳池測試，中途不停止地以任何泳式游畢全程。 Prova de natação efectuada em piscina de distância de 25 ou 50 metros em qualquer estilo sem interrupção.	100 米 100 metros.	100 米 100 metros.