

交通部民用航空局花蓮航空站

114年甄選約僱助理消防員體能測驗實施方式

- 一、**3000公尺跑步**：自起跑線起跑（應甄人不得越線或偷跑），依監試人員起跑口令開始計時至跑完全程為止。逾18分鐘者可選擇放棄不必跑完全程。
- 二、**舉重**：110磅挺舉，需上舉過頭頂至雙臂打直計1次，放下時需雙臂打直後再上舉槓鈴不得碰觸地面，否則視同完成或中斷；如為中斷需重新計次，惟不得累加，但可擇優計次。以上合計時間不得逾90秒鐘，逾時部份不予計次。
- 三、**負重跑步**：依監試人員起跑口令開始計時，背負50公斤砂袋（應甄人自行背負，可背上肩或背在腰部）跑100公尺，自起跑線起跑（應甄人不得越線或偷跑），至跑完全程為止。沙包如掉落應自行背負繼續跑完全程。
- 四、**單槓**：上槓方式不拘，惟手腳不得借助兩旁槓柱上槓，否則不予計次。上槓至雙手臂在橫槓上打直計1次，下槓時腳掌不得著地，雙手臂打直，否則視同完成或中斷；如為中斷需重新計次，惟不得累加，但可擇優計次。以上合計時間不得逾90秒鐘，逾時部份不予計次。
- 五、**爬竿**：爬5公尺高度（依試場現況為主），靠雙手臂力爬至橫竿處拍竿計一次。依監試人員起爬口令開始計時，在未爬到頂時中途不得夾腳，否則不予計次，下竿時可夾腳。以上合計過程不得逾90秒鐘，逾時部份不予計次。

附註事項：

- 1.應甄人一律不准戴手套，有止滑粉備用，並應以安全為第一；如對本體能測驗實施方式說明及示範動作有疑問或不清楚者，應當場提出，由監試人員釋疑。
- 2.應甄人對其個人成績如有疑義，應當場提出，由監試人員會同政風單位立即與應甄人確認，並行爭議認定。個人成績一經確認無誤即告確定，試後應甄人不得再以任何理由異議或爭執。
- 3.應甄人不得有冒名頂替、舞弊行為及其他破壞試場秩序等事項等舞弊情事，違者取消其測試資格。

