

**GABINETE DO SECRETÁRIO-ADJUNTO
PARA A SEGURANÇA**

Versão, em chinês, do Despacho n.º 119/SAS/94, que cria o Curso de Actualização e Aperfeiçoamento para Chefes (CAAC) destinado aos militarizados das carreiras de base das corporações das FSM.

批 示 第 一 一 九 / SAS / 九 四 號

鑑於十二月十九日第7/94/M號法律第二十條第二款之規定，有需要開設一項適合澳門保安部隊各部隊職程中之警長／區長修讀之再培訓暨進修課程，並規範之；

基於此；

保安政務司根據上述規定及五月二十日第89/91/M號訓令第一條之規定，命令：

一、為晉階至第五職階之效力，設立一個“警長／區長再培訓暨進修課程”（葡文縮寫為CAAC），此課程為鞏固及發展該等人員之技術專業能力而提供一些專門之知識及技術。

二、修讀“警長／區長再培訓暨進修課程”之人士須為澳門保安部隊各部隊基礎職程中第四職階之警長／區長職位之軍事化人員，除具備或將具備《澳門保安部隊軍事化人員通則》所規定之法定晉階要件外，尚須為一九八八年七月九日前進入各部隊人員編制者。

三、課程組織、課程大綱、課程選材、評估方法以及修讀及出勤制度以至其他相關事宜，應載於一項經有關部隊之廳長或隊長之批示所核准之課程計劃，但不妨礙下列各款所定之規則。

四、“警長／區長再培訓暨進修課程”由澳門保安部隊有關部隊教授，學習期限須與課程之目的相配合，且不得少於八十五節課，每節課相等於一學時。

五、對學生之評估應在“警長／區長再培訓暨進修課程”結束時進行，評估結果僅為“及格”或“不及格”兩種。

六、有關課程之開辦係透過載於有關部隊職務命令內之通告為之，各部隊人力資源管理機關應於上述通告內公布將具備晉階至第五職階條件之警長／區長之名單；有關課程應於該等人員將具備上述條件之前一年進行。

七、投考修讀有關課程之人士須於上款所指通告公布後十日內呈交聲明書。

八、對於成績及格之軍事化人員，課程之有效期為無限期，而成績不及格之警長／區長仍可報讀將來開設之課程。

九、第一期之“警長／區長再培訓暨進修課程”之開課日期不得遲於一九九五年一月十七日，且本批

示第六款及第七款關於期限之規定不適用於第一期課程。

十、本批示於一九九五年一月一日開始生效。

一九九四年十二月二十九日於澳門保安政務司辦公室

保安政務司 李必祿

Despacho n.º 10/SAS/95

O Estatuto dos Militarizados das Forças de Segurança de Macau (FSM) define a finalidade e dá orientações relativas à organização, caracterização e tipo de classificação das provas físicas a realizar nos concursos para a frequência dos cursos de promoção nas FSM.

Preceitua ainda que as normas do processo para a organização das referidas provas são aprovadas por despacho do Governador.

Considerando que a sua execução se integra num processo contínuo de formação dos militarizados das FSM, que se inicia com a incorporação, devendo obedecer a dois princípios importantes em educação física que são o da continuidade e o da progressividade;

Atendendo a que, como em qualquer outra área de formação, é necessário que o militarizado se prepare para a execução destas provas, algum tempo antes de elas se realizarem;

Considerando ainda que as provas a realizar não devem exigir, do candidato, técnicas especiais para as quais não se encontre preparado, ou que não façam parte dos diversos programas de instrução:

Ouvidas as corporações e organismos das FSM;

Ao abrigo do n.º 2 do artigo 165.º do Estatuto dos Militarizados das FSM, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 66/94/M, de 30 de Dezembro, e nos termos do artigo 1.º da Portaria n.º 89/91/M, de 20 de Maio, o Secretário-Adjunto para a Segurança determina:

1. As provas físicas a realizar nos concursos para a frequência dos cursos de promoção nas Forças de Segurança de Macau, bem como os mínimos a atingir em cada uma delas, são as definidas na tabela anexa ao presente despacho.

2. Caracterização das provas.

a. Candidatos do sexo masculino

(1) Provas de destreza

(a) Salto do muro.

Saltar sobre um muro com 1 metro de altura, com corrida de balanço.

Não é permitido tocar com qualquer parte do corpo no muro.

São permitidas duas tentativas.

(b) Salto da vala.

Saltar por cima de uma vala com 3 metros de comprimento, com corrida de balanço.

São permitidas duas tentativas.

(c) Passagem superior do pórtilco.

Transpor, sem hesitação, um pórtilco no sentido do comprimento, na posição de pé.

Só é permitida uma tentativa.

(2) Provas de força

(a) Flexões de braços numa trave, para candidatos com idade inferior a 39 anos.

Na posição de suspensão na trave a 2,40 metros do solo, mãos em posição facial e braços em extensão completa.

Em cada flexão passar com o queixo acima da trave, e de novo fazer extensão completa dos braços.

Não são permitidos balanços.

Não são permitidas repetições.

(b) Extensões de braços no solo, para candidatos com idade igual ou superior a 39 anos.

Na posição de deitado ventral, mãos com dedos unidos dirigidos para a frente à largura dos ombros.

Fazer extensão completa dos braços, mantendo o corpo direito.

Na flexão tocar com o peito na mão do controlador.

Não são permitidas repetições.

(c) Flexões de tronco à frente (abdominais).

Efectuar, em 2 minutos, o maior número possível de flexões do tronco à frente.

Na posição de deitado dorsal, pernas flectidas a 90.º e naturalmente afastadas, braços assentes no solo, mãos à nuca com dedos entrecruzados e pés fixos.

Não são permitidas repetições.

(3) Prova de velocidade

Corrida de 80 metros planos.

Correr, em tempo, a distância de 80 metros.

Partida da posição de pé.

Executada em grupos de 2 a 4 candidatos.

É permitida uma repetição.

(4) Prova de resistência

Teste de «Cooper».

Percorrer, no tempo de 12 minutos, a maior distância possível.

Executar com grupos de 6 ou mais candidatas.

É permitido andar ou correr.

Não é permitida qualquer repetição.

b. Candidatos do sexo feminino

(1) Provas de destreza

(a) Salto em altura.

Passar uma fasquia colocada a 0,90 metros do solo, com corrida de balanço.

Pode ser executada qualquer técnica de salto em altura.

São permitidas 2 tentativas.

(b) Passagem superior do pórtilco.

Transpor, sem hesitação, um pórtilco no sentido do comprimento, na posição de pé.

Só é permitida uma tentativa.

(2) Provas de força

(a) Extensões de braços no solo.

Na posição de deitado ventral, mãos com dedos unidos dirigidos para a frente à largura dos ombros.

Fazer extensão completa dos braços, mantendo o corpo direito.

Na flexão tocar com o peito na mão do controlador.

Não são permitidas repetições.

(b) Flexões de tronco à frente (abdominais).

Executar, em 3 minutos, o maior número possível de flexões do tronco à frente.

Na posição de deitado dorsal, pernas flectidas a 90.º e naturalmente afastadas, braços assentes no solo, mãos à nuca com dedos entrecruzados e pés fixos.

(3) Prova de velocidade

Corrida de 80 metros planos.

Correr, em tempo, a distância de 80 metros.

Partida da posição de pé.

Executada em grupos de 2 a 4 candidatas.

É permitida uma repetição.

(4) Prova de resistência

Teste de «Cooper».

Percorrer, no tempo de 12 minutos, a maior distância possível.

Executar com grupos de 6 ou mais candidatas.

É permitido andar ou correr.

Não é permitida qualquer repetição.

3. Classificação das provas.

(a) São considerados APTOS os candidatos que atingirem os mínimos definidos para cada exercício conforme a tabela em anexo.

(b) São imediatamente considerados NÃO APTOS os candidatos que não atingirem os mínimos num exercício ou prova.

4. A prova de natação, a que se refere este despacho, só se aplica aos candidatos que tiverem frequentado o 2.º Turno/95 do Serviço de Segurança Territorial, ou turnos posteriores.

5. O presente despacho entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação e produz efeitos desde 1 de Janeiro de 1995.

Gabinete do Secretário-Adjunto para a Segurança, em Macau, aos 2 de Janeiro de 1995. — O Secretário-Adjunto, *Henrique Manuel Lages Ribeiro*.

批 示 第一〇/SAS/九五號

《澳門保安部隊軍事化人員通則》定出為修讀澳門保安部隊升級課程而須接受之體能測試之目的，以及定出該測試之組織、內容及評核方式指引；

尚規定，規範上述各項測試組織程序之規定係由總督以批示核准；

鑑於執行該等測試係澳門保安部隊軍事化人員自入伍時開始之一個連續性培訓過程之一環，故有關培訓應遵守連續及漸進兩個重要體育原則；

又鑑於，正如其他方面之培訓，軍事化人員有需要為接受該等測試作好事先準備；

並考慮到，即將接受之測試不應要求投考人具備他們未有作好準備，或不屬各訓練大綱內容之特殊技術；

經聽取澳門保安部隊各部隊及機構之意見後；

保安政務司根據十二月三十日第66/94/M 號法令所核准之《澳門保安部隊軍事化人員通則》第一百六十五條第二款之規定及五月二十日第89/91/M 號訓令第一條之規定，命令：

一、為修讀澳門保安部隊升級課程而須接受之體能測試及每項測試之最低合格標準，規定於附於本批示之表內。

二、測試之內容。

a. 男性投考人

(1) 靈巧性測試

- (a) 跨牆
助跑跨越1米高之牆壁。
身體任何部分不得觸及牆壁。
准許試跨兩次。
- (b) 跨穴
助跑跨越一個長3米之坑。
准許試跨兩次。

- (c) 走架空橫樑
以站立姿勢，毫不猶豫向前走過一塊架空石板。
只許試走一次。

(2) 力量測試

- (a) 三十九歲以下投考人在單槓上作引體上升。
身體懸垂於離地2.40米之單槓上，雙手正面握桿，雙臂完全伸展。
每次屈曲時下巴必須高於單槓，接着再次完全伸展雙臂。
不許擺動身體。
不許複試。
- (b) 三十九歲或以上之投考人在地上作掌上壓。
採用俯伏姿勢，手指合攏，指尖向前，雙手間距離與兩肩寬相等。
雙臂完全伸展，保持身體平直。
屈曲時以胸部觸及計次員手部。
不許複試。
- (c) 仰臥起坐（腹部測試）
兩分鐘內儘量作出最多次數之仰臥起坐。
採用仰臥姿勢，雙腿彎曲成九十度並自然分開，雙臂放在地上，手放在頸窩上，雙手手指交叉合攏，腳掌緊貼地面。
不許複試。

(3) 速度測試

- 八十公尺平地跑。
八十公尺時間競跑。
站立式起跑。
以二至四個投考人為一組進行。
得作一次複試。

(4) 耐力測試

- “谷巴”測驗。
十二分鐘內儘量走出最遠之距離。
以六個或以上投考人為一組進行。
可步行或奔跑。
不許複試。

b. 女性投考人

(1) 靈巧性測試

- (a) 跳高
助跑跳過一枝架於離地0.90米之桿。
越過時可採用任何姿勢。
准許試跳兩次。

- (b) 走架空橫樑
以站立姿勢，毫不猶豫向前
走過一塊架空石板。
只許試走一次。
- (2) 力量測試
- (a) 在地上作掌上壓
採用俯伏姿勢，手指合攏，
指尖向前，雙手間距離與兩
肩寬相等。
雙臂完全伸展，保持身體平
直。
屈曲時以胸部觸及計次員手
部。
不許複試。
- (b) 仰臥起坐（腹部測試）
三分鐘內儘量作出最多次數
多之仰臥起坐。
採用仰臥姿勢，雙腿彎曲成
九十度並自然分開，雙臂放
在地上，手放在頸窩上，雙
手手指交叉合攏，腳掌緊貼
地面。
- (3) 速度測試
八十公尺平地跑
八十公尺時間競跑。
站立式起跑。
- 以二至四個投考人為一組進行。
得作一次複試。
- (4) 耐力測試
“谷巴”測驗。
十二分鐘內儘量走出最遠之距離。
以六個或以上投考人為一組進行。
可步行或奔跑。
不許複試。
- 三、測試之評核
- (a) 達到附表內每個單項測試最低標準之
投考人被視為“及格”。
- (b) 在一項單項測試或測試不能達到最低
標準之投考人立即被視為“不及格”。
- 四、本批示所指之游泳測試僅適用於曾就讀九五
年度地區保安服務第二期訓練班或以後各期訓練班之
投考人。
- 五、本批示於公布翌日開始生效，並於一九九五
年一月一日產生效力。
- 一九九五年一月二日於澳門保安政務司辦公室
- 保安政務司 李必祿

Anexo (Tabela das provas físicas) ao Despacho n.º 10/SAS/95, de 2 de Janeiro
一月二日第一〇〇/SAS/九五號批示之附表 (體能測試表)

PROVAS 測試	DESTREZA 靈巧性			FORÇA 力量			VELOCIDADE 速度	RESISTÊNCIA 耐力	NATAÇÃO (a) 游泳
	Muro 牆	Vala 穴	Salto em altura 跳高	Pórtico 樑梁	Flexão Braços 引體上升	Extensão Braços 掌上壓			
M A S C U L I N O 男 性	1,00m	3,00m	—	S	4	—	80 metros 八十公尺	Teste "Cooper" "谷巴測試"	50 metros 五十公尺
							<39	2300m (c)	
F E M I N I N O 女 性	1,00m	3,00m	—	S	—	20 (c) 18 (b)	12.5" (c) 13" (b)	2100m (c) 2000m (b)	S
							>=39	2100m (c) 2000m (b)	
M A S C U L I N O 男 性	—	—	0,90m	S	—	10 (c) 8 (b)	14" (c) 14,5" (b)	1800m (c) 1700m (b)	S
							<35	1800m (c) 1700m (b)	
F E M I N I N O 女 性	—	—	0,90m	S	—	8 (c) 6 (b)	15" (c) 15,5" (b)	1600m (c) 1500m (b)	S
							>=35	1600m (c) 1500m (b)	

(a) Para candidatos masculinos da PMF;
適用於水警稽查隊男性投考人

(b) Para os concursos ao posto de chefe;
適用於警長職位或區長職位之開考

(c) Para os concursos aos restantes postos.
適用於其他職位之開考