

**PANDUAN URUSAN PEMERIKSAAN FIZIKAL, PANCAINDERA
DAN KECERGASAN BAGI URUSAN
SURUHANAJAYA PENCEGAHAN RASUAH MALAYSIA**

ARAHAN KEPADA CALON	KANDUNGAN PEMERIKSAAN FIZIKAL DAN PANCAINDERA	KANDUNGAN PEMERIKSAAN KECERGASAN
<p>1. Pada hari ujian calon hendaklah lengkap berpakaian sukan dan membawa perkara berikut: -</p> <p>i) Surat panggilan pemeriksaan fizikal, pancaindera dan kecergasan yang boleh dicetak melalui emel dan portal SPA; dan</p> <p>ii) Kad Pengenalan.</p> <p>2. Calon mestilah mematuhi arahan Ketua Penguji/ Penguji.</p> <p>3. Calon hendaklah berada di pusat pemeriksaan fizikal lima belas (15) minit sebelum pemeriksaan.</p>	<p>1. Perkara-perkara yang diuji: -</p> <p>a) Pemeriksaan Ukuran Badan</p> <p>i) Ketinggian; ii) Berat Badan; iii) <i>Body Mass Index (BMI)</i> 19 – 29; dan iv) Ukuran Dada. (lelaki sahaja)</p> <p>b) Pemeriksaan Penglihatan</p> <p>i) Jarak Penglihatan "<i>Visual Acuity</i>" 3/6 (tanpa memakai cermin mata atau kanta lekap "<i>Contact lense</i>"); dan ii) Pengecaman warna</p> <p>c) Pemeriksaan Pendengaran</p> <p>d) Pemeriksaan Tubuh Badan dan Gaya Berjalan</p> <p>i) Jari, tangan, kaki dan lain-lain anggota berkeadaan baik; dan ii) Gaya Berjalan/Berkawad</p>	<p>1. Lompat Jauh Berdiri</p> <p>Lelaki - 215 sentimeter Wanita - 162 sentimeter</p> <p>2. Lari Ulang Alik (4 x 10 meter)</p> <p>Lelaki - 11 saat Wanita - 13 saat</p> <p>3. Bangun Tubi Dalam Masa 2 Minit</p> <p>Lelaki - 30 kali Wanita - 28 kali</p> <p>4. Larian 2.4 km</p> <p>Lelaki - 14 minit Wanita - 17 minit</p>

TINGGI TANPA SEPATU MINIMA (METER)		BERAT BADAN MINIMA (KILOGRAM)		UKURAN DADA (LELAKI SAHAJA)	
LELAKI	WANITA	LELAKI	WANITA	DADA KEADAAN BIASA	DADA TARIK NAFAS
1.62	1.55	50	46	79	84