

PANDUAN PEMERIKSAAN FIZIKAL DAN PANCAINDERA

ARAHAN KEPADA CALON		KANDUNGAN PEMERIKSAAN FIZIKAL DAN PANCAINDERA	KANDUNGAN PEMERIKSAAN KECERGASAN
1.	Pada hari ujian calon hendaklah membawa perkara berikut: i) Surat Panggilan Pemeriksaan Fizikal dan Pancaindera. ii) Dokumen Pengenalan Diri. iii) Kemeja T. iv) Kasut Getah. v) Seluar Sukan (Track Suit)	1. Perkara-perkara yang diuji: a.) Pemeriksaan Ukuran Badan. i) Ketinggian. ii) Berat Badan. iii) Body Mass Index (BMI) 19-26 iv) Ukuran Dada (biasa tarik nafas) (Calon wanita dikecualikan). b.) Pemeriksaan Penglihatan. i) Jarak Penglihatan "Visual Acuity" 6/9 (tanpa memakai cermin mata atau kanta lekap - "Contact Lense"). ii) Pengecaman Warna. c.) Pemeriksaan Tubuh Badan Dan Gaya Berjalan. i) Jari, tangan, kaki dan lain-lain anggota berkeadaan baik. ii) Berkawad.	1. Larian 2.4 Km Dalam Masa. Lelaki - 12 Minit Wanita - 15 Minit 2. Bangun Tubi Dalam Masa 2 Minit Lelaki - 30 kali Wanita - 28 kali 3. Lari Ulang Alik Sejauh 10 Meter. Lelaki - 10 saat Wanita - 12 saat 4. Lompat Jauh Berdiri Lelaki - 215 Sentimeter Wanita - 162 Sentimeter
2.	Calon mestilah mematuhi arahan Ketua Penguji.		
3.	Calon hendaklah berada di Pusat Pemeriksaan Fizikal lima belas (15) minit sebelum pemeriksaan dimulakan.		
4.	Calon KPSL disyaratkan Pemeriksaan Fizikal dan Pancaindera. i) <i>Body Mass Index</i> diantara 19-29.9. ii) Pengecaman warna. iii) Pemeriksaan fizikal lain dikecualikan.		

UKURAN PEMERIKSAAN FIZIKAL DAN PANCAINDERA

TINGGI TANPA SEPATU MINIMA (METER)		BERAT BADAN MINIMA (KILOGRAM)		UKURAN DADA (LELAKI SAHAJA)	
LELAKI	WANITA	LELAKI	WANITA	BERKEADAAN BAIK	SEMASA TARIK NAFAS
1.63	1.57	48	46	79	84