附件5

公安机关录用人民警察体能测评

项目、标准和实施规则

1. 公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）

（一）男子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 | ≤13″4 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ | ≤4′35″ |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 |

（二）女子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |

以上项目中有一项不达标的，视为体能测评不合格。

二、公安机关录用人民警察体能测评实施规则

（一）10米×4往返跑

场地器材：10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（图1）。木块（5厘米×10厘米）每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，一块放在S1线外的横线上。

测试方法：受测试者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到S1线前时交换木块，再跑回S2交换另一木块，最后持木块冲出S1线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

注意事项：当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。



 图1

（二）男子1000米跑、女子800米跑

测试方法：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，终点记录员负责登记每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

（三）纵跳摸高

测试方法：准备测试阶段，受测者双脚自然分开，呈站立姿势。接到指令后，受测者屈腿半蹲，双臂尽力后摆，然后向前上方快速摆臂，双腿同时发力，尽力垂直向上起跳，同时单手举起触摸固定的高度线或者自动摸高器的测试条，触摸到高度线或者测试条的视为合格。测试不超过三次。

注意事项：

1.起跳时，受测者双腿不能移动或有垫步动作；

2.受测者指甲不得超过指尖0.3厘米；

3.受测者徒手触摸，不得戴手套等其他物品；

4.受测者统一采用赤脚（可穿袜子）起跳，起跳处铺垫不超过2厘米的硬质无弹性垫子。