**公安机关录用人民警察体能测评标准**

**及实施规范**

体能测评按照《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）》（人社部发【2011】48号附件）组织实施，报考人民警察职位的三项达标者视为合格。测评不合格的考生可以当场提出重测，1000米（或800米）可在90分钟后重测1次（考生同意也可提前进行），其他项目允许考生稍事休息后，当场重测2次。

一、10米×4往返跑（达标：男子组30周岁（含）以下≤13"1、31周岁（含）以上≤13"4；女子组30（含）周岁以下≤14"1、31周岁（含）以上≤14"4）

场地器材：10米长的直线跑道若干条，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，秒表若干块。

测验方法：受测者用站立式起跑，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。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 |  | S2      ←→  30cm |
|  |
|  |
|  |
|  |
| ←10米→ |

图1

二、男子1000米跑、女子800米跑（达标：男子组30周岁（含）以下≤4´25"、31周岁（含）以上≤4´35"；女子组30周岁（含）以下≤4´20"、31周岁（含）以上≤4´30"）

场地器材：400米田径跑道。地面平坦，地质不限，秒表若干块，使用前应进行校正。

测验方法：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，（达标：男子组≥2.65米；女子组≥2.30米）

场地要求：通常在室内场地测试。如选择室外场地测试，需在天气状况许可的情况下进行，当天平均气温应在15—35摄氏度之间，无太阳直射、风力不超过3级。

测验方法：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，不得带手套等其他物品；（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。