**大连市公安局金州分局、开发区分局**

**文职招聘体能测试计分换算标准及项目规范标准**

男子青年一组（25岁以下）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  项 目 分 值 | **一** | **二** | **三** |
| 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 1分钟俯卧撑 |
| （秒） | （米） | （次） |
| 100 | 9″2 | 2.69 | 36 |
| 95 | 9″5 | 2.65 | 35 |
| 90 | 9″8 | 2.61 | 34 |
| 85 | 10″1 | 2.57 | 33 |
| 80 | 10″4 | 2.53 | 32 |
| 75 | 10″7 | 2.49 | 31 |
| 70 | 11″0 | 2.45 | 30 |
| 65 | 11″3 | 2.41 | 29 |
| 60 | 11″6 | 2.37 | 28 |
| 55 | 11″9 | 2.33 | 27 |
| 50 | 12″2 | 2.29 | 26 |
| 45 | 12″5 | 2.25 | 25 |
| 40 | 12″8 | 2.21 | 23 |
| 35 | 13″1 | 2.17 | 21 |

 男子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  项 目 分 值 | **一** |  **二** | **三** |
| 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 1分钟俯卧撑 |
| （秒） | （米） | （次） |
| 100 | 10″1 | 2.65 | 34 |
| 95 | 10″4 | 2.61 | 33 |
| 90 | 10″7 | 2.57 | 32 |
| 85 | 11″0 | 2.53 | 31 |
| 80 | 11″3 | 2.49 | 30 |
| 75 | 11″6 | 2.45 | 29 |
| 70 | 11″9 | 2.41 | 28 |
| 65 | 12″2 | 2.37 | 27 |
| 60 | 12″5 | 2.33 | 26 |
| 55 | 12″8 | 2.29 | 25 |
| 50 | 13″1 | 2.25 | 24 |
| 45 | 13″4 | 2.21 | 23 |
| 40 | 13″7 | 2.17 | 21 |
| 35 | 14″0 | 2.13 | 19 |

男子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  项 目 分 值 |  **一** | **二** | **三** |
| 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 1分钟俯卧撑 |
| （秒） | （米） | （次） |
| 100 | 10″4 | 2.61 | 32 |
| 95 | 10″7 | 2.57 | 31 |
| 90 | 11″0 | 2.53 | 30 |
| 85 | 11″3 | 2.49 | 29 |
| 80 | 11″6 | 2.45 | 28 |
| 75 | 11″9 | 2.41 | 27 |
| 70 | 12″2 | 2.37 | 26 |
| 65 | 12″5 | 2.33 | 25 |
| 60 | 12″8 | 2.29 | 24 |
| 55 | 13″1 | 2.25 | 23 |
| 50 | 13″4 | 2.21 | 22 |
| 45 | 13″7 | 2.17 | 21 |
| 40 | 14″0 | 2.13 | 19 |
| 35 | 14″3 | 2.09 | 17 |

女子青年一组（25岁以下）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  项 目 分 值 | **一** | **二** | **三** |
| 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 1分钟仰卧起坐 |
| （秒） | （米） | （个） |
| 100 | 10″2 | 2.10 | 43 |
| 95 | 10″5 | 2.06 | 41 |
| 90 | 10″8 | 2.02 | 39 |
| 85 | 11″1 | 1.98 | 37 |
| 80 | 11″4 | 1.94 | 35 |
| 75 | 11″7 | 1.90 | 33 |
| 70 | 12″0 | 1.86 | 31 |
| 65 | 12″3 | 1.82 | 29 |
| 60 | 12″6 | 1.78 | 27 |
| 55 | 12″9 | 1.74 | 25 |
| 50 | 13″2 | 1.70 | 23 |
| 45 | 13″5 | 1.66 | 21 |
| 40 | 13″8 | 1.62 | 19 |
| 35 | 14″1 | 1.58 | 17 |

女子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  项 目 分 值 | **一** | **二** | **三** |
| 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 1分钟仰卧起坐 |
| （秒） | （米） | （个） |
| 100 | 11″1 | 2.06 | 41 |
| 95 | 11″4 | 2.02 | 39 |
| 90 | 11″7 | 1.98 | 37 |
| 85 | 12″0 | 1.94 | 35 |
| 80 | 12″3 | 1.90 | 33 |
| 75 | 12″6 | 1.86 | 31 |
| 70 | 12″9 | 1.82 | 29 |
| 65 | 13″2 | 1.78 | 27 |
| 60 | 13″5 | 1.74 | 25 |
| 55 | 13″8 | 1.70 | 23 |
| 50 | 14″1 | 1.66 | 21 |
| 45 | 14″4 | 1.62 | 19 |
| 40 | 14″7 | 1.58 | 17 |
| 35 | 15″0 | 1.54 | 15 |

女子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  项 目 分 值 |  **一** | **二** | **三** |
| 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 1分钟仰卧起坐 |
| （秒） | （米） | （个） |
| 100 | 11″4 | 1.98 | 41 |
| 95 | 11″7 | 1.94 | 39 |
| 90 | 12″0 | 1.90 | 37 |
| 85 | 12″3 | 1.86 | 35 |
| 80 | 12″6 | 1.82 | 33 |
| 75 | 12″9 | 1.78 | 31 |
| 70 | 13″2 | 1.74 | 29 |
| 65 | 13″5 | 1.70 | 27 |
| 60 | 13″8 | 1.66 | 25 |
| 55 | 14″1 | 1.62 | 23 |
| 50 | 14″4 | 1.58 | 21 |
| 45 | 14″7 | 1.54 | 19 |
| 40 | 15″0 | 1.50 | 17 |
| 35 | 15″3 | 1.46 | 15 |

**项目规范标准**

**1、10米\*4往返跑**



10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1和S2），保龄球瓶每道3个，其中2块放在S2线上，一块放在S1线上。[测试](http://baike.baidu.com/item/%E6%B5%8B%E8%AF%95/112688)方法：受测试者用[站立式起跑](http://baike.baidu.com/item/%E7%AB%99%E7%AB%8B%E5%BC%8F%E8%B5%B7%E8%B7%91/5844658)，听到发令后从S1线外[起跑](http://baike.baidu.com/item/%E8%B5%B7%E8%B7%91)，当跑到S2线前面，用手推倒第一个保龄球瓶随即往回跑，跑到S1线前推倒第二块保龄球瓶，再跑回S2推倒最后一个保龄球瓶，最后冲出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

**2、立定跳远**

每人两次机会，取最好成绩。运动员在起跳线双脚站立的位置不限定，双脚脚尖不能压线、过线。起跳时，双脚只准离地一次，如离地后不起跳，落下后再起跳，即连续离地两次，为一次跳跃违规。落地后以身体最末端距测试起点线距离为测试成绩。

**3、俯卧撑（一分钟）**

身体必须保持从肩膀到[脚踝](http://baike.baidu.com/item/%E8%84%9A%E8%B8%9D)成一条直线，双臂放在胸部位置，两手距离略宽于肩膀。做俯卧撑时，充分下降身体，最终胸部距离地面3到5厘米；然后，迅速用力撑起，回到起始位置。为一个俯卧撑。

**4、仰卧起坐（一分钟）**

仰卧，两腿弯曲并拢，两手握拳放在耳侧，利用腹肌收缩，身体向前蜷曲，迅速成坐姿，双手手肘触碰到膝关节，低头；然后还原成仰卧，为一个仰卧起坐。如此连续进行。

说明：

1、该标准根据公安部、省公安厅对警体达标测试的相关要求及市公安局教育训练处下发的《体育锻炼达标标准》制定，取其中三项为考核项目。

2、项目规范及成绩是否有效以现场裁判员裁定为准。

3、10米×4往返跑、仰卧起坐、俯卧撑三个项目只做一次，一次成绩即为最终成绩。立定跳远项目做二次，取二次中的最高成绩为最终成绩。最终成绩低于计分标准中的最低成绩，则按0分计算。

4、考试当天请考生轻便着装，考试前天避免饮酒熬夜，注意休息。