附件3：

**公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）**

一、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″ |
| 俯卧撑 | ≤26 | ≤24 |

**（二）女子组**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米X4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 仰卧起坐 | ≤25 | ≤25 |

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。秒表若干块，使用前应进行校正。

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。

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

**（二）男子1000米跑、女子800米跑**

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。

1. **俯卧撑**

场地器材：瓶子（6厘米×24厘米）若干，地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法：受测试者在俯卧撑预备的基础上（双臂分开，比肩略宽，双手贴于地面，脚尖支地），听到开始的口令后，受测者身体下压，双肘向两侧分开，做俯卧撑过程中身体挺直，脚后跟、臀部、头部成三点一线，全程需挺胸，胸口触碰到瓶子记数。时间为1分钟。

1. **仰卧起坐**

场地器材：训练垫若干，地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法：受测试者在仰卧预备的基础上（两腿并拢，膝部屈曲成90度左右）听到口令后，受测者两手上举，利用腹肌收缩，两臂向前摆动，迅速成坐姿，上体继续前屈，两手触脚面，低头；然后还原成坐姿，如此连续进行。时间为1分钟