附件3

**警体达标体（技）能测试项目、标准及实施规则**

**一、4\*10米**

场地器材：10米长的直线跑道若干，在跑道两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线。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，1块放在S1线外的横线上。秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方式：受测者用站立式起跑，听到开始口令后，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。测试过程中受测者的脚不能超出S1和S2线，木块必须要交换，否则属违规取消成绩。每人有2次机会，以最好成绩作为最终测试成绩。

**二、1分钟跳绳**

场地器材：地面平整、干净的场地一块，地质不限，跳绳若干根，秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方式：受测者将绳长短调至适宜长度，听到开始口令后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。听到结束口令后停止，测试员报数并记录受测者在1分钟内的跳绳次数。测试过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，继续进行。

**三、 仰卧起坐**

场地器材：垫子若干块（或代用物），铺放平坦。

测试方法：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成1次。仰卧时两肩胛必须触垫。测验时两人1组，1人计时，1人计数。1分钟到时或最后1个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现受测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。

体能测试项目和标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目  成绩分值 | 仰卧起坐 | 4\*10米 | 1分钟跳绳 |
| 100 | 41 | 11″4 | 148 |
| 95 | 39 | 11″7 | 146 |
| 90 | 37 | 12″0 | 144 |
| 85 | 35 | 12″3 | 142 |
| 80 | 33 | 12″6 | 140 |
| 75 | 31 | 12″9 | 138 |
| 70 | 29 | 13″2 | 136 |
| 65 | 27 | 13″5 | 134 |
| 60 | 25 | 13″8 | 132 |
| 55 | 23 | 14″1 | 131 |
| 50 | 21 | 14″4 | 130 |
| 45 | 19 | 14″7 | 129 |
| 40 | 17 | 15″0 | 128 |
| 35 | 15 | 15″3 | 127 |
| 30 | 13 | 15″6 | 126 |

评分方法：

（1）测试成绩超过评分表上限者，以该项目最高分计；测试成绩低于30分以下者，以零分计。

（2）每一项目测试成绩低于某分值的成绩，但高于其下位分值的成绩时，则按其下位分值计分。