

公安机关录用人民警察体能测评项目和标准 及实施细则(暂行)

(人社部发〔2011〕48号文件印发)

公安机关录用人民警察体能测评项目和标准:

(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	

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。

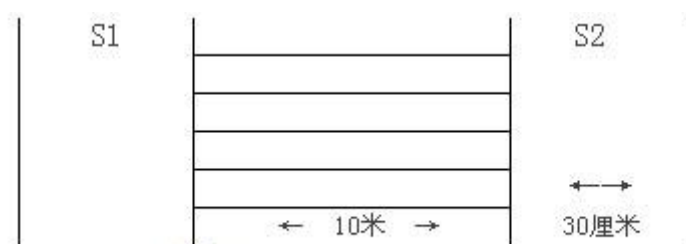


图1

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。

三、纵跳摸高

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。