**体能测评**

考生因受伤、心脑血管疾病、呼吸道疾病、怀孕等原因不宜参加体能测评的，应主动放弃，否则后果自负。体能测评结果以现场为准，不进行复测。体测各项结果均合格的考生参加面试，有一项不合格的，取消面试资格。

**（一）测评项目和标准：**

1、男子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标  准 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 |

2、女子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标  准 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″1 |
| 800米跑 | ≤4′20″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |

**（二）测试方法：**

1、10米×4往返跑

测试方法为：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。测评次数不超过2次，考生有1次测评达标的视为该项目合格。

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→  |

2、纵跳摸高

测试方法为：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高度标识，触摸到高度线或者高度标识的视为合格。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。

3、男子1000米跑、女子800米跑

测试方法为：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。