附件2

丽水市公安局招聘警务辅助人员一般岗位

体能测试项目和评分标准

1. **男子组**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  年龄 项目 | 30周岁（含）以下 | 31周岁至40周岁 | 41周岁及以上 |
| 10米×4往返跑**(2次测试机会)** | ≤13″1 | ≤14″0 | ≤14″3 |
| 1000米跑**(1次测试机会)** | ≤4′25″ |  ≤4′45″ |  ≤4′50″ |
| 纵跳摸高**(3次测试机会)** | ≥265厘米 |

**（二）女子组**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  年龄 项目 | 30周岁（含）以下 | 31周岁及以上 |
| 10米×4往返跑**(2次测试机会)** | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑**(1次测试机会)** | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 纵跳摸高**(3次测试机会)** | ≥230厘米 |

丽水市公安局招聘警务辅助人员一般岗位

体能测试项目和评分标准实施细则

**一、10米×4往返跑**

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 |

                                         图1

**二、男子1000米跑、女子800米跑**

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**

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，触摸到高度线的视为合格。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。

丽水市公安局招聘警务辅助人员岗位12

（辅助巡防处突）体能测试项目和评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 1分钟纵跳摸高（高度275）**(1次测试机会)** | 2分钟卧推（40公斤）**(1次测试机会)** | 2分钟深蹲（60公斤）**(1次测试机会)** | 100米跑**(1次测试机会)** |
| **（个）** | **（个）** | （个） | （秒） |
| 100 | 30 | 32 | 28 | 12″50 |
| 98 | 29 | 31 | 27 | 12″62 |
| 96 | 28 | 30 | 26 | 12″74 |
| 94 | 27 | 29 | 25 | 12″86 |
| 92 | 26 | 28 | 24 | 12″98 |
| 90 | 25 | 27 | 23 | 13″10 |
| 88 | 24 | 26 | 22 | 13″22 |
| 86 | 23 | 25 | 21 | 13″34 |
| 84 | 22 | 24 | 20 | 13″46 |
| 82 | 21 | 23 | 19 | 13″58 |
| 80 | 20 | 22 | 18 | 13″70 |
| 78 | 19 | 21 | 17 | 13″82 |
| 76 | 18 | 20 | 16 | 13″94 |
| 74 | 17 | 19 | 15 | 14″06 |
| 72 | 16 | 18 | 14 | 14″18 |
| 70 | 15 | 17 | 13 | 14″30 |
| 68 | 14 | 16 | 12 | 14″42 |
| 66 | 13 | 15 | 11 | 14″54 |
| 64 | 12 | 14 | 10 | 14″66 |
| 62 | 11 | 13 | 9 | 14″78 |
| 60 | 10 | 12 | 8 | 14″90 |

**一、杠铃卧推（40公斤）**

1、仰面平躺在平板卧推凳上，以头部、上背和臀部接触凳面，双腿自然分开，双脚平放在地板上。正手(虎口相对)满握 (拇指绕过铃杆，与其他四指相对)杠铃杆。双手握距略比肩宽。

2、做推杠铃时，最高点到达伸直双臂，下放杠铃的时候，杠铃杆要轻轻触碰到胸部。

**二、杠铃负重深蹲（60公斤）**

1、双脚与肩膀同宽（或略宽于肩膀），双手握住杠铃杆放在颈后斜方肌上。

2、下蹲过程中，膝盖弯曲下降到大腿与地面平行（或者屈膝下蹲至大腿低于膝盖）。

3、上升过程中，两腿还原到起始位置（站立时膝关节可保持微屈）。

**三、1分钟跳摸高（高2.75米）**

1、两腿用力蹬伸向上跳起，达到最高点时，用手指触碰到杠杆即可。

2、人站立于杠杆正下方2\*2米的正方形方框内，起跳时双脚不得踩线。

**四、100米跑**

采取蹲踞式起跑方式，听到裁判员口令，各就位，预备，听到发令枪响，即可冲向终点，途中不可恶意干扰其他选手，否则取消成绩。