公安机关招聘留置看护警务辅助人员体能测评项目和标准实施方案

根据《鄂托克旗2021年公开招聘留置看护警务辅助人员实施方案》要求，参照《公安机关人民警察体育锻炼达标标准》制定《公安机关招聘留置看护警务辅助人员体能测评项目和标准实施方案》。

一、体能测评实施规则

（一）10米×4往返跑

1.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。

2.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。

3.注意事项：当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。


（二）男子1000米跑、女子800米跑

1.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。

2.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）男子俯卧撑

1.场地器材：平坦地面。

2.测试方法：受测者两手撑地，手指向前，两手间距与肩同宽，两腿向后伸直，然后曲臂使身体平直下降，使肩与肘接近同一平面，躯干、臀部和下肢要挺直，然后撑起恢复到开始姿势为完成一次，记录完成次数。

3.注意事项：俯卧撑起时躯干要始终保持平直。

（四）女子仰卧起坐

1.场地器材：垫子若干块（或代用物），铺放平坦。

2.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一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测验时两人1组，1分钟到时或最后一个，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。

3.注意事项：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。

二、体能测评项目和标准





