体能测试考生须知

为了加强考务管理，保证体能测试工作的有序进行和公开、公平、公正，现就有关程序、考场规则、注意事项及要求告知如下：

1.考生须携带体能测试表和本人有效身份证（均为原件）参加体能测试，未按规定提供证件的考生，迟到30分钟的，不得进入考场。

2.体能测试期间考生须接受工作人员的统一管理，不得携带任何通信工具进入体能测试场地。如有携带的应交由纪委监督员集中统一保管。

3.参加体能测试前考生应将本人证件交所在组引导员核对，引导员根据体能测试项目进行安排，完成某项体能测试后，引导员带出该测试场地，参加另一项测试。

4.考生自行携带运动鞋（本次体能测试统一规定不准穿带钉的跑鞋）和运动服，考生进入考点后按顺序进行测试，在指定的跑道参加测试。

5.体能标准测评按年龄段进行测试，以考生有效居民身份证的年龄为准，所有涉及时间均截止到报名第1日（2022年5月20日）。

6.考生要仔细听清考官对所测项目的动作要领指导、规则和注意事项，请考生按照以下体能测试项目标准及体能测试实施规则参加测试。

仰卧起坐、800米、1000米，每项均只测试一次；纵跳摸高和立定跳远，该项目最多可测试三次（以成绩最好的一次记录为最终测试成绩）；10米×4往返跑，因动作不规范或摔倒未达标时，只可以补测一次，以补测成绩为最终测试成绩。

**仰卧起坐考场规则：**考生仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈90°，两手手指交叉贴于脑后。同时由工作人员按压其裸关节，以固定下肢。考官发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内考生完成次数。考生坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。两肩胛没有触垫，双手没有抱头，膝关节没有屈曲成90°，借用肘部撑垫或臀部起落的力量完成起坐时，该次不计数，考官提醒纠正错误行为后继续测试。

**纵跳摸高考场规则：**考生双脚自然分开，呈站立姿势。接到指令后，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达标高度杆，触摸到高度杆并将其打落的视为合格。注意考生起跳时双腿不能移动或有垫步动作，指甲不得超过指尖0.3厘米，须徒手触摸，不得带手套等其他物品，统一采用赤脚（可穿袜子）起跳，起跳处铺垫不超过2厘米的垫子。违反规则且不听考官提醒纠正错误行为的取消该项测试，不记录成绩。

**立定跳远考场规则：**应站立在起跳线，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得助跑、垫步或连跳动作，如双脚向后退，以后退后的落脚点为着地点记录成绩。违反规则且不听考官提醒纠正错误行为的取消该项测试，不记录成绩。

**10米×4往返跑考场规则：**10米的跑道，往返跑共4次，即往返各算一次，即共40米，并非是往返合起来算一次（80米）。考生用站立式起跑，听到指令后从起跑线起跑，当跑到对面线前面，用一只手将到地上直立摆放的矿泉水瓶碰倒即可往回跑，跑到起跑线时再次用一只手将到地上直立摆放的矿泉水瓶碰倒，再跑回对面线用一只手碰倒矿泉水瓶，最后冲出起跑线，记录跑完全程的时间。因动作不规范或摔倒的可允许补考一次，以此为准记录最终测试成绩。经考官提醒仍故意违反规则的取消本次测试。

**800米、1000米考场规则：**按照名单顺序在指定跑道起跑线就位，比赛开始后即可抢跑道，不允许跑出跑道，有不规范行为的进行一、二次警告，第三次判罚下场，不计成绩。凡有故意肢体接触、推搡和拉扯行为的取消考试资格，不计成绩。

7.考生在进行测试前，应充分做好准备活动，防止出现肌肉拉伤等现象。因心脏病等身体疾病原因（受伤或其他不适宜剧烈运动的）不能参加测试的，应主动提前告知工作人员放弃体能测试，否则引起的后果自负。

8.考生的每个测试项目测试完毕，当场确认并公布项目测试成绩和结果。成绩由考官、计分员、监督员和考生本人签字。考生在完成某一项目测试后，签字时如对成绩有异议的，应向县纪委监督员申请，经当场提出并由县纪委和考官进行核实。

9.严格按照《2022年巴楚县公安局招聘辅警体能测评项目和标准》，体能测试共四个项目，结果只计“合格”和“不合格”。体能测试有三项及以上达标的，体能测评结果为合格，体能测试结果为不合格的不得进入下一招聘环节。英烈、因公牺牲家属岗位体能测试给予适当放宽标准。

10.考生须听从工作人员的安排，严格遵守体能测试考场规则和各项规定，如有违纪违规行为，给予警告直至宣布取消体能测试考试资格或宣布体能测试成绩无效。