附件5

体能测评注意事项

体能测评由公务员主管部门指导和监督，由各参与体能测评的招录机关按“公开、平等、竞争、择优”的原则具体实施。根据《关于印发公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）的通知》（人社部发〔2011〕48号）等规定，现将有关注意事项说明如下：

一、时间及地点

请按照本公告公布的时间及地点，在规定的时间到指定的地点参加体能测评。

二、测评项目

男：10米×4往返跑、1000米跑、纵跳摸高；

女：10米×4往返跑、800米跑、纵跳摸高。

三、评分标准

10米×4往返跑项目测评次数不超过2次，男子1000米跑、女子800米跑项目的测评次数为1次，纵跳摸高测评次数不超过3次。测评结果得出后均不进行复测。其中一项不达标的，视为体能测评不合格，不合格者不能进入面试。各项目评分标准详见《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）》（附表）。

四、各测评项目测评重点及注意事项

（一）10米×4往返跑

测试方法：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。

注意事项：受测者取放木块时，脚不能越过S1和S2线。

S2

S1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 　 |   |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | ←→ |
| 　 |  ← 10米 → | 30厘米 |

（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。

注意事项：跑步过程中注意控制节奏，掌握最后冲刺阶段的速度，合理分配体力。

（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或自动摸高器的测试条，触摸到高度线或测试条视为合格，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，起跳处铺垫不超过2厘米的硬质无弹性垫子。

以上测评项目动作要求详见《公安机关人民警察体能测评实施规则》。

五、其他事项

（一）请携带本人身份证及准考证到场。

（二）请自备运动服、运动鞋（不可穿钉鞋，包括胶钉鞋）。

（三）请结合个人需要自备饮用水或食物。

（四）报考者在参加体能测评前，须保证充足的睡眠，以良好的身体状态应试；测评期间，如出现身体不适应及时向现场工作人员示意，并到现场医疗救护点处理。

（五）服从现场工作人员的指挥，按组别有序参加测评，严禁中途擅自离队。

（六）严禁冒名顶替，一经发现取消报考者录用资格，并按规定追究有关人员责任。

附表：公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）

附表

公安机关录用人民警察

体能测评项目和标准（暂行）

（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 |