附件2

金华市公安局机关招聘警务辅助人员

体能测试实施规则

一、10米×4往返跑

场地器材：场地为10米长的直线跑道，在跑道的两端各划一条5cm宽直线（S1和 S2），将木块（10cm×5cm×5cm）按每道3块竖立摆放(其中2块放在S2线上，1块放在S1线上)，秒表若干块。

场地图示



标志物 标志物

组测方法：发令员、计时员、监督员、成绩记录员若干名。 按组别进行测试，每人最多可测2次，1次测评达标，即视为该项目测评合格。成绩以“秒”为单位，保留1位小数，第2位小数非“0”时则进1。

动作要求：受测试者采用站立式起跑，听到发令后从S1线外跑到S2线前(脚不得踩线)用手将竖立的木块推倒后折返，往返跑2次，每次推倒1个木块，第2次返回时冲出S1 线。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

1.出发时抢跑；

2.折返时脚踩S1或S2线；

3.折返时未推倒木块。

二 、男子1000米跑、女子800米跑

场地器材：400米标准田径场，发令枪、发令旗、秒表、号码标识若干。

组测方法：发令员、计时员、弯道检查员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测1次。计时员看到发令信号计时开始，当受测试者躯干越过终点线时停表。计时员准确计时，记录员负责登记每人成绩。成绩以“分+秒”为单位，不保留小数位，小数位非“0”时则进1。

动作要求：受测试者统一采用站立式起跑姿势，在起跑线外听到或看到发令信号时开始起跑，跑完相应距离越过终点线后视为完成测试。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

1.出发时抢跑；

2.出发时脚踩线；

3.途中跑时超越或踩踏最内侧跑道线。

三、纵跳摸高

场地器材：通常在室内场地测试，起跳处铺垫厚度不超过2厘米的硬质无弹性垫子。如选择室外场地测试，需在天气状况许可的情况下进行，当天平均气温应在15—35摄氏度之间，无太阳直射、风力不超过3级。

组测方法：裁判员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测3次，1次测试达标，即视为该项目测试合格，3次均未达标者视为不合格。成绩仅为“合格”或“不合格”两项。

动作要求：受测试者赤脚或穿袜，双脚自然分开，呈站立姿势。接到开始测试指令后，受测者屈膝半蹲，双臂后摆，随后双脚蹬地垂直向上起跳，同时双臂向前上方快速摆动，举起一侧优势手触摸合格高度的目标物，触摸到相应高度者视为合格。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

1.起跳时双腿有移动或有垫步动作；

2.手指甲超过指尖0.3厘米；

3.戴手套等其他物品；

4.穿鞋进行测试。

四、特警支队应急处突岗位

（一）100米跑

场地:100米标准跑道。

测试方法：测试采用中国田径协会审定的最新田径竞赛规则。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：1、按2—8人分组测试；2、不准穿钉鞋，不得抢跑；3、每人测试一次。

（二）1000米跑

场地：400米田径场

测评方法：测试采用中国田径协会审定的最新田径竞赛规则。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

注意事项：1、按2—16人分组测试；2、不准穿钉鞋，不得抢跑；3、每人测试一次。

（三）俯卧撑

场地：平整地面

测评方法：受测试者双手略宽于肩，双脚并拢，挺胸收紧腹部，屈肘将重心下降至胸部触碰记次器后快速撑起，记为一次。

注意事项：1、按2—4人分组测试；2、成绩以记次器记录为准；3、每人测试一次。

（四）立定跳远

场地：沙坑

测评方法：受测试者在起点线两脚左右开立，两臂前后摆动蹬地起跳，落地后用米尺测量起点线至脚后跟处距离。记录以米为单位，取两位小数。

注意事项：1、逐人测试；2、起跳时不得踩越起点线；3、落地必须两脚平稳站立至成绩测量；4、每人测试两次。

金华市公安机关招聘警务辅助人员

体能测试标准

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 |

1. 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 |

三、特警支队应急处突岗位

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  项目分值 | 100米(秒) | 1000米（分/秒） | 俯卧撑（次） | 立定跳远（米） |
| 100 | 13”4 | 3’35” | 34 | 2.65 |
| 95 | 13”7 | 3’40” | 33 | 2.61 |
| 90 | 14”0 | 3’45” | 32 | 2.57 |
| 85 | 14”3 | 3’50” | 31 | 2.53 |
| 80 | 14”6 | 3’55” | 30 | 2.49 |
| 75 | 14”9 | 4’00” | 29 | 2.45 |
| 70 | 15”2 | 4’05” | 28 | 2.41 |
| 65 | 15”5 | 4’10” | 27 | 2.37 |
| 60 | 15”8 | 4’15” | 26 | 2.33 |
| 55 | 16”1 | 4’20” | 25 | 2.29 |
| 50 | 16”4 | 4’25” | 24 | 2.25 |
| 45 | 16”7 | 4’30” | 23 | 2.21 |
| 40 | 17”0 | 4’35” | 21 | 2.17 |
| 35 | 17”3 | 4’40” | 19 | 2.13 |