附件 4：

公安机关录用人民警察体能测评项目和标准

（2024 年 2 月印发）

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 |

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 |

备注：年龄计算时间截止到参加体能测评当月。

公安机关录用人民警察体能测评实施规则

一、10 米 x4 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(10cmx5cmx5cm)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

|  |  |
| --- | --- |
|  | 10 米 |
|  |
|  |

标志物

**S1 S2**

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。