附件3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | | 体能测试成绩对应分值 | | | | | | | | | |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1000 米跑（分、秒） | 男警 | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 3′35″ | 3′30″ |
| 800 米跑（分、秒） | 女警 | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 3′35″ | 3′30″ | 3′25″ |
| 测试办法 | | 1.分组考核。  2.在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成 1000 米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 10米×4（分、秒） | 男警 | 12″5 | 12″0 | 11″5 | 11″0 | 10″5 | 10″0 | 9″5 | 9″0 | 8″5 | 8″0 |
| 女警 | 13″5 | 13″0 | 12″5 | 12″0 | 11″5 | 11″0 | 10″5 | 10″0 | 9″5 | 9″0 |
| 测试办法 | | 1.单个或分组考核。  2.在 10 米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成 1 次往返。连续完成 2 次往返，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 立定跳远（米） | 男警 | 1.88 | 1.93 | 1.98 | 2.03 | 2.08 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 |
| 女警 | 1.29 | 1.34 | 1.39 | 1.44 | 1.49 | 1.54 | 1.59 | 1.64 | 1.69 | 1.74 |
| 测试办法 | | 1.单个或分组考核。  2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的 1 次。  3.考核以完成跳出长度计算成绩。 | | | | | | | | | |

辅警体能测试项目及标准