**附件3：**

**特警职位专业测试项目及规则**

根据《公安机关人民警察体育锻炼达标标准》，2016年下半年成都市公开考试录用人民警察特警职位（男）和特警职位（女）专业测试项目、规则为：

**1、专业测试项目**

特警职位（男）专业测试项目为：100米跑、引体向上、立定跳远和1500米跑；

特警职位（女）专业测试项目为：100米跑、1分钟仰卧起坐、立定跳远和800米跑。

**2、测试规则**

**（1）100米**

测验方法：受测者至少两人一组，起跑姿势不限。当听或看到信号（口令、枪音、哨音或发令旗）后开始起跑，抢跑者重跑。

**（2）女子800米、男子1500米跑**

测验方法：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或枪音、哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，或终点计时员准确报时，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。

**（3）1分钟仰卧起坐**

动作规格：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成1次。仰卧时两肩胛必须触垫。

测验方法：测验时两人1组，1人计时，1人计数。1分钟到时或最后1个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现受测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。

**（4）引体向上**

测验方法：受测者跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成1次。记录引体次数。

**（5）立定跳远**

动作规格：两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得触线，原地两脚同时起跳。

测验方法：每人试跳3次，丈量起跳线后沿至最近着地点垂直距离，记录最好1次成绩，以米为单位，取两位小数。