附件3-1

**巴塘县公安局招聘警务辅助人员体能测评项目和标准**

（一）男子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 纵跳摸高 |  ≥265厘米 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 |
| 1500米跑 |  ≤6′05″ |
| 引体向上 | ≥7个 |

（二）女子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 纵跳摸高 |  ≥230厘米 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″1 |
| 800米跑 |  ≤3′55″ |
| 仰卧起坐 | ≥30个 |

**附件3-2：**

**体能测评实施规则**

一、10米×4往返跑

场地器材：10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（图1）。木块（5厘米×10厘米）每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，一块放在S1线外的横线上。秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法：受测试者用站立式起跑，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：当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 | 　 |  S2 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | ←→ |
| 　 |  10米 → | 30厘米 |

图1

二、男子1500米跑、女子800米跑

场地器材：400米田径跑道。地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

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。

三、纵跳摸高

场地要求：通常在室内场地测试。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。

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者自动摸高器的测试条，触摸到高度线或者测试条的视为合格。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。

1. 引体向上

场地器材：高单杠或高横杠，杠粗以手能握为准。

 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，两臂同时用引力（身体不能有附加动作）。上拉到下额超过横杠缘为完成1次。记录引体向上次数。

1. 仰卧起坐

场地器材：垫子若干块（或代用物），铺放平坦。

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，以双肘两肩胛必须接触垫。

测验方法：测验时每组不少于1人，1人计时，1人计数。1分钟到时或到最后1个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不算。发现受测者有为例情况后，及时指出。为例动作不计次数。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。