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、交警支队勤务辅警岗位、监察留置所辅警岗位

（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：1、当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线（如图一）；2、每人可测试两次。

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

 图1

（二）男子1000米跑、女子800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。

二、特警支队防暴队员岗位

（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、交警支队勤务辅警、监察留置所辅警岗位

（一）男子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 30岁（含）以下 | 31-35岁 | 36-40岁 | 41-45岁 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″0 | ≤14″3 | ≤14″9 | ≤15″2 |
| 1000米跑 | ≤4′40″ | ≤4′50″ | ≤5′00″ | ≤5′05″ |

（二）女子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 30岁（含）以下 | 31-35岁 | 36-40岁 |
| 10米×4往返跑 | ≤15″0 | ≤15″3 | ≤15″9 |
| 800米跑 | ≤4′35″ | ≤4′45″ | ≤4′55″ |

二、特警支队防暴队员岗位

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  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 |