**附件**：

**公安机关录用人民警察体能测评项目和标准**

**及实施规则**

**一、公安机关录用人民警察体能测评项目和标准：**

**1、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 |
| 俯卧撑 | 10秒内完成6次以上（含6次） |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 |

**2、女子组**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 | ≤13″4 |
| 仰卧起坐 | 10秒内完成5次以上（含5次） |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |

**二、公安机关录用人民警察体能测评实施规则：**

1、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。

****

**2、仰卧起坐，俯卧撑**

男子测试项目：俯卧撑；

女子测试项目：仰卧起坐；

场地要求：室内外场地均可，使用垫子进行测试。

测试方法：（1）**仰卧起坐**：受试者全身仰卧于测试垫子上，两腿靠拢，屈膝成90度左右，两手指交叉贴于脑后，双脚放平，测试者起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次，记录次数。

**（2）俯卧撑**：测试时，受试者双手撑地，手指向前,双手间距与肩同宽，身体挺直,屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面，然后将身体平直撑起，恢复至开始姿势为完成1次，记录次数。

3、纵跳摸高

场地要求：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。

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。