身高测量注意事项

1、 要求脱鞋测量净身高；

2、 身高175cm及以上为测量通过人员；

3、 身高175cm以下为测量不通过人员；

4、 测量不通过人员不再进入体能测试环节。

**体能测评注意事项**

1、服从现场裁判及领队的指挥，按规定标准和秩序依次完成测评项目，严禁中途擅自离队。

2、胸牌号请贴于胸前，不得丢失，否则无法计算成绩，责任自负；如果粘贴不牢的可用别针固定,测试结束时收回。

3、10米×4往返跑、男子1000米跑项目，每名考生只能测评一次；纵跳摸高项目，每名考生最多可测评三次，以最好成绩为测评成绩，请按照教练或领队的指挥与示范，提前做好充分的准备。

**4、有心脏疾病等不适宜剧烈运动的考生，或因腿脚疾病不适宜跳高的考生，应慎重选择测评，坚持测评者需提出书面报告并做好自我防护措施，因此出现的一切后果自负。未报告者视为无此类疾病。**  
5、考生在男子1000米跑动途中要超越他人时，应从外道超越；切入内道时，不能强行切入、阻挡或推拉他人，否则，取消成绩。测评期间，如出现身体不适应及时向现场工作人员示意，并到现场医疗救护点处理。  
**6、考生对测评成绩有异议的，可以向该项目考务小组负责人反映情况，但不得影响其他考生的测评。**

7、严禁冒名顶替，一经发现取消考生录用资格，并按规定追究有关人员责任。

8、测评前做好充分的准备活动，建议不要穿钉鞋。

9、体能测评期间实行封闭管理，考生应严格遵守体能测评纪律，接受工作人员的统一管理，不准携带手机等通讯工具进入测评场地，不得以任何方式与外界联系，违者取消测评资格。  
10、考生进行测评项目时，应按照规范的动作要领完成，注意身体和财务的安全，避免损伤和财物损失。

人社部发【2011】48号印发

**公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行**）

（一）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 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ | ≤4′35″ |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 | |

**公安机关录用人民警察体能测评实施规则**

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1000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。