**体能测试**

参照《关于印发公安机关录用人民警察体能测试项目和标准（暂行）的通知》执行，体能测试不合格的，按照本岗位总成绩从高到低依次递补。

1、项目及标准：

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 |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 | |

女子组

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标  准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 | |

    2、测试方法：

（1）10米×4往返跑

测试方法为：受测者用站立式起跑，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 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | 30厘米 |
|  | ←  10 米 → | ←   → |

（2）纵跳摸高

测试方法为：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高度标识，触摸到高度线或者高度标识的视为合格。测试不得超过三次。

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。