附件2：

# 公安机关录用人民警察体能测评项目和标准

公安机关录用人民警察体能测评项目和标准，是由公安机关对人民警察进行录用体能的测评项目和标准（暂行）。分为男子组和女子组。

**公安机关录用人民警察体能测评项目和标准男子组**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 30岁（含）以下 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 |

**公安机关录用人民警察体能测评项目和标准女子组**

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 30岁（含）以下 |
| 10米X4往返跑 | ≤14″1 |
| 800米跑 | ≤4′20″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |

##

## 公安机关录用人民警察体能测评项目和标准测评实施规则

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](https://baike.baidu.com/item/%E7%A7%92%E8%A1%A8/10938184%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%AC%E5%AE%89%E6%9C%BA%E5%85%B3%E5%BD%95%E7%94%A8%E4%BA%BA%E6%B0%91%E8%AD%A6%E5%AF%9F%E4%BD%93%E8%83%BD%E6%B5%8B%E8%AF%84%E9%A1%B9%E7%9B%AE%E5%92%8C%E6%A0%87%E5%87%86/_blank)若干块，使用前应进行校正。

[测试](https://baike.baidu.com/item/%E6%B5%8B%E8%AF%95/112688%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%AC%E5%AE%89%E6%9C%BA%E5%85%B3%E5%BD%95%E7%94%A8%E4%BA%BA%E6%B0%91%E8%AD%A6%E5%AF%9F%E4%BD%93%E8%83%BD%E6%B5%8B%E8%AF%84%E9%A1%B9%E7%9B%AE%E5%92%8C%E6%A0%87%E5%87%86/_blank)方法：受测试者用[站立式起跑](https://baike.baidu.com/item/%E7%AB%99%E7%AB%8B%E5%BC%8F%E8%B5%B7%E8%B7%91%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%AC%E5%AE%89%E6%9C%BA%E5%85%B3%E5%BD%95%E7%94%A8%E4%BA%BA%E6%B0%91%E8%AD%A6%E5%AF%9F%E4%BD%93%E8%83%BD%E6%B5%8B%E8%AF%84%E9%A1%B9%E7%9B%AE%E5%92%8C%E6%A0%87%E5%87%86/_blank)，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→ |  |

（图1）

**男子1000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。

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](https://baike.baidu.com/item/%E6%91%86%E8%87%82%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%AC%E5%AE%89%E6%9C%BA%E5%85%B3%E5%BD%95%E7%94%A8%E4%BA%BA%E6%B0%91%E8%AD%A6%E5%AF%9F%E4%BD%93%E8%83%BD%E6%B5%8B%E8%AF%84%E9%A1%B9%E7%9B%AE%E5%92%8C%E6%A0%87%E5%87%86/_blank)，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。