2024年句容市公安局公开招聘警务辅助人员体能考核项目及考评标准

一、考核内容及计分方法

（一）考核内容

男子组：包括坐位体前屈、握力、俯卧撑、1000米跑四个项目；

（二）成绩计算：按照公安部和省厅有关体能达标标准，分年龄段进行测试，参考人员单个项目满分为100分。

体能综合成绩占比为：坐位体前屈20%、握力20%、俯卧撑20%、1000米跑40%。（例：张三坐位体前屈50分、握力60分、俯卧撑70分、1000米跑80分，经计算其体能综合成绩为68分。）

1. 考核规则

 （一）坐位体前屈

组测办法：监督员、成绩记录员若干名，测试前将测试仪器脚蹬挡板内沿平面标尺归零，向内为负值，向外为正值。测试成绩记录以厘米为单位，保留一位小数四舍五入。每人可测量２次，取最好成绩作为最终测试成绩。

动作要求：受测试者面向仪器，坐在垫子上，双腿向前伸直，两脚脚尖自然分开10-15厘米，全脚掌蹬在测试仪的挡板上，测试人员调整导轨高度使受测试者脚尖平齐游标下缘。测试时，受测试者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，上体前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止(身体前屈时，两腿膝关节不能弯曲ꎬ 受测试者应匀速缓慢向前推动游标，不得突然发力)。

（二）握力

组测办法：成绩记录员若干名，受测试者单手测量２次，取最好成绩作为最终测试成绩。

动作要求：不得借用外力，否则视为无效。以电子握力器计数表数值为准。

 （三）1分钟俯卧撑

 组测办法：计时员、计数员、监督员若干名。按照统一计时、分组计数、多组同时进行的方式开展测试。ꎮ

动作要求：受测试者双手略宽于肩撑地，双腿向后伸直，曲臂下撑时上臂与前臂呈90度，头、躯干及下肢成直线(不能弓背或塌腰)，发力撑起时肘关节180度(撑直)，头、躯干及下肢姿态不变，视为完成1次。

 （四）1000米跑

 组测办法: 发令员、计时员、监督员、成绩记录员若干名，受测试者按组别进行测试，起跑姿势不限。受测试者在起跑线外听到或看到发令信号时起跑，抢跑违例重跑。计时员看到发令信号计时开始，当受测试者躯干到终点时停表。计时员准确记录时间，记录员负责登记每人成绩。成绩以“分＋秒”为单位。

附：体能考核评分标准

体能考核评分标准

男子青年一组（25岁以下）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  项目 分值 | 坐位体前屈 | 握力 | 1分钟俯卧撑 | 1000米跑 |
| （厘米） | （KG） | （次） | （分′秒″） |
| 100 | 24 | 62 | 68 | 3′26″ |
| 95 | 22 | 60 | 63 | 3′28″ |
| 90 | 20 | 58 | 58 | 3′30″ |
| 85 | 18 | 56 | 53 | 3′32″ |
| 80 | 17 | 54 | 48 | 3′35″ |
| 75 | 16 | 52 | 43 | 3′40″ |
| 70 | 14 | 50 | 38 | 3′45″ |
| 65 | 12 | 48 | 33 | 3′50″ |
| 60 | 10 | 46 | 28 | 3′55″ |
| 55 | 8 | 44 | 23 | 4′00″ |
| 50 | 6 | 42 | 18 | 4′05″ |
| 45 | 4 | 40 | 15 | 4′10″ |
| 40 | 2 | 38 | 12 | 4′15″ |
| 35 | 0 | 36 | 10 | 4′20″ |
| 30 | -2 | 34 | 8 | 4′25″ |

男子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  项目 分值 | 坐位体前屈 | 握力 | 1分钟俯卧撑 | 1000米跑 |
| （厘米） | （KG） | （次） | （分′秒″） |
| 100 | 22 | 63 | 68 | 3′35″ |
| 95 | 20 | 61 | 63 | 3′40″ |
| 90 | 18 | 59 | 58 | 3′45″ |
| 85 | 17 | 57 | 53 | 3′50″ |
| 80 | 16 | 55 | 48 | 3′55″ |
| 75 | 14 | 53 | 43 | 4′00″ |
| 70 | 12 | 51 | 38 | 4′05″ |
| 65 | 10 | 49 | 33 | 4′10″ |
| 60 | 8 | 47 | 28 | 4′15″ |
| 55 | 6 | 45 | 23 | 4′20″ |
| 50 | 4 | 43 | 18 | 4′25″ |
| 45 | 2 | 41 | 15 | 4′30″ |
| 40 | 0 | 39 | 12 | 4′35″ |
| 35 | -2 | 37 | 10 | 4′40″ |
| 30 | -4 | 35 | 8 | 4′45″ |