附件 1

昆明出入境边防检查站警务辅助人员体能测评项目和标准（试行）

昆明出入境边防检查站警务辅助人员体能测评主要包括“10 米×4 往返跑”“1000 米／800 米跑”“纵跳摸高”三个项目。其中，如有一项不合格，即视为体能测试不合格。具体标准如下：

一、男子组体能测评项目和标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | | |
| 24 岁及以下 | 25岁-29岁（含） | 30 岁至 35 岁（含） |
| 项目一：10米×4往返跑 | ≦13″1 | ≦13″1 | ≦13″4 |
| 项目二：1000米跑 | ≦3′55″ | ≦4′15″ | ≦4′25″ |
| 项目三：纵跳摸高 |  | ≧265 厘米 |  |

## 二、女子组体能测评项目和标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | | |
| 24 岁及以下 | 25 岁-29 岁（含） | 30 岁至 35 岁（含） |
| 项目一：10米×4往返跑 | ≦14″1 | ≦14″1 | ≦14″4 |
| 项目二：800米跑 | ≦3′55″ | ≦4′10″ | ≦4′20″ |
| 项目三：纵跳摸高 |  | ≧230 厘米 | |

## 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S1和S2线。

S1 S2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ← → |  | ← → |
|  |
|  |
|  |

30厘米 ← 10米 → 30厘米

## 二、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。

## 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。

在体能测评中，男子**1000**米跑、女子**800**米跑测评次数为 **1**次，**10**米**×4**往返跑测评次数不超过**2**次，纵跳摸高的测评次数不超过**3**次。