附件2

公安机关录用人民警察体能测评

项目和标准（暂行）

体能测评实施规则:

**1.10米x4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(如下图）。木块每道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，用一只手推倒木块随即往回跑，跑到S1线时推倒木块，再跑回S2推倒另一木块，最后返回冲出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：**当受测者触碰木块时，脚不要越过S1和S2线。

  **2.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。

**3.纵跳摸高**

**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）受测者徒手摸，不得带手套等其他物品。