

附件3

公安机关录用人民警察体能测评项目和标准

一、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    |
| 1000米跑   | <4'25"   | ≤4'35"   |
| 纵跳摸高     | >265厘米   |          |

备注： 年龄计算时间截止为2026年4月29日。

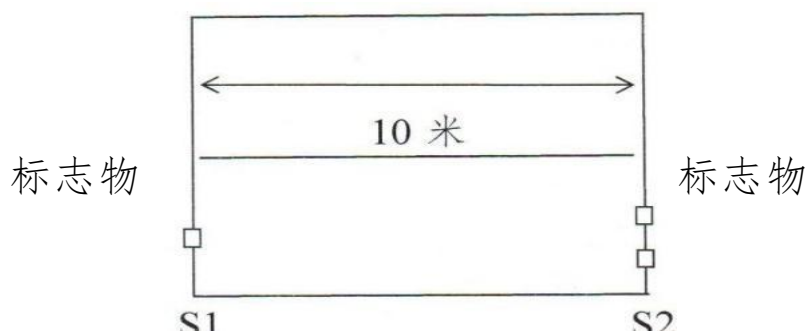
# 公安机关录用人民警察体能测评实施规则

## 一、10米×4往返跑

### （一）场地器材

场地为10米长的直线跑道，在跑道的两端各划一条5cm宽直线（S1和S2），将木块（10cm×5cm×5cm）按每道3块竖立摆放（其中2块放在S2线上，1块放在S1线上），秒表若干块。

### 场地图示：



### （二）组测方法

发令员、计时员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测2次，1次测评达标，即视为该项目测评合格。成绩以“秒”为单位，保留1位小数，第2位小数非“0”时则进1。

### （三）动作要求

受测试者采用站立式起跑，听到发令后从S1线外跑到S2线前(脚不得踩线)用手将竖立的木块推倒后折返，往返跑2次，每次推倒1个木块，第2次返回时冲出S1线。

#### **(四) 注意事项**

测试时有以下任一情况，不计取成绩：

- 1.出发时抢跑；
- 2.折返时脚踩S1 或 S2线；
- 3.折返时未推倒木块。

### **二、男子1000米跑**

#### **(一) 场地器材**

400米标准田径场，发令枪、发令旗、秒表、号码标识若干。

#### **(二) 组测方法**

发令员、计时员、弯道检查员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测1次。计时员看到发令信号计时开始，当受测试者躯干越过终点线时停表。计时员准确计时，记录员负责登记每人成绩。成绩以“分+秒”为单位，不保留小数位，小数位非“0”时则进1。

#### **(三) 动作要求**

受测试者统一采用站立式起跑姿势，在起跑线外听到或看到发令信号时开始起跑，跑完相应距离越过终点线后视为完成测试。

#### **(四) 注意事项**

测试时有以下任一情况，不计取成绩：

- 1.出发时抢跑；
- 2.出发时脚踩线；
- 3.途中跑时超越或踩踏最内侧跑道线。

### 三、纵跳摸高

#### （一）场地器材

通常在室内场地测试，起跳处铺垫厚度不超过2厘米的硬质无弹性垫子。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。

#### （二）组测方法

裁判员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测3次，1次测试达标，即视为该项目测试合格，3次均未达标者视为不合格。

#### （三）动作要求

受测试者赤脚或穿袜，双脚自然分开，呈站立姿势。接到开始测试指令后，受测者屈膝半蹲，双臂后摆，随后双脚蹬地垂直向上起跳，同时双臂向前上方快速摆动，举起一侧优势手触摸合格高度的目标物，触摸到相应高度者视为合格。

#### （四）注意事项

测试时有以下任一情况，不计取成绩：

- 1.起跳时双腿有移动或有垫步动作；
- 2.手指甲超过指尖0.3厘米；
- 3.戴手套等其他物品；
- 4.穿鞋进行测试。