**附件 3： 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**

场地器材：10 米长的直线跑道若干条，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。

测验方法：受测者用站立式起跑，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，脚不要越过 S1 和 S2 线。



**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。

测验方法：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，不得带手套等其它物品；（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。