

附件 3

体能测评注意事项

根据《关于印发〈公安机关录用人民警察体能测评项目和标准〉的通知》（公政治〔2024〕60号）规定，现将有关注意事项说明如下：

一、测评项目

男：纵跳摸高、10 米×4 往返跑、1000 米跑；

女：纵跳摸高、10 米×4 往返跑、800 米跑。

二、评分标准

10 米×4 往返跑项目测评次数不超过 2 次，男子 1000 米跑、女子 800 米跑项目的测评次数为 1 次，纵跳摸高测评次数不超过 3 次。测评结果得出后均不进行复测。其中一项不达标的，视为体能测评不合格，不合格者不能进入面试。各项目评分标准详见《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准》（附表）。

三、各测评项目测评重点及注意事项

（一）纵跳摸高

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。

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。成绩仅为“合格”或“不合格”两项。

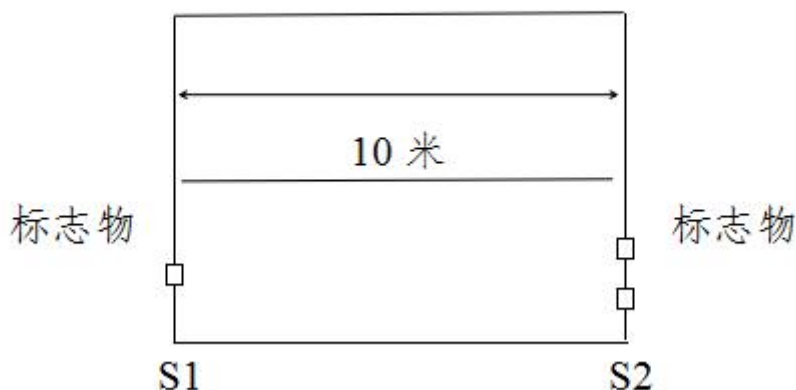
动作要求：受测试者赤脚或穿袜，双脚自然分开，呈站立姿势。接到开始测试指令后，受测者屈膝半蹲，双臂后摆，随后双脚蹬地垂直向上起跳，同时双臂向前上方快速摆动，举起一侧优势手触摸合格高度的目标物，触摸到相应高度者视为合格。

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。

（二）10 米×4 往返跑

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



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。

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。

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。

（三）男子1000米跑、女子800米跑

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。

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。

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。

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。

四、其他事项

（一）请携带本人身份证及准考证到场。

（二）请自备运动服、运动鞋。

（三）请结合个人需要自备饮用水或食物。

（四）报考者在参加体能测评前，须保证充足的睡眠，以良好的身体状况应试；测评期间，如出现身体不适及时向现场工作人员示意。

（五）服从现场工作人员的指挥，按组别有序参加测评，严禁中途擅自离队。

（六）严禁冒名顶替，一经发现取消报考者录用资格，并按规定追究有关人员责任。

附表：公安机关录用人民警察体能测评项目和标准

附表

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	

（二）女子组

项目	标 准	
	30 岁（含）以下	31 岁（含）以上
10 米×4 往返跑	≤14"1	≤14"4
800 米跑	≤4'20"	≤4'30"
纵跳摸高	≥230 厘米	

备注：年龄计算时间截止到参加体能测评当月。