附件3：

**阿勒泰地区公安局面向社会公开招聘编制外警务辅助人员体能测评项目和标准**

一、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″ |
| 俯卧撑 | ≤26个 | ≤24个 |

**（二）女子组**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米X4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 仰卧起坐 | ≤25个 | ≤25个 |

二、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，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，脚不要越过S1和S2线。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 |  | S2 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | ←→ |
|  | ← 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。

1. **俯卧撑**

场地器材：瓶子（6厘米×24厘米）若干，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：受测试者在俯卧撑预备的基础上（双臂分开，比肩略宽，双手贴于地面，脚尖支地），听到开始的口令后，受测者身体下压，双肘向两侧分开，做俯卧撑过程中身体挺直，脚后跟、臀部、头部成三点一线，全程需挺胸，胸口触碰到瓶子记数。时间为1分钟。

1. **仰卧起坐**

场地器材：训练垫若干，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：受测试者在仰卧预备的基础上（两腿并拢，膝部屈曲成90度左右）听到口令后，受测者两手上举，利用腹肌收缩，两臂向前摆动，迅速成坐姿，上体继续前屈，两手触脚面，低头；然后还原成坐姿，如此连续进行。时间为1分钟。