**体能测试科目考核标准**

一、10米x4往返跑（可测试两次，取最好成绩）

条件: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。木块(5厘米x10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。

实施程序：受测试者用站立式起跑，听到发令后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.注意当受测者脚不要越过S1和S2线

二、立定跳远（可测试两次，取最好成绩）

条件：立定跳远测试专用器材或皮

实施程序：受测者两脚自然开立站在起跳线后，两脚同时起跳目时时脚尖不得线。成绩以米为计量单位，保留小数点后2位。每人可测量2次，取最好成绩作为最终测试成绩

三、1分钟仰卧起坐（可测试两次，取最好成绩）

条件：垫子若干块(或代用物)，铺放平坦

实施程序：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小直角，诗手指交又贴于脑后，另一人压住受测者两课关节处。起坐时，以双时触及或超过两膝为完成1次。仰卧时两肩必须触垫。

测验方法：测验时两人1组，1人计时:1人计数。1分钟到时或最后1个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算，发现受测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用时部垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。

四、俯卧撑（可测试两次，取最好成绩）

实施程序：受测者双手路宽于肩撑地，双腿向后伸直，曲臂下撑时上臂与前臂呈90度，头、躯干及下肢成直线(不能弓背或塌腰)发力撑起时时关节180度(撑直)，头、躯干及下肢姿态不变，视为完成1次。

五、800、1000米跑 （特警大队岗位辅警测试项目）

条件:400米田径场跑道或其它场地，但必须丈量准确。地

面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

实施程序：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起

跑。当听到口令或枪音、哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，或终点计时员准确报时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。

规则：受测者必须按规定路线独立完成全程。

**体能测试标准评分表(35周岁以下)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **女** | | | |  | **男** | | | |
| **项**  **目分值** | 一 | 二 | 三 | 四 |  | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 1分钟仰卧起坐 | 800米跑 |  | 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 俯卧撑 | 1000米跑 |
| 秒 | 米 | 次 | 分′秒 |  | 秒 | 米 | 次 | 分′秒 |
| **60** | 13″8 | 1.66 | 25 | 4′20″ |  | 12″8 | 2.29 | 24 | 4′25″ |
| **体能测试标准评分表(40周岁以下)** | | | | | | | | | |
|  | **女** | | | |  | **男** | | | |
| **项目**  **分值** | 一 | 二 | 三 | 四 |  | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 1分钟仰卧起坐 | 800米跑 |  | 10米×4往返跑 | 立定跳远 | 俯卧撑 | 1000米跑 |
| 秒 | 米 | 次 | 分′秒 |  | 秒 | 米 | 次 | 分′秒 |
| **60** | 14″4 | 1.62 | 23 | 4′30″ |  | 13″4 | 2.25 | 22 | 4′35″ |