体能测评项目和标准

勤务辅警类岗位准入标准表

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 |

勤务辅警类岗位评分标准表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项分 目 值 | 10米×4往返跑（秒） | 俯卧撑（次） |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 | 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 100 | 10″7 | 11″0 | 34 | 32 |
| 95 | 11″0 | 11″3 | 33 | 31 |
| 90 | 11″3 | 11″6 | 32 | 30 |
| 85 | 11″6 | 11″9 | 31 | 29 |
| 80 | 11″9 | 12″2 | 30 | 28 |
| 75 | 12″2 | 12″5 | 29 | 27 |
| 70 | 12″5 | 12″8 | 28 | 26 |
| 65 | 12″8 | 13″1 | 27 | 25 |
| 60 | 13″1 | 13″4 | 26 | 24 |

以上项目中有一项不达标或低于60分的，视为体能测评不合格。

体能测评实施规则

一、纵跳摸高

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3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，不得带手套等其他物品。

二、10米×4往返跑

场地要求：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。

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 |

图1

三、俯卧撑

场地要求:地面平坦，室内外均可。

测试方法:受测试者双手略宽于肩撑地，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），发力撑起时肘关节180度（撑直），头、躯干及下肢姿态不变，视为完成1次。测试时间1分钟。