

目 录

一、测试内容.....	1
二、测试方法.....	2
三、时间地点.....	4
四、考生递补.....	4
五、练习方法及注意事项.....	4
附录-《公安机关录用人民警察体能测评实施规则》.....	8

人民警察录用考试-轻松过体测

一、测试内容

公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）

（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	

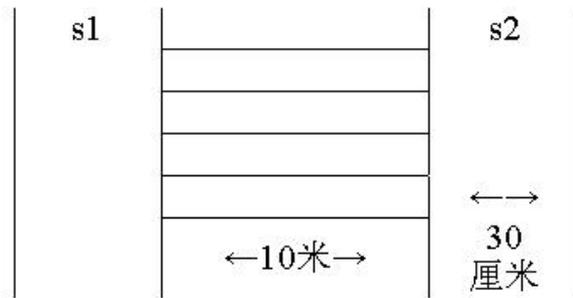
（二）女子组

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	

二、测试方法

1、10米×4往返跑

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。



2、纵跳摸高

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高度标识，触摸到高度线或者高度标识的视为合格。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，不得带手套等其他物品；

(4)受测者统一采用赤脚(可穿袜子)起跳。



3、男子 1000 米跑、女子 800 米跑

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、时间和地点安排

1、总体时间

一般安排在出成绩后 2 周内，测试时间段一般为 5 天，每天入场时间为上午 8:00~11:30、下午 13:00~15:00。检查矫正视力的考生 14:00 后入场。

1、报考沈阳、鞍山、辽阳、盘锦地区的面向辽宁省内普通高校（含往届警校生）辽宁籍职位的考生，一般测试时间安排在体测第一天；

2、报考大连、营口、阜新、铁岭、葫芦岛地区的面向辽宁省内普通高校（含往届警校生）辽宁籍职位的考生，一般测试时间安排在体测第三天；

3、辽宁警察学院公安专业辽宁生源应届毕业生，一般测试时间安排在体测第四天；中国人民公安大学、中国刑警学院、铁道警察学院公安专业辽宁生源应届毕业生，一般测试时间安排在体测最后一天。

2、体测地点

通常设在沈阳大学南院体育馆。

四、考生递补

考生资格审查、特殊标准体检、体能测试单项不合格的，取消面试资格。因此而出现的职位空缺，从加权后笔试总成绩合格者中依次递补。递补仅限一次。一般安排在体测后一周内，递补考生名单及递补检查相关事项另行通知。

五、练习方法及注意事项

（一）注意事项

1、准备活动

充分做好准备活动，对于克服内脏机能惰性，缩短进入工作状态时间，预防训练

伤病 具有重要的作用。准备活动的练习内容应根据即将进行的训练项目特点。练习强度由小到大至微微出汗，时间不超过 20 分钟。准备活动完毕，在进行主体部分训练前，要注意保暖或穿好衣服。

2、“极点”

在剧烈运动的初期(5000 米跑或篮球比赛的前段)，由于准备活动不充分，人体植物(内脏)性神经系统的机能惰性，跟不上运动系统的机能需求，肌肉活动与内脏活动平衡失调，导致出现呼吸困难、发闷、下肢沉重发僵、动作失调、烦躁的现象。这在运动生理学上称为“极点”

3、“第二次呼吸”

出现“极点”后，应采取继续坚持运动、调整呼吸、降低运动强度等方法进行克服。随着时间的延长，内脏器官的活动加强，惰性被克服，运动系统的机能平衡关系得以恢复，从而使人感到“极点”的不适症状消失，呼吸通畅，动作协调，步伐轻松。这种现象称为“第二次呼吸”。

4、疲劳与消除

(1) 消除疲劳的方法

- ①认真做好整理活动，充分放松肌肉
- ②保障充足的睡眠
- ③养成良好的生活、卫生习惯

5、提升成绩的方法和细节

(1) 姿势

正确的姿势可以使跑步减少不必要的能量浪费，减少疲劳，从而为提高时间打下基础。正确的姿势在正面看来，身体在比较低的高度上下起伏，看不到左右晃动，这个在跑步机上面最直观。

(2) 步频和步长

增大步长和提高步频对提高中长跑成绩都是极为重要的。但是步频和步长又是一

对矛盾。当步长加大时，步频相对较慢，而步频加快时，步长又会变得相对较小。因此很难做到同时提高步长和步频

（3）蹬摆送髋技术

蹬伸是由髋、膝、踝、趾的由上而下的发力，使各关节达到较充分的伸展，支持反作用力才能作用于髋部，使身体重心前移。在蹬伸的同时也是摆动腿折叠前的开始。

（4）着地缓冲的技术

落地要让跟先落地，但注意脚面不能和地面形成大的夹角（少于 10° ）或者整个脚落地，在着地缓冲时，要尽量减小阻力，迅速过渡到前蹬动作。

（5）呼吸

呼吸是中长跑一项重要的技术，对于平时缺乏锻炼的人来说，呼吸调整得好，可以提高最少 20 秒时间。

（6）弯道跑技术

弯道跑是做圆周运动，跑的途中会受离心力的影响，应该说速度越快，圆周弧度越小，离心力就越大，所以当以较快的速度前进时，中长跑的运动员仍要将整个身体自然协调的向左倾斜一下，其向左的角度均应控制在 $7\sim 10^{\circ}$ 左右。

（二）专项练习方法

1、提升 1000 米成绩的方法和细节

（1）热身：略（注意活动脚踝和腰）

（2）高抬腿跑，原地高抬腿（要求高抬，不求速度），接 30 米全速冲刺

（3）变速跑（男生 800M，女生 400M），直到全速跑，弯道慢跑

注：①高抬腿跑每天 5 组，变速跑每天 2 组

②慢跑 1200 米，1 个到 2 个，要求过程中不能停每次运动后不可以蹲，做好放松活动，可以慢走或者拉伸

2、提升摸高成绩的方法和细节

第一项：半蹲跳，①开始时，半蹲至水平的位置

②向上跳离地面最少 20 到 25cm。

第二项：抬脚尖（提踵）

第三项：台阶：用凳子或者台阶都行，练习空中换腿

第四项：纵跳

第五项：脚尖跳 ① 将脚尖抬到最高点

②用脚尖快速起跳，跳时不得超过 1.5 或 2.5cm，20 个一组，每

天 3 组，每组之间休息 3-5 分钟，五项都练习完毕休息 10-20 分钟

3、提升折返跑成绩的方法和细节

(1) 起跑时屈身，两腿前后分开要弯曲；

(2) 途中跑成直线，要平稳，后蹬速度要快；

(3) 离底线 3 米左右时，身体重心迅速下降成扑步，脚尖内扣减速急停，上体开始侧转向；

(4) 侧身换木块手法要准确迅速（要用单手换放木块），转身要灵活重心要稳；

(5) 转身回头后用前脚的前脚掌着地迅速加速返回起点

附录

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，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。

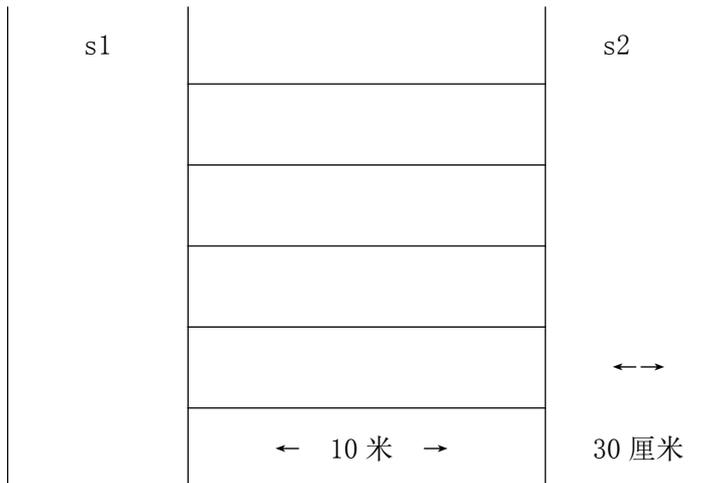


图1

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。

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，需要在天气状况许可的情况下进行测试，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。

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，不得带手套等其他物品；（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。

公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）

（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X4往返跑	≤14" 1	≤14" 4
800米跑	≤4' 20"	≤4' 30"
纵跳摸高	≥230厘米	