**人民警察体能测评项目标准及实施规则**

 **一、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X4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |

 **二、实施规则**

**（一）纵跳摸高**

场地要求：通常在室内场地测评。如选择室外场地测评，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。

测评方法：准备测评阶段，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评条，触摸到高度线或者测评条的视为合格。当场测评不超过三次。

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，起跳处可铺垫不超过2厘米的硬质无弹性垫子。

**（二）10米×4往返跑**

场地器材：10米长的直线跑道若干条，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×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。

测验方法：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，当场测评不超过三次。

说明与注意事项：

1.测评中，受测者如因自身原因摔倒，裁判不得停表，该受测者应立即站起来，继续完成该项目的测评。

2.测评中，当受测者取放木块时，脚不要越过 S1和 S2线。

3.三名裁判员同时计时，计时结果如其中二人相同者，以相同值为受测者成绩；三人计时均不相同时，取三人计时结果的中间值为受测者成绩；如一块表出现停表等技术问题，取其余两块表的平均值为受测者成绩。

 **（三）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（一道三表），总秒表1块，使用前应进行矫正。

测评方法：按分组进行测评。受测者用站立式起跑，当听到枪声后开始起跑。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。当场只测评一次。

说明与注意事项：

1.测评中，受测者如因自身或他人原因摔倒，裁判不得停表，该受测者应立即站起来，继续完成该项目的测评。

2. 三名裁判员同时计时，计时结果如其中二人相同者，以相同值为受测者成绩；三人计时均不相同时，取三人计时结果的中间值为受测者成绩；如一块表出现停表等技术问题，取其余两块表的平均值为受测者成绩。