|  |
| --- |
| 内江市公安机关特警职位专业技能测试实 施 规 则 一、纵跳摸高（一）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。（二）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。（三）测试次数： 3次，取最优成绩。（四）评分标准：1.测试成绩以摸高的高低依次确定名次。2.成绩根据考生的测试排名从高到低，依次计分。具体计算办法为：第一名为100分，第二名为97.5分，第三名为95分，第四名为92.5，第五名为90分，以此类推。第三十一名及以后分值均为25分。若纵跳摸高成绩低于2.65米，则该项测试成绩为0分。（详见附件2）3.测试成绩相同者，则排名相同分数相同。二、100米跑（一）测试方法：受测者分组测试，起跑姿势自由选择。当听到口令或者哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，记时以“人工记时”为准，登记成绩以分、秒为单位，四舍五入后取小数点后两位。（二）注意事项：受测者自由选择起跑方式，不得穿钉鞋、起跑后不得串道。允许一次起跑犯规，对第一次起跑犯规的受测者给予警告，不被取消资格，之后一名或多名受测者每次起跑犯规均被取消该项目的比赛资格。（三）测试次数：1次。（四）评分标准：1.测试成绩以用时最少依次确定名次。2.成绩根据考生的测试排名从高到低，依次计分。具体计算办法为：第一名为100分，第二名为97.5分，第三名为95分，第四名为92.5，第五名为90分，以此类推。第三十一名及以后分值均为25分。若100米跑成绩超出14〞9（秒），则该项测试成绩为0分。（详见附件2）3.测试成绩相同者，则排名相同分数相同。 三、卧推（一）测试方法：1.受测者平躺于卧推凳上，两腿屈膝，两脚着地，双手正握[杠铃](https://baike.so.com/doc/5572781-5787977.html%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.njpta.gov.cn/_blank)，握距稍宽于肩，手臂伸直，头正颈直。吸气后慢慢放下杠铃至胸部。当杠铃轻轻接触胸部后，再将杠铃推起，同时呼气。2.起始重量为50kg，受测者根据自身情况增加重量，每次增加重量的最低限为2.5kg，（依次叠加的重量为2.5 kg、5 kg、7.5 kg、10 kg类推），不设上线，取最优成绩。（二）注意事项：卧推整个过程中禁止臀部抬离卧推凳，如臀部抬离平椅则成绩无效，卧推开始前允许由考务人员帮助将杠铃抬离卧举架，考生支撑好杠铃听考官发出口令后方可做推举动作，标准动作幅度为接触（轻触）胸部，推起后双臂伸直，每次需连续完成2个有效动作，未按上述要求完成动作者视为无效动作，不予计分。（三）测试次数：3次，取最优成绩。（四）评分标准：1.测试成绩以推举重量高低依次确定名次。2.成绩根据考生的测试排名从高到低，依次计分。具体计算办法为：第一名为100分，第二名为97.5分，第三名为95分，第四名为92.5，第五名为90分，以此类推。第三十一名及以后分值均为25分。若卧推成绩低于50kg，则该项测试成绩为0分。（详见附件2）3.测试成绩相同者，则排名相同分数相同。 四、3000米跑（一）测试方法：受测者分组测试，受测者采用站立式起跑。当听到口令或者哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，记时以“人工记时”为准，登记成绩以分、秒为单位，四舍五入后取小数点后两位。（二）注意事项：不得穿钉鞋，允许一次起跑犯规，对第一次起跑犯规的受测者给予警告，不被取消资格，之后一名或多名受测者每次起跑犯规均被取消该项目的比赛资格。（三）测试次数：1次。（四）评分标准：1.测试成绩以用时最少依次确定名次。2.成绩根据考生的测试排名从高到低，依次计分。具体计算办法为：第一名为100分，第二名为97.5分，第三名为95分，第四名为92.5，第五名为90分，以此类推。第三十一名及以后分值均为25分。若3000米跑成绩超出13（分），则该项测试成绩为0分。（详见附件2）3.测试成绩相同者，则排名相同分数相同。   |
|  |