**天堂镇城关派出所辅警招聘**

**体能测评实施规则**

**一、纵跳摸高**

场地要求：需在天气状况许可的情况下进行，室内、室外场地测试均可、无太阳直射。

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达标高度线，触摸到高度线及以上的视为合格。

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厘米的垫子。

**二、10米×4往返跑**

场地器材：10米长的直线跑道若干，在10米跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（W1和W2,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。

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，放下的木块需在S1-W1或S2-W2区间内（压线视为有效），不在此区间判定为违规。

  W1 W2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 |  | S2 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | ← → |
|  | ← 10米 → | 30厘米 |

图1

**三、1000米跑**

场地器材：田径跑道。地面平坦，地质不限。秒表若干块。

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。