附件5

公安机关人民警察职位体能测评注意事项

根据《关于印发〈公安机关录用人民警察体能测评项目和标准〉的通知》（公政治〔2024〕60号）等规定，现将广东省公安厅2025年度选调优秀大学毕业生体能测评有关注意事项说明如下：

一、测评项目

男：10米×4往返跑、1000米跑、纵跳摸高；

女：10米×4往返跑、800米跑、纵跳摸高。

综合管理、执法勤务职位测查全部3个项目，警务技术职位免予测查1000米（男）/800米（女）跑项目。

二、评分标准

10米×4往返跑项目测评次数不超过2次，男子1000米跑、女子800米跑项目的测评次数为1次，纵跳摸高测评次数不超过3次。测评结果得出后均不进行复测或补测。其中一项不达标的，视为体能测评不合格，不合格者不能进入面试。各项目评分标准详见《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准》（附表）。

三、测评实施规则

（一）10米×4往返跑

场地器材：场地为10米长的直线跑道，在跑道的两端各划一条5cm宽直线（S1和S2），将木块（10cm×5cm×5cm）按每道3块竖立摆放（其中2块放在S2线上，1块放在S1线上），秒表若干块。

场地图示

组测方法：发令员、计时员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测2次，1次测评达标，即视为该项目测评合格。成绩以“秒”为单位，保留1位小数，第2位小数非“0”时则进1。

动作要求：受测试者采用站立式起跑，听到发令后从S1线外跑到S2线前（脚不得踩线）用手将竖立的木块推倒后折返，往返跑2次，每次推倒1个木块，第2次返回时冲出S1线。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

1.出发时抢跑；

2.折返时脚踩S1或S2线;

3.折返时未推倒木块。

（二）男子1000米跑、女子800米跑

场地器材：400米标准田径场，发令枪、发令旗、秒表、号码标识若干。

组测方法：发令员、计时员、弯道检查员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测1次。计时员看到发令信号计时开始，当受测试者躯干越过终点线时停表。计时员准确计时，记录员负责登记每人成绩。成绩以“分+秒”为单位，不保留小数位，小数位非“0”时则进1。

动作要求：受测试者统一采用站立式起跑姿势，在起跑线外听到或看到发令信号时开始起跑，跑完相应距离越过终点线后视为完成测试。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩:

1.出发时抢跑;

2.出发时脚踩线;

3.途中跑时超越或踩踏最内侧跑道线。

（三）纵跳摸高

场地器材：通常在室内场地测试，起跳处铺垫厚度不超过2厘米的硬质无弹性垫子。如选择室外场地测试，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。

组测方法：裁判员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测3次，1次测试达标，即视为该项目测试合格，3次均未达标者视为不合格。成绩仅为“合格”或“不合格”两项。

动作要求：受测试者赤脚或穿袜，双脚自然分开，呈站立姿势。接到开始测试指令后，受测者屈膝半蹲，双臂后摆，随后双脚蹬地垂直向上起跳，同时双臂向前上方快速摆动，举起一侧优势手触摸合格高度的目标物，触摸到相应高度者视为合格。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

1.起跳时双腿有移动或有垫步动作;

2.手指甲超过指尖0.3厘米;

3.戴手套等其他物品；

4.穿鞋进行测试。

四、其他事项

（一）务必携带本人准考证和有效居民身份证报到。

（二）请自备运动服、运动鞋（不可穿钉鞋，包括胶钉鞋）。不得穿制服或有明显文字、图案标识的服装。

（三）请结合个人需要自备饮用水、食物。

（四）测评前保证充足的睡眠，保持良好的身体状态；测评期间，出现身体不适及时向现场工作人员示意，并到现场医疗救护点处理。

（五）务必服从现场工作人员的指挥，按组别有序测评，严禁中途擅自离队。

（六）报到后个人通讯设备等物品需放在指定位置。测评期间，严禁透露姓名等个人信息或与本次测评无关人员会面（交谈）。

（七）严禁冒名顶替，一经发现替考等违规行为取消考生录用资格，并按规定追究有关人员责任。

附表：公安机关录用人民警察体能测评项目和标准

附表

公安机关录用人民警察

体能测评项目和标准

（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×4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |

备注：年龄计算时间截止到参加体能测评当月。