

公安机关录用人民警察体能测试项目和标准 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/24/2021_2022__E5_85_AC_E5_AE_89_E6_9C_BA_E5_c26_24279.htm

一、男子组项目标准
(25岁以下) (25岁以上) 10米X4往返跑12"2 (含) 以下13"1 (含) 以下1000米跑405" (含) 以下425" (含) 以下立定跳远2.2米 (含) 以上2.0米 (含) 以上引体向上10个8个二、女子组项目标准 (25岁以下) (25岁以上) 10米X4往返跑13"2 (含) 以下14"0 (含) 以下800米跑400" (含) 以下420" (含) 以下立定跳远1.5米 (含) 以上1.4米 (含) 以上仰卧起坐23个 (限1分钟) 45个 (不限时) 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×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。注意事项：当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。

S1

S2

30米

10米

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。测验方法：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、立定跳远 场地器材：一小块平坦地面，量尺。测验方法：划一条横线，受测者站立横线后，脚尖不得越过横线，起跳时两脚必须同时离地，落地后不得再移动脚位。测量跳远距离时，以脚跟末端与横线的垂直距离为准。

四、引体向上 场地器材：高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。测验方法：受测者跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

五、仰卧起坐 场地器材：垫子若干块，铺放平坦。动作规格：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试方法：测验时两人一组，一人计时，一人计数（25岁以上组不计时，但中间停顿不得超过5秒钟，否则测验无效）。一分钟到时或最后一个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现受测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com