**湛江市公安局经济技术开发区分局招考辅警体能测评实施规则**

一、800/1500米长跑

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。

二、100米短跑

测验方法：受测者至少两人一组，起跑必须采用蹲踞式起跑姿势。当听或看到信号(口令、枪音、哨音或发令旗)后开始起跑，抢跑者取消该项资格，视为测试不合格。

测验员分工：一人发令，二至若干人计时并负责登记。计时员听枪音、哨音或旗落开表，当受测者躯干到终点时停表。登记成绩以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

三、立定跳远

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地起跳，不得有垫步连跳动作。丈量起跳线至最近着地点的距离。每人跳三次，记录其中成绩最好一次。以米为单位，保留两位小数。

注意事项：

1、发现犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

2、可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

四、引体向上

受试者面向单杠，自然站立;然后向后摆动双臂，跳起，双手分开与肩同宽，正握杠，身体呈直臂悬垂姿势。待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体(身体不能有任何附加动作);当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成1次。测试人员记录受试者完成的次数。以次为单位。

五、仰卧起坐

(1)身体仰卧在垫上，双手五指交叉贴于头后，双脚放置垫上，两腿屈膝两膝稍分开，大小腿呈直角。另一人双手压住考生两踝关节处。起坐时，双肘触及两膝为完成一次。仰卧时贴于头后的两手背必须触垫。

(2)仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫、臀部离垫或双肘未触及两膝属犯规动作，不计次数。以一分钟内完成的次数计取成绩。

六、10米×4往返跑

场地器材：10米长的直线跑道若干，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，使用前应进行校正。

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，脚不要越过S1和S2线。

