附件3

巴中市公安局招聘警务辅助人员体能测试实施细则

为贯彻公开、公平、公正的原则，科学规范、严谨严密组织好公开招聘警务辅助人员体能测试，根据《四川省公安机关警务辅助人员管理办法》，参照人民警察体能测试标准，制定本实施细则。

一、10米×4往返跑

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30cm  S1 |  | 30cm  S2 |
|  |
|  |
|  |
| 10米 |

图一 10米×4往返跑场地示意图

**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处）外30cm处各划一条线（图一）。木块（5cm×10cm或瓶子）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，用手将30cm区域中立着的木块（瓶子）推倒即往回跑，如此反复多次将3块木块（瓶子）全部推倒，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。本项目只测试1次。

二、男子1000米、女子800米跑

**场地器材：**400米田径场跑道，地面平坦，地质不限。秒表若干块，也可使用手机时钟的秒表功能，使用前应校正。

**测试方法：**受测者分组测试，每组15人至20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，或终点计时员准确报时，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。测试期间受测者须在跑道内进行，不得穿越跑道外，发现1次成绩加5秒。

三、男子引体向上、女子仰卧起坐

**场地器材：**男子引体向上使用单杠测试，女子仰卧起坐使用软垫子进行测试。

**测试方法：**男子双手正握吊杠，听到开始的口令后开始测试，以下颚超过单杠为标准，做完一个后恢复原姿势，依次重复。女子仰卧起坐听到准备的口令后，平躺于软垫上，双手置于身体两侧或枕于头下，可让其他人帮助压腿。听到开始的口令后开始测试，以上身弯曲至与地面垂直为合格标准。