附件3

**应试者体能测评须知**

一、参加体能测评的人员必须本人在规定时间到指定的地点报到并按要求参加体能测评。不得由他人代替。凡在规定时间没有报到的，按主动放弃处理。

二、参加体能测评的人员报到时须持**本人有效身份证、笔试准考证和《面试通知单**》，并提交**《应试者体能测评知情同意书》**，经工作人员核验后方可参加体能测评（缺一不得进入体能测评现场）。

三、体能测评工作按照《关于印发公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）的通知》等规定实施。体能测评项目为男子组10米×4往返跑、1000米跑、纵跳摸高，女子组10米×4往返跑、800米跑、纵跳摸高，凡其中一项不达标的，视为体能测评不合格。体能测评不合格的，不得参加体检。体能测评项目和标准如下：

**（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 |

四、体能测评测试方法及注意事项。

（一）10米×4往返跑

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。10米×4往返跑测试场地图例

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

（二）男子1000米跑、女子800米跑

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。

（三）纵跳摸高

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高度线或者自动摸高器的测试条，触摸到高度线或者测试条的视为合格。测试不超过三次。

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厘米的硬质无弹性垫子。

测评前，参加体能测评的人员须认真熟悉测评项目的规则、合格标准、注意事项和要求。年龄超过30周岁的在测评前应主动说明。

五、参加体能测评的人员禁止携带和使用手机、智能手表（手环）等任何电子、通信设备和与体能测评无关的物品进入体能测评现场，已携带的须主动交工作人员保管，否则一经发现，按有关规定严肃处理。

六、体能测评实行集中封闭管理，参加体能测评的人员在体能测评期间须遵守纪律、听从指挥、服从管理，不得随意走动、大声喧哗、单独行动，禁止与外界和无关人员接触。不按体能测规定执行或不听从现场工作人员的安排，影响测评秩序，造成测评工作无法进行的，将取消体能测评资格和进入体检的资格。扰乱体能测评秩序或涉嫌违纪违法的人员，视情节轻重，交有关部门按照法律法规处理。除参加体能测评的人员和工作人员外，其他人员一律禁止进入体能测评现场。

七、体能测评期间，对参加体能测评的人员实行编号管理，分男子组和女子组，通过抽签确定组别和顺序号。未经许可，参加体能测评的人员不得以任何形式透漏本人姓名、家庭情况等个人信息。

八、体能测评项目具有一定的危险性，可能会造成身体不适或损伤，请根据自己的身体情况决定是否参加体能测评。由于体能测评具有一定的运动负荷，身体可能会产生不良反应，测评前应保证充足的休息，请勿在熬夜、感冒、发烧、空腹以及其他身体不适的情况下参加有相当强度的体育锻炼和测试。测评前，参加体能测评的人员须严格遵守测评操作规程，提前做好充分准备和必要的准备活动，防止测评时肌肉拉伤等现象发生，并在测评时注意安全，在测评时不得以身体不适为由提出缓测。如因有心脏病等情况不适合参加测评的，应提前告知现场工作人员，以免发生意外；如因怀孕不能参加体能测评，请提前准备好县级以上医院出具的怀孕证明，在体能测评当日交工作人员，申请缓测；如身体不适，请慎重选择或适度掌握；如因身体原因不能参加体能测评（如受伤或其他不适宜剧烈运动的），视为放弃体能测评。否则，引起的一切不良后果和责任由参加体能测评的人员本人承担。若自愿放弃体能测评，将被取消体检资格。

九、每个测评项目结束后，裁判向参加体能测评的人员宣布测评结果（合格或不合格）。对测评结果不合格的，参加体能测评人员、裁判、监督员要进行签字确认。参加体能测评人员拒绝签字的，由裁判、监督员代签确认并注明。参加体能测评人员对自己或他人的体能测评结果如有异议，须当场提出，离开本项目测评处后，再有异议的，不予受理。

十、参加体能测评的人员必须严格遵守测评规定和各项纪律要求，如有违反，视情节轻重给予警告直至宣布取消体能测评资格或宣布体能测评成绩无效。凡严重扰乱体能测评秩序、辱骂裁判及工作人员、威胁他人安全等，按照有关法律法规严肃处理。在体能测评过程中，查明有违纪违规和违法行为的，按照《刑法修正案（九）》和《公务员考试录用违纪违规行为处理办法》等法律法规，予以严肃处理和责任追究。构成犯罪的，依法追究刑事责任。对隐瞒真实情况、他人代替测评、弄虚作假和徇私舞弊、造成不良后果等违纪违规行为，取消录用资格，列入不诚信人员名单，作为今后公务员录用考察的一项重要参考，并依法严肃追究有关人员的责任。

十一、请参加体能测评的人员妥善保管并随身携带有关证件，自备运动服、运动鞋等装备以及饮用水。

十二、如因天气等原因导致体能测评受到较大影响的，将适时调整测评时间。

十三、参加体能测评的人员须严格遵守新冠肺炎疫情防控有关事项和防疫要求，做好自我健康管理和个人疫情防控措施。体能测评当天进入体能测评现场时，应主动出示防疫健康码并接受体温测量，防疫健康码为非绿码、体温异常及有呼吸道异常等症状，不能进入体能测评现场，体能测评延期进行。自备一次性使用医用口罩或医用外科口罩，体能测评期间全程佩戴（核验身份和体能测评时摘除口罩，结束后再佩戴好口罩）。因参加体能测评的人员个人疫情防控方面原因造成不能正常参加体能测评的责任和后果，由参加体能测评的人员本人承担。