公安机关录用人民警察体能测评项目和标准(暂行)



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，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，比较后持木块冲出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。



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、纵跳摸高场地要求：通常在室内场地测试。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。

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。

体能训练方法

10米×4往返跑训练方法应掌握正确的技术动作要领具备一套正确的技术动作，对于提高运动成绩来说至关重要，4×10米往返跑应掌握的动作要领是：

①起跑时屈身，两腿前后分开要弯曲;

②途中跑成直线，要平稳，后蹬速度要快;

③近底线3到5米时，身体要快速下蹲降重心成扑步，脚尖内扣减速急停，上体开始转向;

④侧身换木块手法要准确迅速，转身要灵活重心要稳;

⑤转身回头后用前脚掌着地马上加速，比较后肩胸撞线冲刺来抢时间。

应掌握必要的技巧和方法①采用站立式起跑。因往返跑距离短，宜采用站立式起跑，这对迅速转身有利;

②采取单手换木块。单手换放木块的转身只有90度，而且有利转身后的迅速起跑。而两手并用放木块和拿木块，多了180度转身的时间，还影响转身后的加速。测试前需进行必要的热身运动。

男子1000米跑、女子800米跑训练方法训练计划合理安排的训练计划必须根据所规定的任务、内容与要求制定。在制定训练计划时，要准确地掌握训练情况，根据现有的训练水平，周密地考虑训练自身的运动负荷量，兼顾各专项训练。

训练计划中的训练安排：在一先、 第二阶段， 每周一般要有两次， 第三阶段每周不得少于一次，训练间隔不得少于两天;必须与力量素质训练(特别是杠铃负 重练习)叉开，一般安排在大强度力量素质训练前一到两天，或者周末，通过星期天的调整，以求达到超量恢复。

纵跳摸高训练方法应掌握正确的技术动作要领①测试起跳前，双脚应自然开立，与肩同宽，前脚掌内扣;

②在做动作之前，先深呼吸几次，双臂打开自然举高，然后身体向后仰，并充分的将身体打开，开始做预摆动作;

③随着上肢充分地有节奏摆动，身体的重心、腿部、腰、腹、背部的肌肉群的协调收缩与舒张都成熟后，瞬间内发力，整个发力过程快而有序，特别要强调前脚掌离地前的瞬间蹬地动作;

④在身体的上升过程中，要充分的利用腰腹肌，让手臂在空中尽力伸展，以求再高，达到比较高点时。

⑤落地时，前脚掌先着地，并顺势屈腿，做好缓冲动作。

测试前进行必要的热身活动在测试前，进行运动热身很有必要，尤其是跳跃类项目，测试前的热身运动对于大幅度提高成绩的效果是非常明显的，有它没它就是不一样。必要的热身运动，既可增加实战中肌肉收缩时的速度和力量， 改善肌肉协调能力，使肌肉更松弛，更灵活，也可以提高神经系统的兴奋性，以便快速投入运动，提升摸高成绩。还可避免在测试时避免运动损伤的发生，减少损伤的风险系数。

纵跳前的热身运动时间可以掌握20分钟左右，可选取跳跃运动、下蹲运动、伸展运动、腰部运动、手脚关节运动等。假如有条件的话，测试前打上20分钟篮球，热身效果也是非常不错的。

人民警察体检标准

一先条 风湿性心脏病、心肌病、冠心病、先天性心脏病、克山病等器质性心脏病，不合格。先天性心脏病不需手术者或经手术治愈者，合格。遇有下列情况之一的，排除心脏病理性改变，合格：

(一)心脏听诊有生理性杂音;

(二)每分钟少于6次的偶发期前收缩(有心肌炎史者从严掌握);

(三)心率每分钟50-60次或100-110次;

(四)心电图有异常的其他情况。

第二条 血压在下列范围内，合格：

收缩压90mmHg-140mmHg(12.00-18.66Kpa);

舒张压60mmHg-90mmHg(8.00-12.00Kpa)。

第三条 血液病，不合格。单纯性缺铁性贫血，血红蛋白男性高于90g/L、女性高于80g/L，合格。

第四条 结核病不合格。但下列情况合格：

(一)原发性肺结核、继发性肺结核、结核性胸膜炎，临床治愈后稳定1年无变化者;

(二)肺外结核病：肾结核、骨结核、腹膜结核、淋巴结核等，临床治愈后2年无复发，经专科医院检查无变化者。

第五条 慢性支气管炎伴阻塞性肺气肿、支气管扩张、支气管哮喘，不合格。

第六条 严重慢性胃、肠疾病，不合格。胃溃疡或十二指肠溃疡已愈合，1年内无出血史，1年以上无症状者，合格;胃次全切除术后无严重并发症者，合格。

第七条 各种急慢性肝炎，不合格。乙肝病原携带者，经检查排除肝炎的，合格。

第八条 各种恶性肿瘤和肝硬化，不合格。第九条 急慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、多囊肾、肾功能不全，不合格。第十条 糖尿病、尿崩症、肢端肥大症等内分泌系统疾病，不合格。甲状腺功能亢进治愈后1年无症状和体征者，合格。

第十一条 有癫痫病史、精神病史、癔病史、夜游症、严重的神经官能症(经常头痛头晕、失眠、记忆力明显下降等)，精神活性物质滥用和依赖者，不合格。第十二条 红斑狼疮、皮肌炎和/或多发性肌炎、硬皮病、结节性多动脉炎、类风湿性关节炎等各种弥漫性结缔组织疾病，大动脉炎，不合格。第十三条 晚期血吸虫病，晚期血丝虫病兼有橡皮肿或有乳糜尿，不合格。

第十四条 颅骨缺损、颅内异物存留、颅脑畸形、脑外伤后综合征，不合格。

第十五条 严重的慢性骨髓炎，不合格。

第十六条 三度单纯性甲状腺肿，不合格。

第十七条 有梗阻的胆结石或泌尿系结石，不合格。

第十八条 淋病、梅毒、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、尖锐湿疣、生殖器疱疹，艾滋病，不合格。第十九条 双眼矫正视力均低于0.8(标准对数视力4.9)或有明显视功能损害眼病者，不合格。（裸眼视力具体标准为：大专毕业的不低于4.8，本科毕业的不低于4.6。）第二十条 双耳均有听力障碍，在佩戴助听器情况下，双耳在3米以内耳语仍听不见者，不合格。

第二十一条 未纳入体检标准，影响正常履行职责的其他严重疾病，不合格。

招警考试体检程序

一先：确定体检人员。招警录用考试结束后，按考试总成绩由高到低的顺序，等额确定参加体检人员名单。

第二：参加体检。由用人单位派专人带领考生到指定医院体检。体检工作负责人事先要逐个核对受检人与体检表照片是否相符，并统一将体检表交体检医生。各科室之间交接体检表由体检工作人员负责，不准由考生代交。

第三：通知体检结果。体检完毕，主检医生根据体检标准作出是否合格的结论并签名，然后加盖医院的公章。体检结果由医院通知体检工作负责人统一领取，并由体检工作负责人将体检结果通知考生。

比较后：复检。用人单位和考生对体检结论有疑问时，可在接到体检结论通知之日起七日内提出复检。复检只能进行一次。体检结果以复检结论为准。