体能测评考生须知

1．考生须持本人有效身份证原件、笔试准考证，提前到指定地点集中。缺席、迟到30分钟以上者及因生病、意外受伤、身体原因等情形确定不能参加体能测评的，视为自动放弃。

2．所有通讯工具根据分组交指定人员统一保管，测评结束后到指定区域领取。在体能测评过程中，如携带使用手机等通讯工具，取消体能测评资格。

3．自觉服从现场裁判及领队的指挥和管理，不得大声喧哗和议论，不得擅自离开本组。需要去卫生间的，须经领队同意才能离开，返回后要向领队报告归组。

4．体能测评项目和标准按照公安机关录用人民警察体能测评项目和标准执行。测评前，考生应认真熟悉测评项目和合格标准、实施规则、注意事项和要求。纵跳摸高项目，可测评三次，取最好成绩；10米×4往返跑可测评两次；男子1000米（女子800米）项目，只测评一次；凡其中一项不合格的，视为体能测评结果不合格。

5．考生在男子1000米（女子800米）跑动途中要超越他人时，应从外道超越；切入内道时，不能强行切入、阻挡或推拉他人，否则取消成绩。

6．测评纵跳摸高项目时，考生可正面起跳触摸，也可侧面起跳触摸，不可助跑或垫步。

7．请按照教练或领队的指挥与示范，提前做好充分的练习，防止测评时肌肉拉伤等现象发生，并在测评时注意安全。

8．有心脏疾病等不适宜剧烈运动的考生，或因腿脚疾病不适宜跳高的考生，应慎重选择测评。考生如有心脏病等情况不适合参加测评的，应提前告知领队或裁判，以免发生意外。坚持测评者需提出书面报告，并做好自我防护措施，否则因本人身体原因所造成的一切后果，由考生本人承担。未报告者视为无此类疾病。

9．考生应着适合运动的服装，测评前尽量不要空腹，可自备一些巧克力、糖果，并做好充分的准备活动，请勿穿钉鞋。

10．考生进行测评项目时，应按照规范的动作要领完成，注意自己的身体，并保管好自己的财物。

重要提醒：体能测评用时较长，请考生自备适量的食品和饮用水，并注意防寒保暖。