合肥市公安局公开招聘警务辅助人员

体能测试实施规则

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：

1.当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线，每越线一次计时增加0.5秒；

2.当受测者取放木块时，木块要放在两端线（S1和S2）及两端线（S1和S2）外30厘米处线之间区域，每完全出线一次计时增加0.5秒；

3.受测者未按规定交换木块的，成绩无效；

4.受测者对本人或他人的体能测试结果有异议的，应在本测试项目测试情况发生的20分钟内向裁判组提出申诉或举报，裁判组应当场受理，逾期不再受理。

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

 图1

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。

注意事项：

受测者对本人或他人的体能测试结果有异议的，应在本测试项目测试情况发生的20分钟内向裁判组提出申诉或举报，裁判组应当场受理，逾期不再受理。