附件3

深圳市检察机关招聘警务辅助人员体能

测评项目、标准和实施规则（试行）

一、体能测评项目和标准

**（一）男子组**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 标 准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）-35岁 |
| 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）-35岁 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 | |

以上项目中有一项不达标的，视为体能测评不合格。

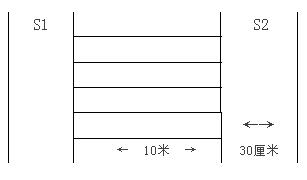
二、体能测评实施规则

（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（见图）。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。

测评方法：受测评者用站立式起跑，听到发令后从S1线外跑到S2线前用手掌将木块推倒后折返，往返跑4次后冲出S1线，记录跑完全程的时间。考生测评次数不超过2次，有1次测评达标的，即视为该项目测评合格。

注意事项：当受测者推倒木块时，脚不要越过S1和S2线。



（二）男1000米跑（女800米跑）

测评方法：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。测评次数均为1次。

（三）纵跳摸高

测评方法：准备测评阶段，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评条，触摸到高度线或者测评条的视为合格。考生测评次数不超过3次，有1次测评达标的，即视为该项目测评合格。

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。