附件3

公安警察院校体能测试要求和评分标准

（试行）

一、公安警察院校体能测试要求

（一）50米跑

可测次数：1次。

合格标准：男性=9.2秒，女性=10.4秒。

具体要求：采用蹲踞式起跑，可穿钉鞋（钉长不超过9毫米的塑胶跑道专用钉鞋），可使用起跑器。起跑若二次犯规，取消该项参测资格。

（二）立定跳远

可测次数：3次。

合格标准：男性=205厘米，女性=150厘米。

具体要求：考生两脚自然分开站立；站在起跳线后；脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离。取最好成绩作为最终测试成绩。

（三）1000米跑（男）/800米跑（女）

可测次数：1次。

合格标准：男性=4分35秒，女性=4分36秒。

具体要求：采用站立式起跑，不允许穿钉鞋。当考生人数超过12人时，分成两组，一组在常规弧形起跑线处起跑，另一组在另一条画在跑道外侧一半上的弧形起跑线处同时起跑。

（四）引体向上（男）/仰卧起坐（女）

可测次数：1次。

合格标准：男性=9次/分钟，女性=25次/分钟。

具体要求：

1.引体向上（男）测试：双手正握单杠，双臂伸直身体悬垂开始，双臂屈臂上拉，下颚过杠为1次，放松背阔肌让身体下降直到完全下垂，然后重复再做。记录1分钟内完成的次数。

2.仰卧起坐（女）测试：考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度左右，双手手指交叉贴于脑后。工作人员压住其踝关节，以固定下肢。考生坐起时两肘触及或超过双膝为完成1次。仰卧时两肩胛必须触垫。工作人员发出“开始”口令的同时开始计时，记录1分钟内完成的次数。1分钟到时，考生虽已坐起但肘关节未到达双膝者不计次数，精确到个位。如发现考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量完成动作时，该次不计数。

二、浙江警察学院计分项目评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 得分 | 项目 |
| 50米跑 | 1000米跑 | 800米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分秒） | （厘米） |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 6.70 | 7.50 | 3:02 | 2:57 | 273 | 207 |
| 99 | 6.72 | 7.53 | 3:03 | 2:58 | 272 | 206 |
| 98 | 6.74 | 7.56 | 3:05 | 2:59 | 271 | 205 |
| 97 | 6.76 | 7.59 | 3:06 | 3:00 | 270 | 204 |
| 96 | 6.78 | 7.62 | 3:07 | 3:01 | 269 | 203 |
| 95 | 6.80 | 7.65 | 3:09 | 3:02 | 268 | 202 |
| 94 | 6.82 | 7.68 | 3:10 | 3:03 | 267 | 201 |
| 93 | 6.84 | 7.71 | 3:11 | 3:04 | 266 | 200 |
| 92 | 6.86 | 7.74 | 3:13 | 3:05 | 265 | 199 |
| 91 | 6.88 | 7.77 | 3:14 | 3:06 | 264 | 198 |
| 90 | 6.90 | 7.80 | 3:15 | 3:07 | 263 | 197 |
| 89 | 6.93 | 7.83 | 3:17 | 3:08 | 262 | 196 |
| 88 | 6.96 | 7.86 | 3:18 | 3:09 | 261 | 195 |
| 87 | 6.99 | 7.89 | 3:19 | 3:10 | 260 | 194 |
| 86 | 7.02 | 7.92 | 3:21 | 3:11 | 259 | 193 |
| 85 | 7.05 | 7.95 | 3:22 | 3:12 | 258 | 192 |
| 84 | 7.08 | 7.98 | 3:23 | 3:13 | 257 | 191 |
| 83 | 7.11 | 8.01 | 3:25 | 3:14 | 256 | 190 |
| 82 | 7.14 | 8.04 | 3:26 | 3:15 | 255 | 189 |
| 81 | 7.17 | 8.07 | 3:27 | 3:16 | 254 | 188 |
| 80 | 7.20 | 8.10 | 3:29 | 3:17 | 253 | 187 |
| 79 | 7.24 | 8.14 | 3:30 | 3:18 | 252 | 186 |
| 78 | 7.28 | 8.18 | 3:31 | 3:19 | 251 | 185 |
| 77 | 7.32 | 8.22 | 3:33 | 3:20 | 250 | 184 |
| 76 | 7.36 | 8.26 | 3:34 | 3:22 | 249 | 183 |
| 75 | 7.40 | 8.30 | 3:35 | 3:23 | 248 | 182 |
| 74 | 7.44 | 8.34 | 3:37 | 3:25 | 247 | 181 |
| 73 | 7.48 | 8.38 | 3:38 | 3:27 | 246 | 180 |
| 72 | 7.52 | 8.42 | 3:39 | 3:28 | 245 | 179 |
| 71 | 7.56 | 8.46 | 3:41 | 3:30 | 244 | 178 |
| 70 | 7.60 | 8.50 | 3:42 | 3:31 | 243 | 177 |
| 69 | 7.64 | 8.54 | 3:43 | 3:33 | 242 | 176 |
| 68 | 7.68 | 8.58 | 3:45 | 3:35 | 241 | 175 |
| 67 | 7.72 | 8.62 | 3:46 | 3:36 | 240 | 174 |
| 66 | 7.76 | 8.66 | 3:47 | 3:38 | 239 | 173 |
| 65 | 7.80 | 8.70 | 3:49 | 3:40 | 238 | 172 |
| 64 | 7.84 | 8.74 | 3:50 | 3:41 | 237 | 171 |
| 63 | 7.88 | 8.78 | 3:51 | 3:43 | 236 | 170 |
| 62 | 7.92 | 8.82 | 3:52 | 3:44 | 235 | 169 |
| 61 | 7.96 | 8.86 | 3:54 | 3:46 | 234 | 168 |
| 60 | 8.00 | 8.90 | 3:55 | 3:48 | 233 | 167 |
| 59 | 8.04 | 8.95 | 3:56 | 3:49 | 232 | 166 |
| 58 | 8.08 | 9.00 | 3:58 | 3:51 | 231 | 165 |
| 57 | 8.12 | 9.05 | 3:59 | 3:52 | 230 | 164 |
| 56 | 8.16 | 9.10 | 4:00 | 3:54 | 229 | 163 |
| 55 | 8.20 | 9.15 | 4:02 | 3:56 | 228 | 162 |
| 54 | 8.24 | 9.20 | 4:03 | 3:57 | 227 | 161 |
| 53 | 8.28 | 9.25 | 4:04 | 3:59 | 226 | 160 |
| 52 | 8.32 | 9.30 | 4:06 | 4:00 | 225 |  |
| 51 | 8.36 | 9.35 | 4:07 | 4:02 | 224 | 159 |
| 50 | 8.40 | 9.40 | 4:08 | 4:04 | 223 |  |
| 49 | 8.44 | 9.45 | 4:10 | 4:05 | 222 | 158 |
| 48 | 8.48 | 9.50 | 4:11 | 4:07 | 221 |  |
| 47 | 8.52 | 9.55 | 4:12 | 4:09 | 220 | 157 |
| 46 | 8.56 | 9.60 | 4:14 | 4:10 | 219 |  |
| 45 | 8.60 | 9.65 | 4:15 | 4:12 | 218 | 156 |
| 44 | 8.64 | 9.70 | 4:16 | 4:13 | 217 |  |
| 43 | 8.68 | 9.75 | 4:18 | 4:15 | 216 | 155 |
| 42 | 8.72 | 9.80 | 4:19 | 4:17 | 215 |  |
| 41 | 8.76 | 9.85 | 4:20 | 4:18 | 214 | 154 |
| 40 | 8.80 | 9.90 | 4:22 | 4:20 | 213 |  |
| 39 | 8.84 | 9.95 | 4:23 | 4:21 | 212 | 153 |
| 38 | 8.88 | 10.00 | 4:24 | 4:23 | 211 |  |
| 37 | 8.92 | 10.05 | 4:26 | 4:25 | 210 | 152 |
| 36 | 8.96 | 10.10 | 4:27 | 4:26 | 209 |  |
| 35 | 9.00 | 10.15 | 4:28 | 4:28 | 208 |  |
| 34 | 9.04 | 10.20 | 4:30 | 4:30 | 207 | 151 |
| 33 | 9.08 | 10.25 | 4:31 | 4:31 |  |  |
| 32 | 9.12 | 10.30 | 4:32 | 4:33 | 206 |  |
| 31 | 9.16 | 10.35 | 4:34 | 4:34 |  |  |
| 30 | 9.20 | 10.40 | 4:35 | 4:36 | 205 | 150 |
| 29 | 9.26 | 10.46 | 4:42 | 4:39 | 204 | 148 |
| 28 | 9.32 | 10.52 | 4:49 | 4:42 | 202 | 146 |
| 27 | 9.38 | 10.58 | 4:56 | 4:46 | 200 | 144 |
| 26 | 9.44 | 10.64 | 5:04 | 4:50 | 199 | 142 |
| 25 | 9.50 | 10.70 | 5:12 | 4:54 | 198 | 141 |
| 24 | 9.54 | 10.74 | 5:16 | 4:56 | 197 | 140 |
| 23 | 9.58 | 10.78 | 5:20 | 4:58 | 196 | 139 |
| 22 | 9.62 | 10.82 | 5:24 | 5:00 | 195 | 138 |
| 21 | 9.66 | 10.86 | 5:28 | 5:02 | 194 | 137 |
| 20 | 9.70 | 10.90 | 5:32 | 5:04 | 193 | 136 |
| 19 | 9.74 | 10.94 | 5:36 | 5:06 | 192 | 135 |
| 18 | 9.78 | 10.98 | 5:40 | 5:08 | 191 | 134 |
| 17 | 9.82 | 11.02 | 5:44 | 5:10 | 190 | 133 |
| 16 | 9.86 | 11.06 | 5:48 | 5:12 | 189 | 132 |
| 15 | 9.90 | 11.10 | 5:52 | 5:14 | 188 | 131 |
| 14 | 9.94 | 11.14 | 5:56 | 5:16 | 187 | 130 |
| 13 | 9.98 | 11.18 | 6:00 | 5:18 | 186 | 129 |
| 12 | 10.02 | 11.22 | 6:04 | 5:20 | 185 | 128 |
| 11 | 10.06 | 11.26 | 6:08 | 5:22 | 184 | 127 |
| 10 | 10.10 | 11.30 | 6:12 | 5:24 | 183 | 126 |

三、附则

本规定未尽事宜，按照现行《田径竞赛规则》（中国田径协会审定）执行，由招生体能测试仲裁委员会负责解释。