附件4

浙江警察学院体能测试须知

1.50米跑测试：采用蹲踞式起跑，可以穿钉鞋（钉长不超过9毫米的塑胶跑道专用钉鞋），可使用起跑器，每个考生只允许跑一次，起跑若二次犯规，取消该项参测资格。

2.立定跳远测试：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。每人依次测3次，以3次中最好1次成绩作为最终测试成绩。

3.1000 米跑（男）/800 米跑（女）测试：采用站立式起跑，不允许穿钉鞋。当考生人数超过12人时，分成两部分，一部分在常规弧形起跑线处起跑，另一部分，在另一条画在跑道外侧一半上的弧形起跑线处同时起跑。每个考生只允许跑一次。

4.1分钟引体向上（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，然后放松背阔肌让身体下降直到完全下垂，然后重复再做。每个考生只允许测一次，记录1分钟内完成的次数。允许考生现场提出加测该项目。

5.1分钟仰卧起坐（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。每个考生只允许测一次。允许考生现场提出加测该项目。

6.未尽事宜按照现行《田径竞赛规则》（中国田径协会审定）执行，由浙江警察学院招生体能测试仲裁委员会负责解释。