体能测试项目及标准

课目一 队列

（一）目的

掌握基本队列动作,培养服从命令、听从指挥的组织纪律性和行动迅速、吃苦耐劳的优良作风,养成姿态端正、警容严整的良好习惯。

（二）内容

1、立正、稍息、跨立；

2、停止间转法；

3、行进与停止。

（三）标准

1、警容严整,着装整齐;2、姿态端正,精神振奋;3、动作准

确、熟练;4、作风严谨,遵守队列纪律。

（四）考核

实际操作,逐个或集体实施。达到上述标准为合格。

课目二 体能

（一）目的

学会动作要领,增强身体素质,适应执勤需要。

（二）内容

1、俯卧撑〈女警仰卧起坐〉；2、100米跑；3、1000米跑(女

警800米)；4、引体向上；5、立定跳远

（三）标准

1、女司法警察考核评分表:

分数 项目

1分钟仰卧起坐 100米跑 800米跑

100 43 15”5 3’10”

90 39 16”1 3’2O”

80 35 16”7 3’30”

70 31 17”3 3’40”

60 27 17”9 3’50”

50 23 18”5 4’oo”

40 19 19”1 4’10”

30 15 19”7 4’20”

20 11 2O”3 4’30”

10 7 20”9 4’40”

2、男司法警察考核评分表

分数 项目

1分钟俯卧撑 100米跑 1000米跑 引体向上

100 15 12”5 3’15” 17

90 14 13”1 3’25” 16

80 13 13”7 3’35” 15

70 12 14”3 3’45” 14

60 10 14”9 3’55” 13

50 9 15”5 4’05” 12

40 7 16”l 4’15” 12

30 5 16”7 4’25” 8

20 3 17”3 4’35” 6

10 1 17”9 4’45” 4

1. 立定跳远

及格标准：男2.37米，女1.78米。

**注意事项：**

**参加测试人员应具备体能测试允许的身体素质，身体健康，身体有疾患、功能性障碍的人员请提前说明，不能参加测试，否则，出现一切后果由本人负责。**