2017江苏招警qq交流群：416670703 江苏基层考试网微信公众号：jsjcksw

附件

公安机关人民警察体育锻炼

测验规则和达标标准

1. 跑

（一）100米

场地器材：100米跑道若干条，地面平坦，地质不限，跑道线清楚。发令旗一面，发令枪或口哨一个、秒表若干块（一道一表），使用前应进行校正。

测验方法：受测者至少两人一组，起跑姿势不限。当听或看到信号（口令、枪音、哨音或发令旗）后开始起跑，抢跑者重跑。

测验员分工：一人发令，二至若干人计时并负责登记。计时员听枪音、哨音或旗落开表，当受测者躯干到终点时停表。登记成绩以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

（二）1000米跑

场地器材：400米田径场跑道或其它场地，但必须丈量准确。地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

测验方法：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或枪音、哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，或终点计时员准确报时，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。

二、双杠臂屈伸

测验器材：双杠

测验方法：受测者两手握住双杠一端，跳上成支撑，然后两臂尽量弯曲，使杠面达到胸部位置，然后双臂用力迅速伸直成支撑，记录完成的次数。

注意事项：臂屈伸时，身体不能做大的摆动，也不能借用其它附加动作撑起。

三、引体向上

场地器材：高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准

测验方法：受测者跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成1次。记录引体次数。