

河南招警考试体能测试标准

公安机关录用人民警察体能测试项目和标准

一、男子组

项 目	标 准	
	(25 岁以下)	(25 岁以上)
10 米 X4 往返跑	12"2 (含) 以下	13"1 (含) 以下
1000 米跑	4' 05" (含) 以下	4' 25" (含) 以下
立定跳远	2.2 米 (含) 以上	2.0 米 (含) 以上
引体向上	10 个	8 个

二、女子组

项 目	标 准	
	(25 岁以下)	(25 岁以上)
10 米 X4 往返跑	13"2 (含) 以下	14"0 (含) 以下
800 米跑	4' 00" (含) 以下	4' 20" (含) 以下
立定跳远	1.5 米 (含) 以上	1.4 米 (含) 以上
仰卧起坐	23 个 (限 1 分钟)	45 个 (不限时)

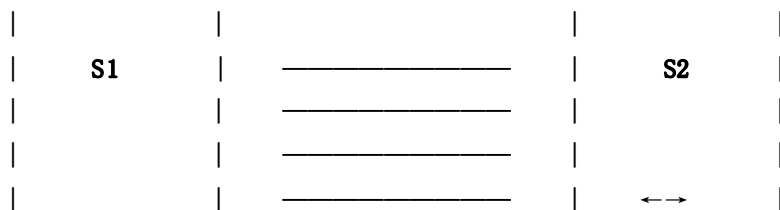
公安机关录用人民警察体能测评实施规则

一、10 米×4 往返跑

场地器材：10 米长的直线跑道若干条，在跑道的两端线（S1 和 S2）外 30 厘米处各划一条线（图 1）。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，秒表若干块。

测验方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从 S1 线外起跑，当跑到 S2 线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到 S1 线前时交换木块，再跑回 S2 交换另一木块，最后持木块冲出 S1 线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进 1。

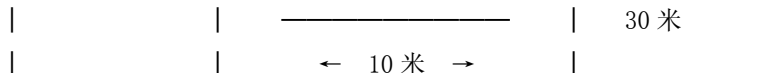
注意事项：当受测者取放木块时，脚不要越过 S1 和 S2 线。





河南华图公务员

<http://henan.htexam.com>



二、男子 1000 米跑、女子 800 米跑

场地器材：400 米田径跑道。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，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

三、立定跳远

场地器材：一小块平坦地面，量尺。

测验方法：划一条横线，受测者站立横线后，脚尖不得越过横线，起跳时两脚必须同时离地，落地后不得再移动脚位。测量跳远距离时，以脚跟末端与横线的垂直距离为准。

四、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一次。记录引体次数。

五、仰卧起坐

场地器材：垫子若干块，铺放平坦。

动作规格：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。

测试方法：测验时两人一组，一人计时，一人计数（25 岁以上组不计时，但中间停顿不得超过 5 秒钟，否则测验无效）。一分钟到时或最后一个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现受测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。

河南招警面试真题：2006 年河南鹤壁招警面试真题

河南招警面试真题：2006 年河南郑州招警面试真题

河南招警面试真题：2006 年河南开封招警面试题

河南招警面试真题：2006 年河南新乡招警面试题

河南招警面试真题：2006 年河南安阳招警面试题

河南招警面试真题：2006 年河南信阳招警面试题

河南招警面试真题：2007 年河南招警结构化面试真题

河南政法干警面试真题：2009 年政法干警面试真题

河南省政法干警面试真题：2009 年安阳公安系统

河南招警面试课程表

河南华图公务员培训学校

培训项目：公务员、招警、军转干、选调生、招教、村官、事业单位等考前辅导及面试培训。

报名电话：0371-86011555、87512666、87095132

报名地址：郑州市花园路与农业路交叉口招银大厦 12B（1402 室）

网站地址：<http://henan.htexam.com/>

华图图书：<http://huatutushu.taobao.com>

河南华图报名电话：0371-86011555、87512666、87095132