**体能测试须知**

（一）报考人员须携带笔试准考证及身份证原件按检录的指定时间到指定地点报到。当天缺席或迟到30分钟以上者，视为自动弃权。

（二）测试期间，报考人员须接受工作人员统一管理和安排，不得随意走动、喧哗。参加测试时，着装不作统一规定，以运动类鞋、服装为宜。

（三）测试等候时请佩戴好口罩，测试过程请摘掉口罩，并与他人保持安全距离。

（四）测试前，报考人员应将本人的有关证件交工作人员核对，并在指定位置等候。测试开始后，报考人员由工作人员依次引入指定测试位置，进入后不得介绍本人姓名，只能说明准考证号。

（五）测试前，报考人员须严格遵守考场操作规程，提前做好充分准备，防止测试时肌肉拉伤等现象发生，并在测试时注意安全。如因有心脏病等情况不能参加测试的，应提前告知现场工作人员，以免发生意外。否则，后果自负。

（六）测试前，报考人员须认真听取工作人员讲解测试项目的规则、评分标准、注意事项和要求。测试后，经报考人员签字确认的成绩为有效成绩，报考人员拒绝签字的，由现场监督人员签字说明后，视为成绩生效。

（七）报考人员必须严格遵守测试规定和各项纪律要求。如有违反的，视情节轻重，给予警告、宣布取消测试资格或宣布测试成绩无效等处理。报考人员报到或测试时，遇有问题可现场咨询或申诉。

**体能测试项目规则**

（一）纵跳摸高

1、测试方法：考生双脚自然分开，呈站立姿势。接到指令后，考生屈腿半蹲，双臂尽力后摆，然后向前上方快速摆臂，双腿同时发力，尽力垂直向上起跳，同时单手举起触摸固定的高度线或者自动摸高器的测试条，触摸到高度线的视为合格。测试不超过三次。

2、注意事项：（1）起跳时，考生双腿不能移动或有垫步动作；（2）考生指甲不得超过指尖0.3厘米；（3）考生徒手触摸，不得带手套等其他物品；（4）考生统一采用赤脚（可穿袜子）起跳，起跳处铺垫不超过2厘米的硬质无弹性垫子。

（二）4×10米往返跑

1、测试方法：10米长直线跑道一条；在跑道两端线（s1和s2）外30厘米处各划一条线。木块（5厘米\*10厘米）3块，其中两块放在s2线外、一块放在s1线外的横线处。

考生站立起跑，听到发令后从s1线外起跑，当跑到s2线前面，用一只手拿起一块木块随即往回跑，跑到s1线前时交换木块，再跑回s2处交换另一木块，最后持木块冲出s1线。

2、注意事项：取放木块时，脚不能超过s1和s2线，测试不超过两次。

（三）1000米（800米）跑

1、测试方法：男子1000米（10人一组）；女子800米（12人一组），考生站立起跑，从弧形起跑线出发，起跑后不分跑道。

2、注意事项：考生跑程中不得踏进跑道左侧跑道线，不得推、拉、阻挡他人，只测试一次。考生成绩只记录分、秒，不足1秒不计取（如4分25秒82，记4分25秒）。