

中共中央组织部办公厅 公安部办公厅

公政治〔2024〕60号

关于印发《公安机关录用人民警察 体能测评项目和标准》的通知

各省、自治区、直辖市党委组织部、公安厅（局），新疆生产建设兵团党委组织部、公安局：

为深入学习贯彻习近平法治思想特别是习近平总书记关于新时代公安工作的重要论述，更好适应深化人民警察招录培养制度改革要求，进一步增强公安机关录用人民警察体能测评的针对性和可操作性，根据有关法律法规和政策规定，中央组织部、公安部修订了《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准》，现印发给你们，请认真执行。

体能测评项目包括10米×4往返跑、1000米（男）/800米（女）跑和纵跳摸高，其中，综合管理、执法勤务职位测查全部3个项目，警务技术职位免于测查1000米（男）/800米（女）跑项目。对专业人才紧缺难以形成竞争的特殊职位，经省级以上公务员主管部门同意，可以适当放宽体能测评有关项目标准或者免于测查体能测评项目。凡应测项目中任意一项不达标的，即为体能测评不合格。

2011年人力资源社会保障部、公安部和原国家公务员局印

发的《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）》同时废止。

- 附件：1.公安机关录用人民警察体能测评项目和标准
2.公安机关录用人民警察体能测评实施规则



附件 1

公安机关录用人民警察体能测评 项目和标准

(一) 男子组

项目	标准	
	30 岁(含)以下	31 岁(含)以上
10 米×4 往返跑	≤13"1	≤13"4
1000 米跑	≤4'25"	≤4'35"
纵跳摸高	≥265 厘米	

(二) 女子组

项目	标准	
	30 岁(含)以下	31 岁(含)以上
10 米×4 往返跑	≤14"1	≤14"4
800 米跑	≤4'20"	≤4'30"
纵跳摸高	≥230 厘米	

备注：年龄计算时间截止到参加体能测评当月。

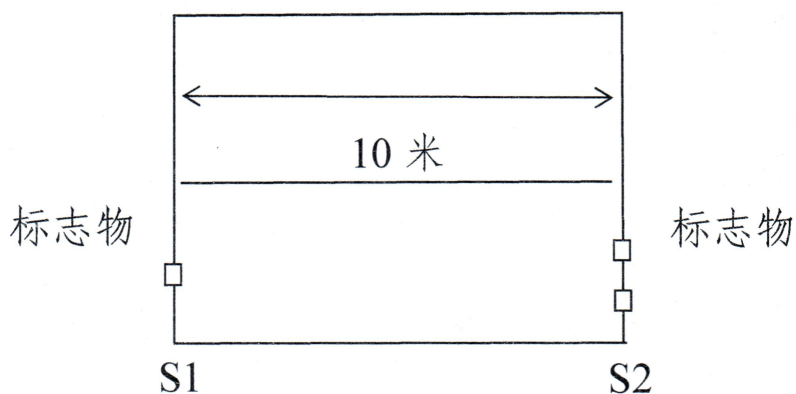
附件 2

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：场地为 10 米长的直线跑道，在跑道的两端各划一条 5cm 宽直线（S1 和 S2），将木块（10cm×5cm×5cm）按每道 3 块竖立摆放（其中 2 块放在 S2 线上，1 块放在 S1 线上），秒表若干块。

场地图示



组测方法：发令员、计时员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测 2 次，1 次测评达标，即视为该项目测评合格。成绩以“秒”为单位，保留 1 位小数，第 2 位小数非“0”时则进 1。

动作要求：受测试者采用站立式起跑，听到发令后从 S1 线外跑到 S2 线前（脚不得踩线）用手将竖立的木块推倒后折返，

往返跑 2 次，每次推倒 1 个木块，第 2 次返回时冲出 S1 线。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

1. 出发时抢跑；
2. 折返时脚踩 S1 或 S2 线；
3. 折返时未推倒木块。

二、男子 1000 米跑、女子 800 米跑

场地器材：400 米标准田径场，发令枪、发令旗、秒表、号码标识若干。

组测方法：发令员、计时员、弯道检查员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测 1 次。计时员看到发令信号计时开始，当受测试者躯干越过终点线时停表。计时员准确计时，记录员负责登记每人成绩。成绩以“分+秒”为单位，不保留小数位，小数位非“0”时则进 1。

动作要求：受测试者统一采用站立式起跑姿势，在起跑线外听到或看到发令信号时开始起跑，跑完相应距离越过终点线后视为完成测试。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

1. 出发时抢跑；
2. 出发时脚踩线；
3. 途中跑时超越或踩踏最内侧跑道线。

三、纵跳摸高

场地器材：通常在室内场地测试，起跳处铺垫厚度不超过 2

厘米的硬质无弹性垫子。如选择室外场地测试，需在天气状况许可的情况下进行，当天平均气温应在 15—35 摄氏度之间，无太阳直射、风力不超过 3 级。

组测方法：裁判员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测 3 次，1 次测试达标，即视为该项目测试合格，3 次均未达标者视为不合格。成绩仅为“合格”或“不合格”两项。

动作要求：受测试者赤脚或穿袜，双脚自然分开，呈站立姿势。接到开始测试指令后，受测者屈膝半蹲，双臂后摆，随后双脚蹬地垂直向上起跳，同时双臂向前上方快速摆动，举起一侧优势手触摸合格高度的目标物，触摸到相应高度者视为合格。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

- 1.起跳时双腿有移动或有垫步动作；
- 2.手指甲超过指尖 0.3 厘米；
- 3.戴手套等其他物品；
- 4.穿鞋进行测试。