**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在13:30-14:00内到指定地点报到。当天缺席或14:00未到达签到处，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。

（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、10米×4往返跑

场地器材：10米长的直线跑道若干，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，使用前应进行校正。

测试方法：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：

1.当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线，每越线一次计时增加0.5秒；

2.当受测者取放木块时，木块要放在两端线（S1和S2）及两端线（S1和S2）外30厘米处线之间区域，每完全出线一次计时增加0.5秒；

3.受测者未按规定交换木块的，成绩无效；

4.受测者对本人或他人的体能测试结果有异议的，应在本测试项目测试情况发生的20分钟内向裁判组提出申诉或举报，裁判组应当场受理，逾期不再受理。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 |  | S2      ←→  30厘米 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| ← 10米 → |

图1

二、男子1000米跑

场地器材：200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。

测试方法：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。

注意事项：

受测者对本人或他人的体能测试结果有异议的，应在本测试项目测试情况发生的20分钟内向裁判组提出申诉或举报，裁判组应当场受理，逾期不再受理。