附件4：

体能测评考生须知

1．根据《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准》，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，测评项目中任意一项不达标的，即为体能测评不合格。

2．体能测评属于剧烈运动。请考生根据自己身体状况判断是否适宜进行体能测评。若参加体能测评，应先进行必要的热身训练，以利于发挥正常运动水平。

3．请参加体能测评的考生注意休息，勿疲劳、勿饮酒，携带适量的能量补给食物及饮用水，保持正常的体能状态；参加体能测评时，应穿着适合运动的鞋和服装。

4．参加体能测评的人员，须按照体能测评组织单位的统一安排，遵守测评工作纪律，以确保体能测评顺利进行。

5．未在规定时限内参加体能测评的，视为考生自动放弃。