附件3

体能测试规则

一、规则

（一）4×10米往返跑。每名考生测评次数为1次，考生在测评4×10米往返跑前可以提前熟悉规则和练习。

（二）纵跳摸高。每名考生的测评次数不超过3次。考生需裸足站立垂直纵跳触摸到指定的测量设备，不得助跑、穿鞋，达标标准为265厘米。

（三）1000米跑步。每名考生测评次数为1次，考生按照统一指令开始考试，过程中不得穿越、离开跑道，完成考试时间小于4分40秒视为达标。

二、标准

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **标准** |
| 4×10米往返跑 | ≤13”1（13秒1） |
| 纵跳摸高 | ≧265厘米 |
| 1000米跑步 | ≤4分40秒 |

上述项目测评结果得出后均不进行复测或补测。其中一项不达标的，均视为体能测评不合格。考生需在现场工作人员指引下开展考试，违反考场规则和现场指令的判定为体能测试不合格。