体能测评项目和标准

体能测评按照《中央组织部办公厅、公安部办公厅关于印发公安机关人民警察体能测评项目和标准的通知》（公政治〔2024〕60号）执行（见下表）。

（一）男子组

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米X4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X4往返跑 | ≤14＂1 | ≤14＂4 |
| 800米跑 | ≤4´20 " | ≤4´30 " |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 | |

备注：凡应测项目中任意一项不达标的，即为体能测评不合格。