体能测评考生须知

1．考生须持本人有效身份证原件、笔试准考证，规范佩戴医用外科口罩（个人进行测评项目时可不戴口罩），提前到指定地点集中。当天缺席或迟到30分钟以上者，视为自动弃权，取消体能测评资格。

2．所有通讯工具根据分组交指定人员统一保管，测评结束后到指定区域领取。在体能测评过程中，如携带使用手机等通讯工具，取消体能测评资格。

3．自觉服从现场裁判及领队的指挥和管理，不得大声喧哗和议论，不得擅自离开本组。需要去卫生间的，须经领队同意才能离开，返回后要向领队报告归组。

4．体能测评的项目和标准按人社部发〔2011〕48号规定执行。测评前，考生应认真熟悉测评项目和合格标准、实施规则、注意事项和要求。纵跳摸高项目，可测评三次，取最好成绩；10米×4往返跑可测评两次；男子1000米（女子800米）项目，只测评一次；凡其中一项不合格的，视为体能测评结果不合格。

5．考生在男子1000米（女子800米）跑动途中要超越他人时，应从外道超越；切入内道时，不能强行切入、阻挡或推拉他人，否则取消成绩。

6．测评纵跳摸高项目时，考生可正面起跳触摸，也可侧面起跳触摸，不可助跑或垫步。

7．请按照教练或领队的指挥与示范，提前做好充分的练习，防止测评时肌肉拉伤等现象发生，并在测评时注意安全。

8．有心脏疾病等不适宜剧烈运动的考生，或因腿脚疾病不适宜跳高的考生，应慎重选择测评。考生如有心脏病等情况不适合参加测评的，应提前告知领队或裁判，以免发生意外。坚持测评者需提出书面报告，并做好自我防护措施，否则因本人身体原因所造成的一切后果，由考生本人承担。未报告者视为无此类疾病。

9．考生应着适合运动的服装，测评前尽量不要空腹，可自备一些巧克力、糖果，并做好充分的准备活动，请勿穿钉鞋。

10．考生进行测评项目时，应按照规范的动作要领完成，注意自己的身体，并保管好自己的财物。

重要提醒：体能测评用时较长，请考生自备适量的食品和饮用水，并注意防寒保暖。