

辅警体能测试

工 作 指 南

基础课教学部

2021年11月

辅警体能测试工作任务及人员分工

1.测试时间： 11月6日—11月7日

上午 8:00—11:30

下午 13:00—17:30

2.测试内容： 引体向上、立定跳远、仰卧起坐、俯卧撑、握力、坐位体前屈、50米、2000米。

3.总指挥：毛庆根（电话：13958259901）。全面负责整个体能测试工作。

4.裁判：谢银儿、卓贤迪、张四清、王越锋、林甲换、刘鸣、夏盈盈、成雁、黄麒兴。承担各项目的裁判工作。

5.裁判助理：阮凯欣、侯晓文、朱昱昭、王加效、何伊柠、童怡、路小雨、周颖颖、陈怡、路小雨、廖嘉诚、潘安焯、夏彬彬、王宇恒、蒋豪、顾星云、傅豪、王佳欣、濮思怡、姜欣利、周颖颖、王佳熙、陈思怡、季家如、陈琪琪、洪芮姿、潘俊浩、周佳伟、马宇杰、李波波、鲁伟豪。

6.工作人员：徐春晓（电话：13777221439）、江朋位（电话：13586624243）、张舒雯（电话：18758306702）。

负责与测试单位联络、名单确定，通知测试时间等。负责与门卫联络，做好测试人员的进校手续办理；准备口罩、矿泉水等物资的采购；测试场地批示导引牌子的制作；测试成绩的最后汇总等。

根据场地平面图，场地布置，器材准备（皮尺、笔、夹子、垫子、坐位体前屈测试仪2台等）。

辅警体能测试要求

一、疫情防控要求

1. 所有参加体能测试者，必须符合浙江省、宁波市卫健委的防疫要求。中、高风险地区人员以及行程码、健康码为黄码、红码者，一律不得参加测试，不得进入学校。

2. 进入学校必须遵守宁波城市职业技术学院防疫规定。须佩戴口罩，配合门卫测量体温、查验行程码、健康码等工作，已提供名单人员，直接刷身份证进入学校，服从学校管理人员的指挥。

1) 近 14 天内未离开在宁波市的，入校时需要检测行程码和健康码，测量体温，刷身份证。

2) 近 14 天内离开宁波市，未离开浙江省，入校时需要提供核酸检测证明，检测行程码和健康码，测量体温，刷身份证。

3) 近 14 天内，从省外返回的，不得入校，另行安排时间补测。

3. 进入校门，严禁进入教室、宿舍等与测试无关场所。

二、测试要求

1. 参加测试人员，凭身份证参加，当场查验身份证。50 米和 2000 米项目在 5 号楼体育馆 101 羽毛球馆检录，其他项目在测试场地检录。请于项目开始前 20 分钟到场检录。

2. 参加测试人员，请仔细核对自己参加测试项目及测试时间。如有问题请与自己单位负责人联系。如测试项目冲突，可以按项目测试顺序进行，下一个项目跟裁判组说明，可以参加测试。

3. 参加测试人员，根据提供的场地平面图，清楚每个项目测试场地。

4. 如有问题，请现场与项目组裁判联系，仍无法解决，请与带队领导联系。

辅警体能测试工作安排表（11月6日）

测试项目	测试时间	人数	参加测试人员	场地		主裁判	辅助裁判员	
引体向上	8:40	62	交警第1组	田径场南侧	场地1	张四清	侯晓文	周颖颖
		62	交警第2组		场地2	刘鸣	朱昱昭	陈怡
		90	交警第3组		场地3	王越锋	王加效	路小雨
		51	轨道交通第1组	体育馆南侧三角地	场地4	林甲换	何伊柠	廖嘉诚
		50	轨道交通第2组		场地5		童怡	潘安烨
立定跳远	9:20	51	交警第1组	跳高场地	场地1	谢银儿	夏彬彬	周颖颖
		50	交警第2组		场地2		王宇恒	王佳欣
		51-53	交警第3-4组		场地3	夏盈盈	傅豪	王佳熙
		50	轨道交通第1组		场地4		蒋豪	顾星云
		44	轨道交通第2组		场地5	卓贤迪	阮凯欣	路小雨
仰卧起坐	10:00	20-20	交警第1-2组	网球场	场地1	成雁	濮思怡	陈思怡
		20-20	交警第3-4组		场地2		姜欣利	季家如
		7	轨道交通第1组		场地3		潘俊浩	洪芮姿
俯卧撑	10:30	34	全体	主席台北侧看台下	场地1	黄麒兴	周佳伟	
握力	10:30	7	全体		场地1		马宇杰	
坐位体前屈	10:30	7	全体		场地1		彭大海	
50米	13:00	32	交警第1组	操场	第1道	发令裁判： 林甲换 张四清 刘 鸣	参考 2000米 测试工 作人员 安排表	
		32	交警第2组		第3道			
		32	交警第3组		第5道			
		32	交警第4组		第7道			
	13:15	32	交警第5组		第1道	计时裁判： 谢银儿 王越锋 卓贤迪 成雁 夏盈盈		
		28	交警第6组		第3道			
		28	交警第7组		第5道			
		28	交警第8组		第7道			
		28	交警第9组		第1道			
		13	交警第10组		第3道			
	13:30	30	轨道交通第1组		第1道			
		30	轨道交通第2组		第3道			
		33	轨道交通第3组		第5道			
		11	轨道交通第4组		第7道			

辅警体能测试工作安排表（11月7日）

测试项目	时间	场地	裁判	辅裁	参加测试人员
2000米	8:00	操场	发令裁判: 林甲换	15	交警第1组
	8:20				交警第2组
	8:40				交警第3组
	9:00				交警第4组
	9:20				交警第5组
	9:40				交警第6组
	10:00		计时裁判: 张四清 刘 鸣 王越锋 卓贤迪	15	交警第7组
	10:20				交警第8组
	10:40				交警第9组
	11:00				交警第10组
	11:20				交警第11组
	11:40				交警第12组
	13:00	操场	发令裁判: 林甲换	15	交警第13组
	13:20				交警第14组
	13:40				交警第15组
	14:00				交警第16组
	14:20				交警第17组
	14:40				轨道交通第1组
	15:00		计时裁判: 张四清 刘 鸣 王越锋 卓贤迪	15	轨道交通第2组
	15:20				轨道交通第3组
	15:40				轨道交通第4组
	16:00				轨道交通第5组
	16:20				轨道交通第6组
	16:40				轨道交通第7组

50 米/2000 米测试工作人员安排表

序号	岗位职责	工作人员	工作职责与流程	负责教师
1	检录员	阮凯欣	1、检录员：按名册依次点名，35 人左右一组。1~准备；2~点名；3、4~维持秩序。2、引导员：一前一后带队伍至起点，等候测试。3、关注起点与检录，不使起点等候人员超过 2 组	夏盈盈 成雁
2	检录员 1	侯晓文		
3	检录员 2	朱昱昭		
4	检录员 3	王加效		
5	检录员 4	何伊柠		
6	检录员 5	童怡		
7	检录员 6	路小雨		
8	检录员 7	周颖颖		
9	检录员 8	陈怡		
10	引导员 1	路小雨		
11	引导员 2	廖嘉诚		
12	引导员 3	潘安烨		
13	引导员 4	鲁伟豪		
14	发令员 1	夏彬彬	50 米时，强调确认成绩；2000 米时强调过终点拿好名次牌，依次登记成绩。	林甲换
15	发令员 2	马宇杰		
	计时 1			张四清
	计时 2			刘鸣
	计时 3			卓贤迪
	计时 4			王越锋
16	发名次牌 1	彭大海	发名次牌，并从记录处拿回。关注名次牌顺序数字。记时、发名次牌、导引的对应搭档成一组。至成绩记录处放秒表并取回名次牌与秒表	谢银儿
17	发名次牌 2	王宇恒		
18	发名次牌 3	蒋豪		
19	发名次牌 4	顾星云		
20	导引至成绩记录处 1	傅豪	导引至记录处；维护秩序，依名次先后排队登记。	
21	导引至成绩记录处 2	王佳欣		
22	导引至成绩记录处 3	濮思怡		
23	导引至成绩记录处 4	姜欣利		
24	成绩记录员 1	周颖颖	成绩记录形式为：7.3, 9.2; 3.58, 4.10。掌握秒表数据读取方法	
25	成绩记录员 1	王佳熙		
26	成绩记录员 2	陈思怡		
27	成绩记录员 2	季家如	输入成绩	黄麒兴
28	总成绩记录员 1	陈琪琪		
29	总成绩记录员 2	洪芮姿	北出入口、南出入口及主席台出入口放塑料椅子封闭，值守。北出入口放置警示牌；东小门用锁关闭。内侧弯道离开 30 公分放间隔 10 米的塑料椅子，值守	
30	北进出口管理 1	潘俊浩		
	弯道管理			
31	南进出口管理 2	周佳伟		
	弯道管理			

