

**Tổ chức kiểm tra thể lực cho thí sinh dự tuyển vào các trường Công an nhân dân tại
Công an các đơn vị, địa phương**

1. Thứ tự các nội dung kiểm tra lần lượt là:

TT	Thứ tự các nội dung kiểm tra	
	Nam	Nữ
1	Bật xa tại chỗ	Bật xa tại chỗ
2	Co tay xà đơn	Chạy 100m
3	Chạy 100m	Chạy 800m
4	Chạy 1500m	

2. Quy trình tổ chức kiểm tra bật xa tại chỗ

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ

Hố bật xa sử dụng cát, hình chữ nhật, kích thước rộng 2,75m -3m, dài 3,5m-4m, sâu khoảng 0,3m; ván dậm bật kích thước rộng 20cm, dài 120cm, dày 10cm, đặt cố định đầu hố bật xa (mặt ván dậm bật phải bằng với mặt cát của hố bật); thước dây, trang cát, tiêu đánh dấu điểm chạm.

- Tổ chức kiểm tra

- + Phổ biến về quy trình kiểm tra, các lỗi phạm quy và bị loại cho thí sinh.
- + Phát số đeo trước ngực và sau lưng cho thí sinh.
- + Gọi lần lượt theo thứ tự 10 thí sinh/lần để chuẩn bị kiểm tra.
- + Mỗi thí sinh được thực hiện 03 lần và lấy kết quả cao nhất.
- + Sau khi thực hiện xong, thí sinh kiểm tra lại thành tích và ký tên xác nhận.

- Hướng dẫn thí sinh thi tiếp nội dung tiếp theo.

- Cách tính thành tích

Thành tích bật xa của thí sinh được xác định từ ván dậm bật đến vị trí tiêu đánh dấu điểm chạm gần nhất (đơn vị tính: Mét), cụ thể:

TT	Thành tích (mét)		Xếp loại
	Nam	Nữ	
1	< 2,2	< 1,5	Không đạt
2	≥ 2,2	≥ 1,5	Đạt

3. Quy trình tổ chức chạy 100m

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ

- + Đồng hồ bấm giây; Cờ hiệu xuất phát; Cờ hiệu lệnh.

+ Đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 130m, phân làn, mỗi làn có chiều rộng tối thiểu 1,2m.

+ Kẻ vạch xuất phát, vạch đích, vạch chia làn chạy. Nếu không có vạch đích thì có dải băng đích do 02 người cầm.

+ Đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy.

+ Sau đích có khoảng trống ít nhất 30m để giảm tốc độ sau khi về đích.

- Tổ chức kiểm tra:

+ Phổ biến về quy trình kiểm tra, các lỗi phạm quy và bị loại cho thí sinh.

+ Căn cứ số lượng thí sinh tham gia kiểm tra và số làn chạy để phân chia đợt chạy (nam, nữ riêng), phát số đeo trước ngực và sau lưng cho thí sinh.

+ Thí sinh kiểm tra xuất phát cao, thực hiện một lần. Trường hợp phạm quy được cho phép kiểm tra lại một lần. Nếu phạm quy lần 2 thì loại và không cho kiểm tra tiếp.

+ Hiệu lệnh: Có 3 hiệu lệnh trong chạy 100m: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy”.

+ Sau khi thực hiện xong, thí sinh kiểm tra lại thành tích và ký tên xác nhận.

- Hướng dẫn thí sinh thi tiếp nội dung tiếp theo.

- Cách tính thành tích

+ Người chạy hoàn thành cự ly 100m khi có một bộ phận từ thân trên (trừ tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích. Thành tích được tính từ lúc có hiệu lệnh “Chạy” đến khi hoàn thành cự ly.

+ Thành tích chạy được xác định là giây, tính đến 1/100 giây, cụ thể:

TT	Thành tích (giây)		Xếp loại
	Nam	Nữ	
1	> 16''00	> 20''00	Không đạt
2	≤ 16''00	≤ 20''00	Đạt

4. Quy trình tổ chức chạy 800m đối với nữ

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ:

+ Đồng hồ bấm giây; Cờ hiệu xuất phát; Cờ hiệu lệnh.

+ Đường chạy vòng có độ dài mỗi vòng chạy tối thiểu 200m; đường chạy thẳng không đủ chiều dài 900 (800m kiểm tra và 100m hồi tĩnh) thì phải có quay đầu (hạn chế việc cho thí sinh khi chạy phải thực hiện quay đầu nhiều lượt ảnh hưởng đến thành tích), chiều rộng đường chạy ít nhất 5m.

+ Kẻ vạch xuất phát, vạch đích.

- Tổ chức kiểm tra

+ Phổ biến về quy trình kiểm tra, các lỗi phạm quy và bị loại cho thí sinh.

+ Căn cứ số lượng thí sinh tham gia kiểm tra để phân chia đợt chạy, phát số đeo trước ngực và sau lưng cho thí sinh.

+ Thí sinh kiểm tra xuất phát cao, thực hiện một lần. Trường hợp phạm quy được cho phép kiểm tra lại một lần. Nếu phạm quy lần 2 thì loại và không cho kiểm tra tiếp.

+ Hiệu lệnh: Có 3 hiệu lệnh trong chạy 800m: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy”.

+ Sau khi thực hiện xong, thí sinh kiểm tra lại thành tích và ký tên xác nhận.

- **Hướng dẫn thí sinh thi tiếp nội dung tiếp theo.**

- **Cách tính thành tích**

+ Người chạy hoàn thành cự ly 800m khi có một bộ phận từ thân trên (*trừ tay*) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích. Thành tích được tính từ lúc có hiệu lệnh “Chạy” đến khi hoàn thành cự ly.

+ Thành tích chạy được xác định là phút, giây, cụ thể:

<i>TT</i>	<i>Thành tích (phút, giây)</i>	<i>Xếp loại</i>
	<i>Nữ</i>	
<i>1</i>	<i>> 5'30''</i>	<i>Không đạt</i>
<i>2</i>	<i>≤ 5'30''</i>	<i>Đạt</i>

5. Quy trình tổ chức chạy 1500m đối với nam

- **Yêu cầu sân bãi, dụng cụ:**

+ Đồng hồ bấm giây; Cờ hiệu xuất phát; Còi hiệu lệnh.

+ Đường chạy vòng có độ dài mỗi vòng chạy tối thiểu 300m; đường chạy thẳng không đủ chiều dài 1700 (1500m kiểm tra và 200m hồi tĩnh) thì phải có quay đầu (hạn chế việc cho thí sinh khi chạy phải thực hiện quay đầu nhiều lượt ảnh hưởng đến thành tích), chiều rộng đường chạy ít nhất 5m.

+ Kẻ vạch xuất phát, vạch đích.

- **Tổ chức kiểm tra**

+ Phổ biến về quy trình kiểm tra, các lỗi phạm quy và bị loại cho thí sinh.

+ Căn cứ số lượng thí sinh tham gia kiểm tra để phân chia đợt chạy, phát số đeo trước ngực và sau lưng cho thí sinh.

+ Thí sinh kiểm tra xuất phát cao, thực hiện một lần. Trường hợp phạm quy được cho phép kiểm tra lại một lần. Nếu phạm quy lần 2 thì loại và không cho kiểm tra tiếp.

+ Hiệu lệnh: Có 3 hiệu lệnh trong chạy 1500m: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy”.

+ Sau khi thực hiện xong, thí sinh kiểm tra lại thành tích và ký tên xác nhận.

- **Hướng dẫn thí sinh thi tiếp nội dung tiếp theo**

- Cách tính thành tích

+ Người chạy hoàn thành cự ly 1500m khi có một bộ phận từ thân trên (trừ tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích. Thành tích được tính từ lúc có hiệu lệnh “Chạy” đến khi hoàn thành cự ly.

+ Thành tích chạy được xác định là phút, giây, cụ thể:

<i>TT</i>	<i>Thành tích (phút, giây)</i>	<i>Xếp loại</i>
	<i>Nam</i>	
<i>1</i>	$> 7'30''$	<i>Không đạt</i>
<i>2</i>	$\leq 7'30''$	<i>Đạt</i>

6. Quy trình co tay xà đơn và cách tính điểm

- **Yêu cầu về dụng cụ:** Xà đơn đảm bảo chắc chắn

- **Tổ chức kiểm tra**

+ Phổ biến về quy trình kiểm tra, các lỗi phạm quy và bị loại cho thí sinh.

+ Gọi lần lượt theo thứ tự các thí sinh để chuẩn bị kiểm tra.

+ Mỗi thí sinh thực hiện một lần và tính số lần đạt được.

+ Sau khi thực hiện xong, thí sinh kiểm tra lại thành tích và ký tên xác nhận.

- Hướng dẫn thí sinh thi tiếp nội dung tiếp theo.

- **Cách tính thành tích**

Thí sinh có thể sử dụng kỹ thuật lặn người hoặc giữ người thẳng đứng, số lần co xà được xác định khi hoàn thành động tác kéo thân mình lên ở vị trí cầm cao hơn thanh xà và hạ thân xuống đến khi tay duỗi ra toàn bộ, cụ thể:

<i>TT</i>	<i>Thành tích (lần)</i>	<i>Xếp loại</i>
	<i>Nam</i>	
<i>1</i>	< 12	<i>Không đạt</i>
<i>2</i>	≥ 12	<i>Đạt</i>