

大分県警察官採用第1次試験 体力試験実施方法

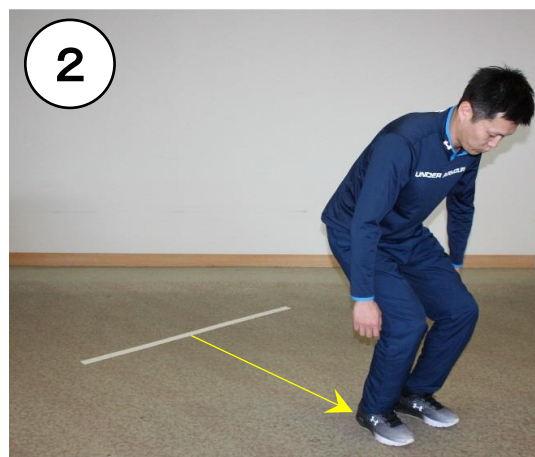
体力試験基準

項目	男性	女性
立ち幅跳び	205cm以上	160cm以上
上体起こし(30秒間)	20回以上	15回以上
腕立伏臥腕屈伸	25回以上	15回以上
時間往復走	40m以上	35m以上

※上記基準に満たない項目が**2項目以上**→不合格

立ち幅跳び

- ①両足で同時に踏み切り、
前方へ跳躍
- ②踏切線から着地したかかとまでの
距離を計測
- ③体の他の部分が床に触れた場合、
やり直し



上体起こし

- ①仰向けになり、膝は直角、両手を頭の後ろに
- ②補助者が両足首を押さえる
- ③30秒間で肘が両膝についた回数をカウント



腕立伏臥腕屈伸

- ①男性の場合、補助者は四つん這い
女性の場合、補助者は腹ばい
- ②両膝頭を補助者の背骨上に乗せる
- ③あごを床につけ②の姿勢に戻る
※2秒に1回のリズムで実施

男性



女性



時間往復走

- ① スタートライン(白)からスタートし
 - ② 反対側のタッチライン(赤)にタッチ
 - ③ スタートライン(白)側に戻りタッチライン(赤)にタッチ
- ※15秒間のタッチ数を距離に換算

