

**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**
(kèm theo Hướng dẫn số: 18/HD-BCA-X02 ngày 26 tháng 3 năm 2025)

1. Tập hợp danh sách thí sinh đăng ký và xây dựng kế hoạch

- Công an đơn vị, địa phương hướng dẫn Công an cấp cơ sở cho thí sinh đăng ký nội dung kiểm tra thể lực thông qua chức năng phần mềm.
- Công an đơn vị, địa phương tập hợp danh sách từ Công an cấp cơ sở để lập danh sách thí sinh đăng ký sơ tuyển, đăng ký từng nội dung thi về thể lực.
- Xây dựng kế hoạch tổ chức kiểm tra, báo cáo Thủ trưởng Công an đơn vị, địa phương quyết định, trong đó cần nêu rõ:
 - + Thời gian kiểm tra. Lưu ý, phải sắp xếp đảm bảo trong một buổi, thí sinh đủ kiểm tra cả 02 (hai) nội dung, tránh phát sinh việc đi lại nhiều lần cho thí sinh trong nhiều ngày hoặc nhiều buổi. Việc kiểm tra thể lực được thực hiện khi hoàn thành xong việc kiểm tra tiêu chuẩn về học lực, hạnh kiểm, sức khỏe (loại các trường hợp không đảm bảo tiêu chuẩn trên trước khi kiểm tra thể lực).
 - + Địa điểm kiểm tra: tùy điều kiện cơ sở vật chất tại địa phương, có thể tập trung toàn bộ thí sinh đăng ký sơ tuyển để kiểm tra tại 1 địa điểm hoặc kiểm tra tại từng Công an cấp cơ sở hoặc nhóm vài Công an cấp cơ sở kiểm tra một lần.
 - + Đơn vị chủ trì: PX01 hoặc PX03; đơn vị phối hợp.
 - + Phân công tổ chức thực hiện. Trong đó, tại thời điểm kiểm tra phải bố trí bộ phận y tế, xe cấp cứu để sẵn sàng xử lý các tình huống phát sinh.
- Thông báo kế hoạch đến Công an cấp cơ sở để thông báo đến thí sinh kịp thời.
- Trường hợp thí sinh có liên quan đến yếu tố dịch bệnh không thể tham gia kiểm tra theo kế hoạch thì sắp xếp 01 (một) buổi kiểm tra riêng. Việc kiểm tra phải hoàn thành trước khi các trường Công an nhân dân tổ chức tiếp nhận hồ sơ, chuẩn bị tổ chức Kỳ thi đánh giá của Bộ Công an.

2. Tập hợp, quán triệt thí sinh trước khi kiểm tra

- Trước khi kiểm tra, cần tập hợp thí sinh kiểm tra để quán triệt mục đích, nội dung, yêu cầu của buổi kiểm tra; thứ tự các nội dung kiểm tra.
- Tổ chức khởi động chung, làm ấm cơ thể cho thí sinh.
- Hướng dẫn thí sinh về địa điểm kiểm tra theo nội dung đăng ký.

- Việc tổ chức kiểm tra phải có ít nhất 05 (năm) cán bộ tham gia thực hiện nhiệm vụ thông báo, phát lệnh, ghi kết quả.

- Nhằm đảm bảo tính khoa học, giúp thí sinh đạt thành tích tốt nhất, 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	

3. 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 (ba) 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

4. Quy trình tổ chức chạy 100m đối với Nam

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ:

- + Đồng hồ bấm giây; Cờ hiệu xuất phát; Còi 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 (hai) 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 03 (ba) 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:

<i>TT</i>	<i>Thành tích (giây)</i>		<i>Xếp loại</i>
	<i>Nam</i>	<i>Nữ</i>	
<i>1</i>	$> 16''00$	$> 20''00$	<i>Không đạt</i>
<i>2</i>	$\leq 16''00$	$\leq 20''00$	<i>Đạt</i>

5. 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 03 (ba) 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>	$> 5'30''$	<i>Không đạt</i>
<i>2</i>	$\leq 5'30''$	<i>Đạt</i>

6. 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 1700m (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 03 (ba) 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>

7. 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>

8. Các động tác phạm quy khi thí sinh thực hiện nội dung kiểm tra, Công an đơn vị, địa phương tham khảo tại quy định về kiểm tra chiến sĩ Công an khỏe của Bộ Công an./.