

想当“警察蜀黍”的帅哥 刚跑完1000米就累趴下了

南京招警体测首日, 700多考生有100多人没过关

核心报道

招警体测

昨天, 南京市公安机关2013年下半年考录用公务员(人民警察)体能测评在南京市体育运动学校举行, 2200多人入围参加体能测评, 700多人参加了首日体测。现代快报记者现场看到, 由于体力不支、缺乏锻炼等因素, 在首日的测评中, 就有100多名考生未能挺过体能测试而被刷下, 无缘进入面试。

其实, 只要平时稍加锻炼, 这些体测一般都能过关, 但令人忧心的是, 小伙子现在越来越帅, 体质却在下降, 跑完1000米就趴下去了。

实习生 何瑶瑶 现代快报记者 项风华/文 赵杰/摄



体测过程中, 不少人刚跑完1000米就累趴下了



体力不支的帅哥们, 被现场的警察搀扶起来

对照标准, 你的体质过关吗?

1 摸高 男子组摸高 ≥ 265 厘米, 女子组摸高 ≥ 230 厘米

有人差了1厘米被判不及格

昨天上午9点, 一排穿着轻便的小伙子站在篮球场上, 在一个篮球架上挂了一块测高电子显示器, 这里正在进行“纵跳摸高”项目测试。

工作人员提醒各位“准警察”, 参加测试的人员必须赤脚(可穿袜子)立定向上跳, 每人有三次机会, 须触碰到高度线或者测试条才能视为合格, 其中男子组摸高须 ≥ 265 厘米, 女子组须 ≥ 230 厘米。

“准备跳!”随着工作人员发令, 一位男考生走上前测试, 让很多人有些意外的是, 这名看上去有1米7个头的小伙子, 跳得并不高, 测高仪自动显示为264厘米。

点评: 一名警察现场感慨, 对于很多人来说, 跳起来摸高, 都能达到265厘米, 这是测试身体的敏捷度, “我们常爬上爬下, 抓坏蛋或是救人, 跳不起来怎么行呢。”

2 折返跑 男子10米 $\times 4$ 折返跑 ≤ 13.1 秒

大部分人9秒就完成了

10米 $\times 4$ 往返跑, 猛一看有点像是在做游戏, 10米长的直线跑道上, 两头都放了木块, 一边是两块, 另一边是一块。小伙子们听到发令后往前跑, 当跑到前面终点时, 用一只手拿起一木块随即往回跑, 等交换木块后, 再跑回去交换另一木块, 最后抓住木块冲出。记录跑完全程的时间。

现代快报记者看到, 小伙子们来回跑着换木块, 非常轻松。

点评: “公安部的要求是30岁以下的男子必须在13秒1以内完成。40米来回跑, 这个看上去不难, 有很多人9秒就完成了, 但也有失败。”一名女裁判向现代快报记者介绍, 往返跑是带着任务的, 因为跑的距离短, 当身体重心下移, 伸手去拿木块的时候, 要能及时刹住, 不能摔倒, 手上拿的木块也不能掉了, 这其实是在考查一个人身体的协调能力。

3 1000米 30岁以下男子1000米 ≤ 4 分25秒

每10人中有一两名跑趴下了

在三个项目中, 让考生感到“压力”最大的是1000米跑。在田径场上, 考生小刘在跑道边上正在热身。“我每天都在电脑前坐很长时间。”小刘说, “我就是半个月前开始突击练习长跑。”

但是在终点线那边, 不少考生都面露咬牙艰难撑下来的情况, “累死了, 真想把腿锯下来”“太久没锻炼了, 实在受不了”……而让人紧张的是, 几乎每一组跑完

1000米后, 都有一两名考生面色惨白, 腿发软, 直接趴下了。医生和多名警察连忙把他们架住, 慢慢地在场边来回走。

点评: 南京市公安局有关负责人说, 根据规定, 30岁以下的男子要求在4分25秒之内跑完1000米, 对于年轻人来说, 只要平时有运动, 很简单的事情。但是不少二十来岁的小伙子, 跑完1000米就直接躺平了, 这体质也太差了, 显然平日运动太少。

相关新闻

江苏青壮年体质下滑, 76%的白领“亚健康”

此前的全省全民健身工作情况的报告显示: 青壮年体质下滑, 76%的白领处于“亚健康”状态。年轻人太“宅”, 沉迷电视、网络, 缺乏必要的体育锻炼, 学习压力大是主要原因。

江苏省教育厅公布的2010年江苏学生体质健康监测结果显示, 很多大学生的体质还不如中小学生; 大学生, 尤其是大学男生, 体质直线下降。

“大学生的速度、力量耐力等素质指标都在下降, 尤其是大学男生的下降幅度更大。”当

时, 江苏省学生体质健康促进研究中心常务副主任邹玉玲坦言, 这和男生生活不规律、睡得少、动得少有直接的关系。江苏省教育厅体卫艺处处长杜伟分析, 相比大学, 中小学对体育锻炼更为关注。在高校中体育课的开设也没有中小学多。

而2011年的监测结果显示, 与2010年比, 除大学女生平均握力有所上升外, 大学生其他生理机能指标改善均不明显, 部分指标还有所下降。

揭秘

当上警察后平时怎么训练?

首日参加测评的700多名都是小伙子, 满眼看去, 身高、形象都不错, 现场一名裁判员说, 帅小伙越来越多, 可体质却在走下坡路, “有金城武的帅气, 但是却没有成龙李连杰的身体素质啊。”

“明年南京举办青奥会, 安保任务很重, 这次招录也是为了补充警力, 所以新录用人员明年都要投入到这场大型赛事中去。”南京市公安局有关负责人向现代快报记者介绍。

一名当了20年警察的警官说, 当上了警察后, 除了日常培训外, 每年还要参加一次集体轮训, 除了学习业务知识外, 还有一块就是体能培训, 比如1000米跑, 以及战术训练等, 目的就是要提高体能, “警察岗位的特殊性决定我们必须有好的身体基础。不仅如此, 警衔晋升也与体能测评挂钩, 必须达标, 如果体能测试不过关, 就不能晋升。”体能测评标准很平常, 并不是因为是招警, 就提高要求的。

多渠道快速赚积分 积分换购随意享

广发信用卡联合多类商家推出刷积分消费活动

通过积分换购的方式回馈消费者, 是目前众多银行的做法, 但因可兑商品种类少, 无法随时随地进行兑换等局限, 持卡人的积分无形中成了“鸡肋”。有没有想过原来积分也可以当钱花呢? 近日, 广发信用卡推出“积分换购”活动, 联合超市、便利店、餐饮、蛋糕甜品等多类商家, 让消费者随时在身边的门店用积分兑换心仪的商品或美食。

为了让消费者更快, 更多地累积积分随心进行换购, 广发信用卡也推出多种快速赚积分的“秘笈”, 使消费者刷卡时就将多倍积分轻松赚到手。

目前, 积分兑换的玩法虽然层出不穷, 但相对繁琐的积分兑换流程, 以及仅限于银行提供礼品种类的有限选择, 让不少消费者对积分兑换的兴致大减。而广发信用卡的“积分换购”活动则打破了这种局限。通过将积分“变”成钱, 消费者可以在超市、便利店、餐饮店、蛋糕甜品店等多家门店随意用积分换购商品, 更加享受积分带来的方便与乐趣。

据了解, “积分换购”覆盖必胜客、赛百味、DQ冰雪皇后、GODIVA、喜市多、华润万家等多类知名商家, 消费者在全国任意指定门店都能用积分来购物。如北、上、广、珠海等地有超过300家华润万家超市, 消费者走进任何一间店内, 在购物结算时向店员表明使用信用卡积分进行支付, 之后在POS机上刷卡即可。

既然积分可以当钱花, 那么如何快速赚积分, 让积分“变身”成为钱, 换购自己心仪的商品呢? 为此, 笔者做了一个小攻略, 教大家如何成为一个赚积分高手。

方法一: 在23家商场消费享10倍积分

即日起至12月31日的“广发日”活动期间, 消费者在北、上、广、深、杭、武、郑等7大城市23家大型商场中的商户刷卡消费, 最高能获得10倍积分或5倍里程的奖励, 每人每月的积分奖励最

高达20万, 让自己的积分累积速度直线上升。

方法二: 买衣服买鞋去旅行享3倍积分

从现在到明年1月31日, 持卡人在百货公司, 各种服饰店及鞋店消费, 或在旅行社, 酒店住宿, 游览胜地等消费, 只要单笔刷卡满99元, 就可享受3倍积分或2倍里程。消费者每人每月最高可获得的广发积分奖励为20万。

方法三: 全网络购物获5倍积分

从现在到明年2月15日, 消费者在财付通、银联在线、快钱、汇付天下、通融通、迅付等第三方支付平台, 以及京东商城、苏宁易购、亚马逊卓越、国美、当当网、易迅网、一号店、凡客、唯品会、广发商城等电商消费满99元, 就可获得5倍积分或3倍里程的奖励。

方法四: 海外消费 5倍积分送不停

即日起到明年2月中旬, 持卡人在境外(含港澳台)单笔积分消费满人民币99元, 就可获赠5倍积分或3倍里程。而如果持卡人在境外通过万事达卡刷卡, 单月积分消费满10000元, 还有机会获得美国旅行者拉杆箱一个。

方法五: 推荐朋友办卡 积分赚不停

现在起至年底, 钛金卡、金卡、普卡的持卡人或新客户, 每成功推荐1名新客户办理广发信用卡, 并且被推荐人发卡2个月内积分消费满1笔288元, 推荐人就可获得20000积分或800里程的丰厚大礼。推荐人还可同享被推荐人发卡两个月内消费所累积的所有积分或里程。

怎么样, 没想到积分会有这么多玩法和如此快速的累积渠道吧? 可以说, 通过“积分换购”活动, 消费者可在身边的多类门店随时兑换商品。而多种快速累积积分的方式也让持卡人轻轻一刷信用卡, 就把多倍积分赚到手。