

警察体能训练与 测试评价

*POLICE PHYSICAL FITNESS TRAINING
AND TESTING EVALUATION*

陈博 著



中国人民公安大学出版社

江苏警官学院学术丛书

警察体能训练与测试评价

陈 博 著

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

警察体能训练与测试评价 / 陈博著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 81139 - 689 - 8

I. 警… II. 陈… III. 警察—身体训练—研究—中国
IV. D631. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 159624 号

警察体能训练与测试评价

JINGCHA TINENG XUNLIAN YU CESHI PINGJIA

陈 博 著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴华昌盛印刷有限公司

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次

印 张: 11. 875

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 309 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 689 - 8/D · 594

定 价: 28.00 元

网 址: www.phcpps.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

前 言

体能是人体抗负荷、抗疲劳和快速持久运动及最大限度发挥人体各器官的机能的能力。它的强弱是衡量警察体质水平高低的重要因素。警察体能,是指警察先天具有的遗传素质与后天经过训练形成的身体有形能力和无形能力共同构成一个多层次的相对独立而有机的内稳态自组织系统结构。警察体能训练是通过身体形态、身体机能、身体素质等训练,最大限度地发挥和提高自身各器官系统的机能在身体活动中所表现出的能力。其目的是适应公安工作及警务实战的要求,真正使警察做到“追得上、打得过、擒得住”。

提高警察体能,增强警察体质,科学训练与评价,是提高警察战斗力的重要组成部分。本书从理论和实践两个方面,运用文献资料法、逻辑推理法、特征解析法、调查法、专家访谈法、归纳演绎法等,在对国内外既有警察体能及体能相关问题进行回顾梳理和系统分析的基础上,探讨新时期警察体能的基本概念、特点、属性、功能及结构与特征、内容与内涵;运用实证法、测试法、数理统计法、对比法、个案法、调研法等,分析警察体能基本状况、基本特点、变化规律和影响因素及提出相关对策;从系统科学论和多学科交叉的角度,运用生命科学、运动人体科学和运动训练学原理,分析和探索警察体能训练、评价理念与方法的革新内涵;针对当前警察体能测试评价现状与存在的问题,在综合研究的基础上,确定警察体能测试评价指标、权重和体系,初步尝试建立新的警察体能测试合格标准及评价体系,旨在从理论和实践两个方面,为警察体能研究提供科学依据。

本书系作者在主持公安部部级警察体能专题科研课题(《我

国公安民警体能标准改革与重建之研究》，编号：2006C062）的基础上形成的著作，立足学科前沿，具有一定的基础研究、应用研究和学术价值。其创新程度及创新点在于：第一，在新时期，如何突破“就警察体能论警察体能”的局限，进一步加强警察体能训练和科学评价，以辩证唯物主义和历史唯物主义观为指导，积极探索在警察体能观、警察体能方法论上与时俱进，寻求实效，不断创新；第二，在系统总结国内外研究成果的基础上，探索和揭示警察体能训练的基本原则、要素、结构、方法、疲劳与恢复及与技能相关的身体素质，努力做到新颖性、客观性、科学性、系统性和全面性，理论与实践相统一，使警察体能训练系统化、最优化和日趋科学化；第三，将警察体能训练列入风险管理范畴，加强组织管理，预防运动猝死；第四，目前国内关于警察体能训练操作面问题研究较多，警察体能测试评价标准研究较少，警察体能训练与测试评价标准相结合研究亦较少，对警察体能测试评价标准改革与重建研究尚属空白领域，本书在国内首次创新性地提出我国警察 17 个警种体能测试评价合格标准；第五，从理论和实践两个方面，以系统科学论和多学科交叉融合的角度，运用生命科学、运动人体科学和运动训练学基本原理和多种研究方法，分析和探索警察体能训练、评价理念与方法的革新内涵，旨在为警察体能理论研究与训练、评价改革提供科学依据，试开辟警察体能测试评价研究的新视角。

本书是多方面协同努力的结果。在撰写本书的过程中，江苏警官学院领导、学院学术委员会和警体部、科研处有关领导以及体能教研室的同事们给予了大力支持，并提出了许多宝贵意见，中国人民公安大学、云南警官学院、南京森林公安高等专科学校、南京体育学院、江苏省体育科学研究所、首都体育学院、苏州大学、吉林体育学院等相关专家、教授也给予了有力指导和帮助。同时，本书还参考和引用了同行们的有关资料。在此，谨向他们致以诚挚的谢意。

受理论和实践条件及水平所限，本书难免出现诸多不妥之处，恳请各位专家、同行和读者提出宝贵意见和建议，以便进一步修改和完善。

中国改革开放的伟大进程在不断推进和深入，改革中需要研究的问题很多，对警察体能研究，如何提高警察体能，增强警察体质，进一步提高警察队伍战斗力，是中国警界跨世纪的甚至是永恒的课题，任重而道远。愿在此书的基础上，继续努力，耕耘不息。

陈 博
2009 年 6 月



目 录

第一章 绪论	1
第一节 国内警察体能概述	3
第二节 国外警察体能概述	11
第三节 警察体能训练与测试评价	18
第四节 警察体能训练与测试评价相关研究	25
【本章参考文献】	39
第二章 警察体能训练与测试评价中存在的基本问题及 概念界定	46
第一节 警察体能训练与测试评价中存在的基本问题及 研究目的与意义	46
第二节 主要概念的界定	50
【本章参考文献】	71
第三章 影响警察体能训练与测试评价的因素及对策	73
第一节 警察体能训练与测试评价个案分析	73
第二节 影响警察体能训练与测试评价的相关因素	122
第三节 提高警察体能训练与测试评价效果的对策	145
【本章参考文献】	157
第四章 警察体能训练理论与方法	159
第一节 警察体能训练理论的基本问题	159
第二节 警察体能训练理论的定位	159



第三节	警察体能训练理论面临的难题与障碍	161
第四节	警察体能训练的研究方法	163
第五节	警察体能训练	166
第六节	警察体能训练原则	168
第七节	警察体能训练要素	178
第八节	警察体能训练方法的结构	186
第九节	警察体能训练方法	186
第十节	警察与技能相关的身体素质及训练要素	200
第十一节	警察体能训练中的疲劳与恢复	215
第十二节	警察体能训练中运动猝死的预防	228
	【本章参考文献】	239
第五章	警察体能测试评价	241
第一节	警察体能测试评价现状	241
第二节	警察体能测试评价改革的思路	269
第三节	警察体能测试评价构建的原则	273
第四节	警察体能测试评价分组与测试指标	276
第五节	警察体能测试评价的指标权重	279
第六节	警察体能测试方法	286
第七节	警察体能测试评价合格标准	295
	【本章参考文献】	344
附录		
	公安民警体育锻炼达标标准	346
	关于在全国公安系统实施《公安民警体育锻炼达标 标准》(试行)的通知	349
	公安机关录用人民警察体检项目和标准	364
	公安机关录用人民警察体能测评项目和标准	369
	公安机关录用人民警察体能测评实施规则	370



第一章 绪 论

改革开放以来,我国国民经济和各项事业都进入了良性发展的轨道,国民经济的快速增长使国民的物质文化及生活水平得到了稳步的改善与提高。随着科学技术进一步转化为生产力,同时机械化、电气化文明造成警察身体生物结构和身体机能的退化,高营养、低消耗的生活方式造成警察体内物质超量积累,高竞争、高负荷、高风险的工作方式增加了警察的生存压力,计算机等高科技产品的普及又使警察原本不多的余暇时间被静态少动的活动所占用,这些都直接导致了警察身体活动的减少,体能、体质健康水平的不断下降和“文明疾病”、“都市疾病”的滋生、发展和蔓延。此外,由于我国警察体能和实战技战术训练不足,导致警察因公伤亡率居高不下。据公安部统计,新中国成立以来,全国公安机关共有 9000 多名民警以身殉职,十几万民警负伤。仅改革开放以来,就有 8000 多名民警因公牺牲,14 余万民警因公负伤,平均每天就有 1 名警察牺牲,近 17 名警察受伤。1996 年至 2005 年年均牺牲人数达 484 人。2006 年,我国民警因公伤亡人数是近 10 年来的历史最低点(牺牲 398 人),民警因公伤亡上升趋势初步得到遏制。但是,2008 年 7 月 1 日在上海闸北袭警案中,造成 6 名民警牺牲,3 名民警受伤;2008 年 8 月 4 日,在新疆喀什袭警案中,造成 16 名民警牺牲,16 名民警受伤。这两起因极端暴力造成的重大伤亡事件在中国社会和警界又引起巨大震动与反思。环顾世界警察之林,像中国警察这种“时时有流血、天天有牺牲”的现象也属少见。资料显示,在拥有枪支合法化的美国(2008 年,全国 2.83 亿人口中私人拥有枪支达 2.2 亿支),几乎人手一枪,枪支泛滥成灾,而美国警察平均每年因公



殉职的人数为 153 人；从 1960 年 ~ 2000 年间警察因暴力袭击殉职平均每年 75 人，其依序排列为：1960 年 ~ 1970 年平均每年 66 人、1971 年 ~ 1980 年平均每年 108 人、1981 年 ~ 1990 年平均每年 70 人、1991 年 ~ 2000 年平均每年 64 人，可见，警察因暴力袭击殉职人数呈整体下降趋势。2001 年美国警察因公殉职人数达 230 人，创 40 年来美国警察因公殉职最高历史纪录。日本每年因公殉职的警察平均有 10 人左右，且大部分是因交通事故和自然灾害遇难，在执行公务中遭歹徒毒手罹难的案件非常少。德国民间共有 800 万支合法枪支，近 5 年德国警察因公殉职的人数平均为 1 ~ 2 人，这与德国警察训练有素、注重体能和警务实战技能密不可分。我国警察因公伤亡率与其他国家相比明显偏高，已被国际刑警组织称为警察伤亡严重的国家之一。

我国警察因公伤亡逐年增多，已成为当前影响公安工作和公安队伍建设的一个突出问题。有的保险公司甚至拒绝接受警察投保人身伤害保险，这严酷的现实不能不引起人们的焦虑和深思。我国社会已步入“人民内部矛盾的凸现期，刑事犯罪的高发期，对敌斗争的复杂期，传统安全因素与非传统安全因素相互交织的复杂性更加明显，做好公安工作和维护和谐稳定面临新挑战”。公安机关面临的社会治安形势更加严峻，警察处于高强度、高负荷、高危险的工作状态之下，其职业危险性加大。近年来，警察因公伤亡的情况呈现出三大特点：中青年民警伤亡较多、积劳成疾者居高不下；抓捕犯罪嫌疑人时伤亡较大；伤亡集中在基层一线警种。同时，还存在基层一线执法实战理念的长期习惯性错位，即在实践中对警察职能认识此重彼轻，过度强调警察是刺向敌人的利剑的“制敌”功能，忽略了“盾牌”自身的安全，体能及技战术等基础性教育训练不够系统、扎实。如何进一步提高警察的体能素质，保护警察的身心健康，尽最大努力提高警察的实战技能，预防和减少执勤中流血牺牲事件的发生，已引起公安部党委的高度重视。正如中央政治局常委、政法委书记、原公安部



部长周永康同志在大练兵活动中强调公安系统存在“追不上、打不赢、擒不住”的情况一定要得到切实解决。为此，从2004年起，公安部先后部署开展以提高警察体能、技能为重点的全警“大练兵”、“苦练基本功”活动，效果显著。追不上是体能问题，打不赢和擒不住是体能、技能和战术综合性问题，而技能的发挥和战术的运用只有建立在良好的体能的基础上才能发挥出效果。因此，警察体能是解决上述问题的重要基础，警察体能训练是警察取得执法战斗胜利的重要保障，科学训练和评价是警察体能训练的核心。

第一节 国内警察体能概述

1949年10月15日至11月1日，周恩来同志在接见参加第一次全国公安会议的公安干部们时说：“军队与保卫部门是政权的两个主要支柱。你们是国家安危，系于一半。国家安危你们担负了一半的责任，军队是备而不用的，你们是天天要用的。”1995年2月28日经过全国人大常委会第12次会议通过的《中华人民共和国人民警察法》第2条规定：“人民警察的任务是维护国家安全，维护社会治安秩序，保护公民的人身安全、人身自由和合法财产，保护公共财产，预防、制止和惩治违法犯罪活动。人民警察包括公安机关、国家安全机关、监狱、劳动教养管理机关的人民警察和人民法院、人民检察院的司法警察。”第26条规定：“担任人民警察应当具备下列条件：……（四）身体健康……”第27条规定：“录用人民警察，必须按照国家规定，公开考试，严格考核，择优选用。”《公安机关人民警察内务条令》第3条规定：“公安机关内务建设，贯彻从严治警、依法治警方针，按照公安机关的性质、任务和特点，坚持高效务实、加强监督、着眼基层的原则，培养公正廉明、英勇善战、无私无畏、雷



厉风行的优良警风。”第59条第2项规定：“公安机关应当……积极开展文娱、体育活动，增强体质……”可见，警察是一项高强度、高风险、高对抗的特殊职业，担负着维护国家安全，维护社会治安秩序，保护公民的人身安全、人身自由和合法财产，保护公共财产，预防、制止和惩治违法犯罪活动的职责。新时期公安机关的警察担负着巩固共产党执政地位、维护国家长治久安、保障人民安居乐业的重大政治和社会责任。警察的工作是一项高强度、快节奏的工作。这就要求警察不仅要有良好的体质，而且还要具备良好的体能、技能和顽强的意志品质。

现代社会对警察的素质要求越来越高，在加强对警察政治素质、业务素质培训的同时，有必要对警察的体能素质提出进一步的职业要求。1996年9月10日公安部、人事部颁发的《公安机关人民警察录用办法》明确规定：“报考人民警察，除必须具备报考国家公务员的基本条件和《中华人民共和国人民警察法》规定的条件外，还必须具备下面条件：……（二）身体健康，体型端正，无残疾，无口吃，无重听，无色盲，裸眼视力在1.0以上。男性身高在1.70米以上，女性身高在1.60米以上（南方部分地区由省、自治区、直辖市公安厅、局商录用主管机关同意可适当放宽）。”第8条规定，从公安警察院校毕业生中录用人民警察，在校期间要通过公安专业知识考试以及体能、心理素质测评和考核。第12条规定，非公安警察院校毕业的新录用人员，必须进入公安警察院校接受3个月以上的公安专业培训。经培训不合格的，取消录用资格。1985年公安部根据国家体委制定的《国家体育锻炼标准》，制定了《公安干警和武警指战员合格锻炼标准》，武警部队根据自身的特点，从1989年起开始执行《军人体育锻炼标准》，从2004年10月起开始执行《军人体能标准》。1999年6月公安部颁布了《公安民警体育锻炼达标标准》。从2000年开始，全国各公安院校在招生中实行了体能测试，并规定体能测试不合格者，不能被录取。2001年7月，人事部、公安部



制定了《公安机关录用人民警察体检项目和标准》及《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准》。为了完善和进一步提高公安民警的警体技能和身体素质,进一步规范民警教育训练体系,根据2001年11月公安部发布实施的《公安机关人民警察训练条令》,可以看到,在人民警察初任训练、专业训练和晋升训练中,警务技能和体能训练占了相当大的比重,如初任训练不少于训练总课时的25%、从非公安机关调入公安机关任副处级以上职务的人员不少于训练总课时的25%等。该条令明确规定,公安机关人民警察必须接受训练,各级公安机关必须保证每个人民警察定期接受训练。公安机关人民警察训练合格方可任职、晋升职务或者授予警衔、晋升警衔。公安机关人民警察训练坚持贯彻党对公安工作的路线、方针、政策,坚持从公安工作和公安队伍建设的实际需要出发,坚持为警务实战服务。公安机关人民警察训练的目的在于提高公安队伍的整体素质,把公安机关人民警察培养成为政治合格、纪律严明、作风过硬、业务精通、执法如山的党和人民的忠诚卫士。2002年公安部关于《公安教育发展“十五”规划》明确指出,以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,坚持“科教强警”方针,认真贯彻落实全国工作会议和全国公安工作会议精神,以提高公安队伍的整体素质和战斗力为目标,努力构建充满生机与活力、具有鲜明公安特色的公安教育培训体系,为公安工作的发展和公安队伍建设提供坚实的人才保障和智力支持,努力培养造就一支高素质的公安队伍;进一步强化公安民警的在职培训,加强在职民警培训的制度化、规范化建设,逐步建立完善在职民警培训的经费保障机制和培训与使用相结合的约束机制,使广大民警的综合素质特别是警务技能素质有明显增强;“十五”期间,要加大警务技能开发的力度和实战训练的比重,并取得一批有质量的开发和训练成果;公安院校、培训机构和公安机关要联合攻关,研究确定科学有效的警务技能训练内容和教学体系,将警务技能及战术训



练作为必修课程和必训科目，有针对性地加强查缉、防卫、射击、格斗、攀登、泅渡、驾驶等警务技能训练；通过 5 年的努力，建成一批现代化的训练基地和场所，编写出一套完整的训练大纲和教材，开发出一套系统的多媒体课件，研制出一批新的训练科目和器材；公安院校切实转变重理论教学轻警务技能训练、重课堂教学轻实践教学的传统观念，认真贯彻贴近实战、精讲多练、学以致用原则，优化教学训练内容，增加科技含量，形成新的教学训练内容体系。由于实战训练不足，民警在同违法犯罪分子进行斗争中付出了许多不必要的牺牲，教训十分沉痛。为切实改变当前实际工作中一些民警不同程度存在的“追不上、打不赢、说不过”的现状，解决民警执法思想不端正、防范意识不强、技能战术水平不高、内务管理薄弱、纪律作风涣散等问题，使基层和一线执法、执勤民警掌握必需的基本法律知识和克敌制胜的本领，做到依法行政，避免和减少无谓伤亡事件的发生，促进公安工作和公安队伍建设，2003 年 7 月公安部下发了《关于加强基层和一线公安民警实战训练工作的通知》，并制定了《公安机关人民警察实战基础训练大纲》。2003 年 11 月公安部《第二十次公安会议》和 2004 年 5 月《全国公安机关大练兵电视电话会议》郑重提出了公安机关开展警务实战大练兵的战略部署，强调公安队伍大练兵活动必须战训一致，贴近实战，增强战斗力，解决“追不上、打不赢、说不过”的问题。另一方面，近年来，随着暴力性犯罪案件的增加，民警因公伤亡情况日益突出。据公安部 2005 年的统计，新中国成立至今，已有 8800 名人民警察英勇牺牲，十几万人民警察光荣负伤。自改革开放以来，已有十几万人民警察将鲜血乃至生命献给了光荣的人民公安事业。仅 1981 年以来，全国公安系统就有 7000 多名公安民警为国捐躯，13 万多名公安民警光荣负伤，平均每天就有 1 名民警牺牲，近 17 名民警受伤。因公伤亡民警多在 30 岁左右，上有老下有小，牺牲的巨大悲痛，使英烈家属克服常人和健全家庭难以想象的生活重



负。对此,《法制日报》专题评论指出(2003年4月7日):“公安系统作为和平时共共和国牺牲最大的一个群体,为共和国的社会稳定和人民安宁作出了巨大贡献。”“由于公安民警长期处于高强度、高负荷、高危险的工作状态之下,平均寿命仅为50岁左右,因公牺牲民警的平均年龄则在30岁左右。提高公安民警的身体素质,有效保护公安民警的身心健康问题则引起公安部党委的高度重视。”在我国人均寿命超过70岁的今天,一线民警的平均寿命仅有48岁。针对公安民警长期超负荷工作,公安部进行了认真研究,决定在党委、政府和人事、财政、民政、劳动和社会保障部门的支持下,充分调动一切可以调动的积极因素,立足内部充分挖潜,积极推进公安民警正当执法权益保护工作,建立以维护人身安全为核心的教育训练和因公负伤快速救治机制,建立因公伤亡保险制度,大力加强抚恤补助基金(基金会)建设,构建以慰问联系伤亡民警家属和民警家政服务为重点的扶危帮困机制,普遍实行年休假制度,全面建立定期体检制度;在全国实行统一招考和辞退制度,大力加强民警培训,及时清退素质低下、不合格从事公安工作的人员,并且鼓励在职民警大力发扬“一不怕苦,二不怕死”的精神,献身公安事业;同时,进一步采取措施,积极贯彻执行《公安民警体育锻炼达标标准》,组织民警经常性地开展全警体育锻炼达标活动。这些措施将进一步提高民警的身体素质,有效保护公安民警的身心健康。

2001年,北京警方对1000多名警察进行了体能测试,拟制定更加合理的体能达标标准。

2001年,北京市监狱人民警察也首次进行了实用技能和体能测试,规定合格者才能拿到上岗证。监狱警察长期担任繁重的罪犯看管任务,随时面临各种突发事件,时时保持高度紧张状态,因此体能均有不同程度的下降,不少民警患有高血压、高血脂和俗称的“啤酒肚”,但狱警工作的特殊性要求民警必须具备良好的身体素质和顽强的意志品质,以适应高强度、快节奏的现代监



狱改造工作，应付突发事件，确保社会安定，强化狱警实用技能和体能训练势在必行。

2003年，江苏省南京市公安局在全局范围内组织开展了“轮值轮训”工作，依照“凡进必训、逢晋必训、三年必训、末位必训”的原则，以警衔晋升为平台，实行严格的考试考核和末位淘汰机制，其中包括警察体能项目。

2004年，成都警方明确规定，警察体能不达标者不许上岗。

2004年5月，北京市公安局组建了巡警总队防暴支队特警大队，队员平均年龄23岁，平均体重70公斤，他们要承担“政要路线随卫”、“突发案件现场抓捕犯罪嫌疑人”、“高楼营救轻生人员”、“上级赋予的其他任务”四大任务。入选特警大队的体能标准为：3公里武装越野，要求携带重约4公斤的武器及警械器具，13分钟跑完全程；3000米跑13分钟；100米13秒为及格，12秒为优秀；仰卧起坐不间断连续做100个；引体向上静止靠双臂拉9个；攀登楼房水管，高度15米，11秒；爬大绳15米，26秒；爬阳台17秒。

据统计，我国已有404多人次警察在联合国的维和任务区执行过任务。近5年来，我国向联合国东帝汶过渡行政当局、联合国波黑特派团、联合国利比亚特派团、联合国阿富汗支助团、联合国科索沃特派团和联合国海地稳定特派团六项维和行动派出维和警察404人次。2004年9月，我国首次向海地派出整支建制制的维和民警防暴队，体现了我国在联合国维和行动中所扮演的越来越重要的角色，使维和民警工作向机制化建设迈出了可喜的一步。要成为联合国的维和民警，必须经过体能测试选拔关，男子是1000米和引体向上，女子是800米和仰卧起坐，按“公安民警体育锻炼标准”进行。

2004年6月，黑龙江省哈尔滨市公安局巡防支队为打造“平安哈尔滨”，以全国公安机关大练兵活动为契机，结合该支队所担负巡控路面、打击和预防现行违法犯罪活动、果断处置突发及



暴力性案件的工作实际，以提高快速反应能力、治安防控能力、破案攻坚能力为目标，采取集中强化训练、实战演练、岗位练兵等形式增强民警体能、技能等综合素质。为达到一线公安民警实战训练的部署要求，增强打击和预防现行违法犯罪活动的应控能力，使民警养成体育锻炼的习惯，全面提高民警的体能素质，增强克敌制胜的本领，更好地适应日益艰巨繁重的公安保卫任务的需要，该支队对民警的技能、体能素质等综合素质定下了硬性指标，并在国内首次提出了基层公安民警腰围的标准。例如，体能达标率要达到95%以上，体重和腰围原则上不超过以下标准：30岁以下的民警，体重应在70公斤以下，腰围在2尺5寸以内；40岁以下的民警，体重在75公斤以下，腰围在2尺6寸以内；40岁以上的民警，体重在75公斤以下，腰围在2尺7寸以内。同时还规定，截至年底，在编民警达不到上述标准的即下岗；凡在练兵活动中考核不及格的民警在年底政治目标量化考核中不得被评为优；警务技能综合考评不及格的单位取消年度任何争先创优的资格。

广州特警，人称羊城飞虎队、广州公安民警的特种尖刀连，专门负责处置突发事件和群体性事件。经过近乎苛刻的层层选拔，从数百位候选人中选出数十人组成这支队伍，他们不但有过硬的身体素质，而且身高都不低于1.75米，且没有家族性遗传病，通过集中封闭如同地狱般的魔鬼式训练，在体能、攀爬、射击等方面都很优秀。除此之外，还要定期到高原进行强化训练；每周3次定向越野跑，每次5公里，2001年组织在云南海拔4000米的玉龙雪山进行体能训练；400米障碍赛个人最好成绩是1分35秒，与解放军特种兵的1分29秒相距甚微。

至2005年1月武汉特警大队已成立10周年，该大队警员体能良好，专项突出，涌现出一大批排爆英雄、神枪手、世界搏击冠军等优秀民警。

南京警方历经数年打造了一支反恐精英队伍——特警支队反