附件1：

毕节市永安救护队补齐救护指战员体能

测试标准及评分办法

 一、综合体能测试项目

（一）全程共有5项组成，通过顺序是：爬绳（高度4.5米）→引体向上（15次）→过平梯（12米）→负重跑（背呼吸器14kg）跑1000米→拉检力器50个（项目完成，完成时间10min）。

（二）爬绳形成为4.5米：从距地面1.2m处起爬，开始爬绳前成立正姿势，上爬时，双手握绳（一只手握1.2米处），脚、腿、臂等不准夹绳，下放时，姿势不限，成绩以最低一只手超过规定标记记号为准，完成4.5米得20分，发现脚、腿、臂等夹绳或未爬完4.5米该项不计成绩。

（三）引体向上：要求正手握杠、引体时，下颌过杠，放下时，两臂伸直，下肢动作不限，脚不能着地，连续完成15次得20分，下颌未过杠，两臂未伸直，不予计数，未完成15次该项不计成绩，。

（四）水平梯长12米、宽1.1米、高2.3米横杠间跨0.5米。可以抓1个或2个杠前行，不能从水平梯上掉下，第一个杠和最后一个杠必须两手抓，完成12米得20分，从水平梯掉下后或第一个杠和最后一个杠未两手抓，该项不计成绩，。

（五）负重跑：（背呼吸器14kg）跑1000米，佩带呼吸器时，腰带、胸带要扣好，呼吸器软管必须放在胸前，按规定路线跑完，得20分，未按规定路线跑完或未完成，该项不得分。

（六）检力器：锤重20kg、拉高1.2米、数量50次（上下碰响为1次）、完成50次得20分，未完成该项不计分。

（七）以上项目完成时间为10min，在无扣分情况下每提前1秒加0.1分，每超过1秒扣0.1分，在测试项目中有一项未完成，可依次做下一项，未完成项目按缺项处理（10min完成提前不加分，每超过1秒扣0.1分），排名时：得分为第一依据，时间第二依据，若得分相同，用时短者名称排前。

 二、举重

要求双脚叉开，提拉杠铃（40Kg）到胸部，上举过头顶，算1次。第一个后从胸部开始连续上举。要求两臂伸直，连续完成10次得10分，少一次或未完成该项目不计分。

 三、负重蹲举

要求杠铃（50Kg）扛于肩上，双手扶杠，不能扶膝，连续蹲起，蹲下时大、小腿夹角必须小于90度；连续完成15次得10分，少一次或未完成该项目不计分。

 四、体能测试成绩

体能测试成绩为三个项目测试总分数。