**2019年玉林市政府专职消防队公开招聘**

**工作人员体能测试实施规则**

**一、3000米**

**场地器材：**400米田径跑道。地面平坦，地质不限，秒表若干块，使用前应进行校正。

**测验方法：**受测者分组测，每组人员在起点线一侧站成一排。当听到“预备”口令时，做好起跑准备，听到“跑”口令时，开始起跑。计时成绩从发令“跑”至身体有效部位越终点线为止。终点成绩记录员负责登记每人成绩，考生核对成绩无异议后签名确认。

**二、5x10米折返**

**场地器材：**在训练场上标出起（终）点线和折返线，起点线距折返线10米。

**测验方法：**受测者分组测，每组人员在起点线一侧站成一排，在起点线处做好准备，听到“开始”的口令，从起点出发，单脚踏过折返线后，立刻转身冲刺回到起跑线；单脚踏过起跑线后立刻转身冲刺回折返线，以此类推，直至做完五次折返完成100米，并冲过终点。计时成绩从发令“跑”至身体有效部位越终点线为止。终点成绩记录员负责登记每人成绩，考生核对成绩无异议后签名确认。

**三、单杠引体向上**

**场地器材：**高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。

**测验方法：**受测者做好准备，听到“开始”口令跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂。静止后，两臂同时用力拉杠引体，下颌过杠，然后还原成悬垂动作，以下颌超过杠端为合格计算数量，下颌未超过杠端的不计数，考生下杠后即算该项考核成绩，不得再上杠。终点成绩记录员负责登记每人成绩，考生核对成绩无异议后签名确认。

**四、100 米负重**

**（一）场地设置**

在 100 米跑道上分别标出起点线和终点线，在起点线前放置 65 毫米口径水带2 盘。

**（二）操作程序**

听到“预备”口令，受测者在起点线处做好操作准备。听到“开始”的口令， 受测者双手提起水带向前跑进，冲出终点线。

**（三）操作要求**

1．受测者着灭火防护服、消防头盔、消防安全腰带、安全绳、腰斧、防护 靴，佩戴或携带消防手套、防爆照明灯、呼救器，背负空气呼吸器（不携带面罩）， 空气呼吸器气瓶容积为 6.8 升，压力不得小于 25 兆帕。

2．作业前，手和脚不得越过起点线，不可触摸水带。

3．灭火防护服裤腿及衣袖不得挽起，防护靴不得采取任何措施与灭火防护服裤 子或腿部固定，防护靴上沿不得外翻。

4．跑动时，个人防护装备及水带不得接触地面。

5．每盘水带长度不小于 20 米（16 型），不得使用任何工具对水带进行捆绑固 定，水带接口不可互相连接。

**（四）成绩评定**

计时从发出“开始”信号时，到身体有效部位越过终点线止。终点成绩记录员负责登记每人成绩，考生核对成绩无异议后签名确认。

**（五）评判细则**

有下列情况之一的，重新跑：

（1）擅自改动个人防护装备或不按要求着装。

（2）操作前水带未双卷立放于地面。

（3）冲出终点线后，个人防护装备佩戴不齐全；水带散开或掉落未重新整理，拖拉水带至终点线。