附件3：

体能测试、技能测试内容和标准

一、（01岗位）体能测试：

（一）3000米跑（占体能测试成绩的50%）：

场地器材：在400米标准田径场跑道上标出弧形起跑线和终点线，在起跑线后3米处标出集合线。

预设器材：码表若干块。

操作程序：考核人员在集合线上站好，听到“各就位”的口令，考核人员至起点线处做好起跑准备；

听到“开始”信号，考核人员沿跑道逆时针方向向前跑进。

操作要求：

1.考核人员在跑进中不得离开跑道；

2.考核人员在跑进中不得以推、拉、挡等形式妨碍他人考试；

3.发出“开始”信号前，考核人员身体任何部位不得触及或越过起跑线，有考核人员抢跑须召回重跑；

4.起跑后不分跑道，但不得踏出规定的跑道线外，同时遵循右侧超越的田径规则。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 时间 | 14ˊ30〞 | 14ˊ00〞 | 13ˊ30〞 | 13ˊ00〞 | 12ˊ30〞 |

评判细则：

1.考生在奔跑中离开规定跑道的，不合格；

2.考生挤、撞、推、拉、挡等形式妨碍他人跑进的，不合格；

（二）100米跑（占体能测试成绩的30%）

场地器材：在训练场上设置100米长的直线跑道，在跑到两端线标出起点线A和终点线B。

操作程序：考核人员在直线跑道一侧列队。

听到“预备”后，考核人员从A线外做好起跑准备。

听到“开始”的口令后，考核人员从A线外起跑，最后冲出B线。

听到“入列”口令，考核人员跑步入列。

操作要求：

1.发出“开始”的口令前，考核人员不得越过或触碰起跑线。

2.冲出B线，必须身体整体越线。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 时间 | 15〞00 | 14〞50 | 14〞00 | 13〞50 | 13〞00 |

1.计时从发令“开始”起至考生结束操作，停止记时。

2.达不到最低分值的，作不合格处理。

评判细则：

1.在操作过程中，抢跑的，不计成绩。

2.在操作过程中，未按操作要求操作的，不计成绩。

（三）三分钟俯卧撑（占体能测试成绩的20%）

操作程序：考核人员在集合线上站好，听到“各就位”的口令，考核人员至考核线处匐地做好准备；听到“开始”信号，裁判员进行计时，考核人员进行俯卧撑考核。

操作要求：

1.考核人员在考核中不得站立休息；

2.考核人员在考核中不得以推、拉、挡等形式妨碍他人考试；

3.发出“开始”信号前，考核人员大臂和小臂曲臂必须不小于90度且身体躯干任意处不得触地；

4.当听到裁判员发出“结束”口令时应结束该项考试。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 个数 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 |

二、（02-06岗位）体能测试

1500米跑（女子1000米跑）：

场地器材：在400米标准田径场跑道上标出弧形起跑线和终点线，在起跑线后3米处标出集合线。

预设器材：码表若干块。

操作程序：考核人员在集合线上站好，听到“各就位”的口令，考核人员至起点线处做好起跑准备；

听到“开始”信号，考核人员沿跑道逆时针方向向前跑进。

操作要求：

1.考核人员在跑进中不得离开跑道；

2.考核人员在跑进中不得以推、拉、挡等形式妨碍他人考试；

3.发出“开始”信号前，考核人员身体任何部位不得触及或越过起跑线，有考核人员抢跑须召回重跑；

4.起跑后不分跑道，但不得踏出规定的跑道线外，同时遵循右侧超越的田径规则。

成绩评定：

男子：1500m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 时间 | 8ˊ00〞 | 7ˊ40〞 | 7ˊ25〞 | 7ˊ15〞 | 7ˊ00〞 |

女子：1000m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 时间 | 9ˊ00〞 | 8ˊ20〞 | 8ˊ05〞 | 7ˊ45〞 | 7ˊ20〞 |

评判细则：

1.考生在奔跑中离开规定跑道的，不合格；

2.考生挤、撞、推、拉、挡等形式妨碍他人跑进的，不合格；

三、（02-06岗位）技能测试：

现场进行摄影、照相、视频编辑、图文编辑、新媒体编辑等技能测试。由考核组进行综合评定打分。

02岗位：①现场电脑绘制东台市区主要道路平面图。标注主要建筑；②现场拍摄照片、视频，并简单处理、编辑。

03-1岗位：①word文字录入和编辑测试；②现场独立完成1篇消防工作的图文宣传文稿。

03-2岗位：①现场拍摄图片、视频并独立完成图片处理、视频编辑；②word文字录入和编辑测试。

04岗位：①word文字录入和编辑测试；②现场独立完成计划、教案、方案、总结等公文写作。

05岗位：①word文字录入和编辑测试；②简单平面图电脑绘制。

06岗位：①word文字录入和编辑测试；②现场独立完成计划、方案、总结等公文写作。