附件6

博州消防救援支队文职工作人员公开招聘

体能测评项目和标准

**一、测评科目**

1500米、10米×5往返跑、俯卧撑（女性为仰卧起）。

**二、测评流程和场地设置方法**

**（一）1500跑**

场地器材：400米田径跑道，秒表。

测评方法：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。计时员从发令开始至终点结束计时，终点记录员负责登记每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

**（二）10米×5往返跑**

场地器材：10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（图1）。木块（10厘米×20厘米）每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，一块放在S1线外的横线上。

测评方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用手将其中一木块推倒随即往回跑，跑到S1线前时将木块推倒，再跑回S2将另一木块推倒，最后冲出S1线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。测试不超过两次。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 | ← 10米 → | S2  30厘米 |

注意事项：受测者不得用脚推倒木块，否则视为不合格。**（三）俯卧撑和仰卧起**

场地要求：通常在室内场地测试。如选择室外场地测试，需要在天气状况许可的情况下进行测试。

测评方法：铺垫不超过10厘米的硬质垫子，俯卧撑时，双手支撑与肩同宽，垂直上下往复；仰卧起时，身体呈仰卧姿势，双腿并拢，呈90度弓起，由一人压住双足，受测者双手置于脑后，向前曲直至头部抵住膝盖，测评时间为3分钟。

**三、测评标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 合格标准 |
| 1500米 | 男≤9′，女≤10′ | |
| 10米×5往返跑 | 男≤16″，女≤18″ | |
| 俯卧撑（男） | ≥30个 | |
| 仰卧起（女） | ≥20个 | |