依安县专职消防员公开招聘体能测试

操作规程及评分标准

**（1）1000米跑：**

分组考核，在跑道标出起点、终点，考生从起点线处听到起跑命令后，完成1000米距离到达终点线并计时。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 1000米跑 | | | | | | | | | |
| 时间 | 4分25秒 | 4分20秒 | 4分15秒 | 4分10秒 | 4分05秒 | 4分00秒 | 3分55秒 | 3分50秒 | 3分45秒 | 3分40秒 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**（2）100米跑：**

分组考核，在跑道标出起点、终点，考生从起点线处听到起跑命令后，完成100米距离到达终点线并计时。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 100米跑 | | | | | | | | | |
| 时间 | 22秒 | 21秒 | 20秒 | 19秒 | 18秒 | 17秒 | 16秒 | 15秒 | 14秒 | 13秒 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**（3）俯卧撑：**

单个或分组考核，双手全掌接触地面，脚蹬支撑下半身，双肩及臀部下放至与肘关节平齐后推起回起始位置。三分钟内计算完成的个数。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 俯卧撑 | | | | | | | | | |
| 数量 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**（4）仰卧起坐：**

单个或分组考核，双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。三分钟内计算完成的个数。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 仰卧起坐 | | | | | | | | | |
| 数量 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | 52 | 55 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**（5）单杠引体向上：**

单个或分组考核，.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面，悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 单杠引体向上 | | | | | | | | | |
| 数量 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**（6）双杠臂屈伸：**

双手分别握杠，两臂支撑在双杠上，肘关节弯屈同时肩关节伸屈，使身体下降，肘关节夹角小于90度后，两臂用力撑起至还原。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 双杠臂屈伸 | | | | | | | | | |
| 数量 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |