附件3

2022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”口令后两分钟内，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

**场地器材：**在 100 米跑道上分别标出起点线和终点线。

**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。

五、屈腿仰卧起坐

**场地器材：**在空地准备1张软垫。

**测验方法：**受测者仰卧于垫上，两腿并拢伸直，固定两脚，双手十字交叉于头后，听到“开始”口令后两分钟内，含胸低头，腹部用力，上体屈起成坐姿，上体与下肢成90°角，然后上体后倒还原成仰卧姿势，仰卧时肩部要与垫子接触，时间到或者考生提出该考试终止则算该项成绩。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。

六、1500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。

七、跳绳

**场地器材：**平坦而坚硬地面，秒表若干块，使用前应进行校正。

**测验方法：**每人计算1分钟跳绳的次数。监考员发出“预备——开始”的口令，同时开秒表计时。预备状态时，考生手握跳绳手把，手腕应保持静止。记录1分钟完成次数。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。