附件2：

云浮市森林消防应急救援队员招录

体能测试项目及标准

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **测试成绩对应分值、测试办法** |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| **男****性** | 单杠引体向上（次/3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1．单个或分组考核。2．按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。3．考核以完成次数计算成绩。4．得分超出10分的，每递增1次增加1分。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 13″10 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 |
| 1．单个或分组考核。2．在10米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成1次往返。连续完成2次往返，记录时间。3．考核以完成时间计算成绩。4．得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分。 |
| **男****性** | 1000米跑（分、秒） | 4′55″ | 4′50″ | 4′45″ | 4′40″ | 4′35″ | 4′30″ | 4′25″ | 4′10″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 1．分组考核。2．在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000米距离到达终点线，记录时间。3．考核以完成时间计算成绩。4．超出10分的，每递减5秒增加1分。 |
| 原地跳高（厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 1．单个或分组考核。2．考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。3．考核以完成跳起高度计算成绩。4．超出10分的，每递增3厘米增加1分。 |
| **备****注** | 1．任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2．测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |