入职前体能考核项目及标准

|  |
| --- |
| 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 |
| 3000米跑 | 18′ | 17′40″ | 17′20″ | 17′ | 16′40″ | 16′20″ | 16′ | 15′40″ | 15′20″ | 15′ |
| 1、单个或分组考核。2、得分超出 10分的，每提前20秒增加1分，最高 15 分。 |
| 单杠引体向上 | 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。曲臂时，双肘应低于双肩；脚触及地面或立柱，结束考核。3、得分超出 10分的，每增加1个增加1分，最高 15 分。 |
| 双杠臂屈伸 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1、单个或分组考核。2、按照规定动作要领完成动作。肘关节慢慢弯屈，同时肩关节伸屈，使身体逐渐下降至最低位置。稍停片刻，两臂用力撑起至还原。3、得分超出 10分的，每增加1个增加1分，最高 15 分。 |
| 40米\*5搬运重物折返跑 | 1′01″ | 1′00″ | 59″ | 58″ | 57″ | 56″ | 55″ | 54″ | 53″ | 52″ |
| 1、单个或分组考核。2、在100米长直线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持两个15公斤壶铃起跑，通过终点线记录时间。3、得分超出 10分的，每减少2秒增加1分，最高 15 分。 |

注：体能考核合格标准为四个项目平均分达到6分