附件2：

江西井冈山国家级自然保护区管理局

专业森林消防队招聘消防队员考评细则

体能考核主要内容（100分）：

1.单杠引体向上（15分）

2.双杠臂屈伸（15分）

3.俯卧撑（15分）

4.3000米跑（40分）

5.100米跑（15分）

|  |
| --- |
| **2023年井冈山管理局专业森林消防队成绩评定标准** |
| 序号 | 科目 | 单位 | 评定分数 | 标 准 |
| 25岁以下 | 25~29岁 | 30~34岁 |
| 1 | 单杠引体向上 | 次 | 15（分） | 15 | 9 | 8 |
| 10（分） | 11 | 7 | 6 |
| 5（分） | 7 | 5 | 4 |
| 2 | 双杠臂屈伸 | 次 | 15（分） | 17 | 14 | 12 |
| 10（分） | 14 | 11 | 9 |
| 5（分） | 10 | 8 | 7 |
| 3 | 俯卧撑 | 次 | 15（分） | 58 | 54 | 50 |
| 10（分） | 48 | 44 | 39 |
| 5（分） | 38 | 34 | 30 |
| 4 | 3000米跑 | 分、秒 | 40（分） | 14'10” | 15'10” | 15'40” |
| 30（分） | 14'40” | 15'40” | 16'10” |
| 20（分） | 15'30” | 16'30” | 17'00” |
| 5 | 100米跑 | 分、秒 | 15（分） | 13”40 | 13”80 | 14”00 |
| 10（分） | 14”20 | 14”60 | 15”00 |
| 5（分） | 15”20 | 15”60 | 16”00 |

|  |
| --- |
| **井冈山管理局森林消防大队考核评分标准** |
| 考核内容 | 考核项目 | 分值 | 考核标准 | 评分标准 | 备注 |
| 基础体能 | 单杠引体向上 | 15 | 两手正握单杠，双手间距比肩稍宽， 呈直臂悬垂姿势。做引体动作时下颌 超过杠面，做臂悬垂动作时两臂自然 伸直。从双手握杠开始，到双手离杠 为考试结束，以连续完成的引体次数 计取成绩，作业时间不超过3分钟。 | 完成7个的，计分5分。完成11个，计分10分。完成15个的，计基础分15分。低于10个的计零分。1.双手脱落单杠或脚触及地面时考核结束，计入 最后一个有效成绩。2.下额未过杠面的不计个 数。3.下落时手臂未放垂直的不计个数 | 全体参加， 着体能服， 逐个施考。 |
| 双杠臂屈伸 | 15 | 双手撑于身体两侧，完成时身体前倾，下放时能在侧面偏后的位置形成大小臂90度 | 完成10个的，计分5分。完成14个的，计分10分。完成17个的，计分15分。低于12个的计零分。1.双手脱落双杠或脚触及地面时考核结束，计入最后一个有效成绩。2.双手曲臂时弯曲小于50%不计个。 | 全体参加， 着体能服， 逐个施考。 |
| 俯卧撑 | 15 | 1、挺胸收腹，躯干与腿部保持一条直线2、手臂自然伸直垂直于地面3、双手与肩同宽，始终保持腰背挺直，控制肘部紧贴身体两侧4.向下弯曲时小臂曲90度 | 2分完成的38个，计分5分。2分完成的48个，计分10分。2分完成的58个，计分15分。2分钟内未完成38个，计0分 | 全体参加， 着体能服， 逐个施考。 |
| 3000米跑 | 40 | 3000米徒跑，从队员听到信号开始 起跑并计时，按要求跑完3000米所用 的时间为其考核成绩，成绩精确到（小数点后两位四舍五入）。 | 15分30秒完成的计分20分。14分40秒完成的计分30分。14分10秒完成的计分40分。15分30秒未完成的计分0分。 | 全体参加， 着体能服， 逐个施考。 |
| 100米跑 | 15 | 100米跑，从队员听到信号开始 起跑并计时，按要求跑完100米所用 的时间为其考核成绩，成绩精确到（小数点后两位）。 | 15秒20完成的计分5分。14秒20完成的计分10分。13秒40完成的计分15分。15秒20未完成的计分0分。 | 全体参加， 着体能服， 逐个施考。 |