附件2

百色市综合性森林消防应急救援支队公开招聘

队员体能测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 岗位 | 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 |
| 队员岗位 | 单杠引体向上（次/3分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 1.按照规定动作要领完成动作。正手握杠，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。 2.考核以完成次数计算成绩。3.超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。 |
| 100（米）跑（秒） | 17″30 | 16″80 | 16″30 | 15″80 | 15″30 | 14″80 | 14″30 | 13″80 | 13″30 | 12″80 |
| 1.听到“跑”或鸣枪起跑，计时员开表计时，到达终点时，身体躯干部触及终点线或终点垂直面停表。2.得分超出10分的，每减少100毫秒增加1分，最高15分。 |
| 3000米跑（分、秒） | 16′35″ | 16′10″ | 15′45″ | 15′20″ | 14′55″ | 14′30″ | 14′05″ | 13′40″ | 13′10″ | 12′40″ |
| 1.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3000米距离到达终点线，记录时间。2.考核以完成时间计算成绩。3.得分超出10分的，每递减10秒增加1分，最高15分。 |
| 负重蹲起（次） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 1.负重为30kg的杠铃，将杠铃放在肩部，身体连续下蹲和起身。2.考核以次计算成绩，身体连续下蹲和起身一组为一次，每组完成停息时间不能超过6秒。3.得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。 |
| 仰卧卷腹（2分钟） | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
|  1。按照规定动作要领完成动作卷腹时手指前拇指尖没有完全超过膝盖上方、下放时头部及肩背部没有完全触及地面，该次动作不计数。2.考核以2分钟内完成次数计算成绩。3.得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。 |
| 备 注 | 1.根据情况选择单个或分组考核。2.各单项满分为10分，单项成绩满分时超过部分不增加得分，可作为择优录取的参考指标，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。3.测试项目及标准中“以上”、“以下”均含本级、本数。4.各项考核需要安排人员做好保护，确保安全。 |