|  |
| --- |
| 附件2  |
|  孝义市2024年招聘消防协管员体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 项目 | 得分 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 | 备注 |
| 男：1000米跑女：800米跑（分、秒） | 男 | 4′35″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 必考项目 |
| 女 | 4′35″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 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.得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。5.海拔2100-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。 |
| 原地跳高（厘米） | 男 | 40 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 | 两项任选一项 |
| 女 | 20 | 27 | 30 | 33 | 35 | 37 | 40 | 43 | 45 | 47 |
| 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.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。 |
| 立定跳远（米） | 男 | 2.01 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 女 | 1.46 | 1.57 | 1.61 | 1.65 | 1.69 | 1.73 | 1.77 | 1.81 | 1.85 | 1.89 |
| 1.单个或分组考核。2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的1次。3.考核以完成跳出长度计算成绩。4.得分超出10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分。 |
| 男：单杠引体向上（次/3分钟）女：跳绳（次/1分钟） | 男 | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 两项任选一项 |
| 女 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| 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。考核以完成次数计算成绩。得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。3.双手握绳，两臂自然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动。得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。 |
| 男：俯卧撑（次/2分钟）女：平板支撑（分、秒） | 男 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 女 | 1′00″ | 1′05″ | 1′10″ | 1′15″ | 1′20″ | 1′25″ | 1′30″ | 1′35″ | 1′40″ | 1′45″ |
| 1.单个或分组考核。2.俯卧撑：按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。3.平板支撑：俯卧于垫上，双肘撑地与肩同宽呈俯卧姿势，双手手指交叉相扣，虎口向上，肘关节和肩关节与身体保持直角，自肩至脚跟呈直线，脚前掌着地做身体后部支撑， 保持身体挺直。得分超出10分的，每递增5秒增加1分，最高15分。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 男 | 14″5 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 | 两项任选一项 |
| 女 | 15″5 | 15″7 | 15″5 | 15″3 | 14″9 | 14″7 | 14″5 | 14″3 | 13″9 | 12″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，最高15分。5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 |
| 100米跑（秒） | 男 | 17″3 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |
| 女 | 18″3 | 18″4 | 18″1 | 17″8 | 17″5 | 17″2 | 16″9 | 16″6 | 16″3 | 16″0 |
| 1.分组考核。2.在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。4.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 |