附件2

**白塔区城管招聘体能测试方案及评分标准**

 一、测试目的

通过体能测试，评估应聘者的身体素质和适应能力，以确保其能够胜任城管工作。

二、测试项目:

项目一：1000米跑

项目二：立定跳远

项目三：俯卧撑

项目四：10米\*4往返跑

 三、测试安排

1. 测试时间、测试地点另行通知。

2. 测试人员：专职体育老师监督考核。

3. 热身准备：每位应聘者需做好热身运动，避免运动损伤。

四、评分标准及测试办法：满分40分，每项10分

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1000米跑 (分、秒) | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 5'30" | 5'10 | 4'50” | 4'30” | 4'20” | 4'15” | 4'10" | 4' | 3'50” | 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。 |
| 立定跳远 (米) | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.8 | 1.85 | 1.9 | 1.95 | 2 | 2.0 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 |
| 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，记录成绩最好的1次。3.考核以完成跳出长度计算成绩。 |
| 俯卧撑(次/2分钟) | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 20 | 23 | 26 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 45 |
| 1.单个或分组考核。2.屈背时肩关节高于肘关节、伸背时双肘关节未伸直、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。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 10米\*4往返跑(秒) | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 22'9 | 22'7 | 22'5 | 21'9 | 21'7 | 21'5 | 20'9 | 20'7 | 20'5 | 18'9 |
| 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。 |
| 备注 | 1.总成绩最高40分，不再另乘以系数。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |