安远县专业森林消防队员招聘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 |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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″10 | 16″20 | 16″10 | 15″20 | 15″10 | 14″20 | 14″10 | 13″20 | 13″10 | 12″20 |
| 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） | 17′00″ | 16′40″ | 16′20″ | 16′00″ | 15′50″ | 15′30″ | 15′10″ | 14′50″ | 14′30″ | 14′10″ |
| 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。 |
| 立定跳远 （米） | 1.9 | 1.96 | 2.02 | 2.08 | 2.14 | 2.20 | 2.26 | 2.32 | 2.38 | 2.44 |
| 1.在平地上标出起跳线，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。 2.考核以完成跳出长度计算成绩。3.得分超出 10 分的，每递增6厘米增加 1 分，最高 15 分。 |
| 负重蹲起（次） | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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。 |
| 备 注 | 1.根据情况选择单个或分组考核。2.总成绩最高50分，每项超过10分的，超过部分不增加得分，可作为择优录取的一个参考指标，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。 |