民勤县公开招聘

专职消防队员体能测试实施细则

一、测试规则

（一）参加体能测试人员需经资格审查，不符合规定的，取消其参加测试资格。参加测试人员需携带本人身份证、准考证、胸前粘贴号码布。

（二）测试人员在测试期间因伤病或其他原因不能操作的，按自行弃权处理。

（三）体能项目中，测试人员自行着装，建议着运动服、穿运动鞋。

（四）体能测试总分为100分，每项25分。

二、体能测试

（一）10米×4往返跑（秒）

**场地器材：**在训练场上设置10米长的直线跑道1条，在跑道两端线标出起点线S1和折返线S2，在S1和S2外放置木块（长5厘米×宽5厘米×高10厘米）3块，其中2块放在S2线外，一块放在S1线外（如图所示）。



**操作程序：**考生在直线跑道一侧列队。

听到“xxxx号”后，考生跑至S1线外做好起跑准备。

听到“开始”的口令后，考生从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手击倒木块随即往回跑，跑到S1线前时，用一只手击倒木块再跑回S2线用一只手击倒最后一块木块，最后冲出S1线。

听到“入列”口令，考生跑步入列。

**着装要求：**考生着运动服或体能训练服，穿运动鞋，按规定佩戴号码布。

**操作要求：**

1、发出“开始”的口令前，考生不得越过或触碰起跑线；

2、每次跑至S2线或第一次返回S1线前，应用手击倒木块。

**成绩评定：**

1、计时从发令“开始”起至考生结束操作，停止记时；

2、时间超出10秒03的，每递减0.1秒成绩加1分，加分不超过5分；

3、达不到最低标准（14秒5）的不计分。

**评判细则：**

1、在操作过程中，抢跑的，不计成绩；

2、在操作过程中，未按操作要求使用其他身体部位击倒木块的，有一次加2秒。

（二）1000米跑（分、秒）

**场地器材：**在400米标准田径场跑道上标出弧形起跑线和终点线，在起跑线后3米处标出集合线。

**操作程序：**考生在集合线上站好，听到“各就位”的口令，考生至起点线处做好起跑准备。

听到“开始”信号，考生沿跑道逆时针方向向前跑进。

**着装要求：**考生着运动服或体能训练服，穿运动鞋，按规定佩戴号码布。

**操作要求：**

1、考生在跑进中不得离开跑道；

2、考生在跑进中不得以推、拉、挡等形式妨碍他人考试；

3、发出“开始”信号前，考生身体任何部位不得触及或越过起跑线，有考生抢跑须召回重跑；

4、起跑后不分跑道，但不得踏出规定的跑道线外，同时遵循右侧超越的田径规则。

**成绩评定：**

1、时间在3分40秒分以内的，每递减5秒成绩加1分，加分不超过5分；

2、用时超过4分35秒的，得零分。

**评判细则：**

1、考生在跑进中离开规定跑道的，取消成绩；

2、考生挤、撞、推、拉、挡等形式妨碍他人跑进的，取消成绩；

3、起跑口令发出前越过起跑线的，视为抢跑犯规，同一人抢跑2次的，取消成绩。

（三）原地跳高（厘米）

**场地器材：**在水平地面上设置立定起跳位置，起跳位置的垂直墙面标识刻度线（如图所示）。



**操作程序：**考生在垂直墙面一侧列队。

听到“xxxx号”后，跑至起跳位置，双脚站立靠墙，单手伸直接触墙面，标记手指最高接触墙点（记录指示高度H1）。

听到“开始”口令后，考生双脚立定垂直跳起，以单手指尖接触墙面（记录单手指尖接触墙面最高处的指示高度H2），测量H1与H2之间的垂直距离，动作完成后，成立正姿势。

听到“入列”口令，考生跑步入列。

**操作要求：**

1、记录指示高度H1时，双脚必须站直靠墙，单手必须向上伸直接触墙面；

2、跳起时，必须在起跳位置立定垂直跳起。

**成绩评定：**

1、测试以H2减去H1最后所得的高度差记取成绩；

2、两次测试，记录成绩较好的1次；

3、高度差超出67厘米的，每递增3厘米成绩加1分，加分不超过5分；

4、达不到最低标准（45厘米）的不计分。

**评判细则：**拒不配合考务人员进行操作的，取消成绩。

（四）单杠引体向上（个）

**场地器材：**在沙坑上设置单杠引体向上。

**操作程序：**考生在沙坑一侧列队。

听到“xxxx号”后，跑至起跳位置。

听到“开始”口令后，考生双脚立定垂直跳起，双手正握杠，开始计数。

听到“入列”口令，考生跑步入列。

**操作要求：**

1、双手正握杠，直臂悬垂，身体呈静止状态。

2、两臂向上引体至下颚越过横杠上缘，后恢复直臂悬垂为完成一次，否则不计次数。

3、双手握杠开始，到双手离杠为考试结束。以中间连续完成的引体次数计取成绩。

4、每个考生用时3分钟，只有一次考试机会。

**成绩评定：**按照次数记性计分。

民勤县公开招聘政府专职消防队员

体能测试、岗位适应性测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 2.5分 | 5分 | 7.5分 | 10分 | 12.5分 | 15分 | 17.5分 | 20分 | 22.5分 | 25分 |
| 1000米跑（分、秒） | 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。 |
| 原地跳高（厘米） | 40 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |  |
| 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。 |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 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。 3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 14″5 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″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。 |