附件2

广昌县专业森林消防大队队员招聘体能测试

项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 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、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20分的，每递增1次增加1分，最高25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 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 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20分的，每减少100毫秒增加1分，最高25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″ |
| 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 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40分的，每递减10秒增加2分，最高50分。** | | | | | | | | | |