

附件 4

招聘体能测试项目及标准

项 目	体能测试成绩对应分值、测试办法									
	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。									
跳绳 (次/1分钟)	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
	1.单个或分组考核。 2.考生当听到“开始”的口令后，参考人员开始跳绳，单脚双脚跳跃均可，绳每过脚一次记1个，跳绳过程中断的，以绳子过脚时数目继续计数，否则从上一个数目继续计数，计时结束停止。 3.考核以规定时间内完成的次数计算成绩。									
俯卧撑 (次/2分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42
	1.单个或分组考核。 2.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。									
10米×4 往返跑 (秒)	14"5	13"3	12"8	12"3	11"8	11"3	10"8	10"4	10"1	9"8
	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100分，总成绩低于60分或单项未取得有效成绩的不予招录。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。									