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（男）/仰卧起坐（女）

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。

1. 评分标准及测试办法：满分40分，每项10分

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | **（男性）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 |
| 4'35 ” | 4'30” | 4'25 ” | 4'20 ” | 4' 15 ” | 4'10 ” | 4'05” | 4' | 3'55 ” | 3'50 ” |
| 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 | 2.1 | 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/1分钟) | 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
| 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 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 |
| 13”4 | 13”1 | 12”8 | 12”4 | 12” | 11”8 | 11”6 | 11”4 | 11”2 | 11” |
| 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。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | **（女性）体能测试成绩对应分值、测试办法** |
| 800 米跑 (分、秒) | 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
| 4'45 ” | 4'40 ” | 4'35 ” | 4'30 ” | 4'25 ” | 4'20 ” | 4'15 ” | 4'10 ” | 4'05 ” | 4' |
| 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 |
| 1.35 | 1.4 | 1.45 | 1.5 | 1.55 | 1.6 | 1.65 | 1.7 | 1.75 | 1.8 |
| 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。 |
| 仰卧起坐(次/1 分钟) | 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
| 16 | 20 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 35 | 38 | 40 |
| 1.双人或分组考核。2.受试者需要躺在垫子上，双腿屈膝稍分开，大小腿 呈90度左右，脚部平放在地面。双手手指交叉抱于脑后，用两肘触及两膝，之后还原到起始位置，重复动作。 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 |
| 14”4 | 14”1 | 13”8 | 13”4 | 13” | 12”8 | 12”6 | 12”4 | 12”2 | 12” |
| 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。 |