附件2

长兴县洪桥镇专职消防队队员招考体能测评细则

1.体能测评成绩按百分制计算，共分徒手5000米跑、单杠引体向上、俯卧撑3项，单项考核按百分制计成绩，总成绩分别按40分、30分、30分折算。即：体能测评总成绩=（徒手5000米跑成绩\*0.4+单杠引体向上成绩\*0.3+俯卧撑成绩\*0.3）\*0.8。

2.按总成绩由高到低排名，按排名顺序择优录取。

3.体能测试单项成绩出现低于60分的不予录取。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | 分值 | 时间 |
| 徒手5000米跑 | 1.在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线听到起跑口令后起跑，完成5000米距离到达终点线，记录时间。2.考核以完成时间计算成绩。 | 100 | 25′00″ |
| 95 | 25′30″ |
| 90 | 26′00″ |
| 85 | 26′30″ |
| 80 | 27′00″ |
| 75 | 27′30″ |
| 70 | 28′00″ |
| 60 | 28′30″ |
| 单杠引体向上 | 1.按照规定动作要领完成动作，引体时下颚高于杆面、身体可以借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；2.脚触及地面或立柱，结束考核。3.考核以完成次数计算成绩。 | 100 | 16 |
| 95 | 14 |
| 90 | 12 |
| 85 | 11 |
| 80 | 10 |
| 75 | 9 |
| 70 | 8 |
| 60 | 7 |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 1.按照规定动作要领完成动作，双手全掌接触地面放在身体两侧，手臂自然伸直支撑身体，弯曲手臂伸展胸大肌，同时下放身体，手肘向斜后方45度方向弯曲，推起身体时收缩并挤压胸大肌。当身体下方到接近地面时，停顿，手臂发力收缩胸部推起身体，然后返回到开始姿势，重复动作。 | 100 | 38 |
| 95 | 36 |
| 90 | 34 |
| 85 | 32 |
| 80 | 30 |
| 75 | 28 |
| 70 | 26 |
| 60 | 24 |