附件4

重庆市涪陵区2025年各镇街专业应急救援大队招聘

体能测试项目及得分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 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″ | 必考 项目 |
| 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。  4.得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | |
| 立定跳远  (米) | 2.01 | 2. 13 | 2. 17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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，记录成绩较好的 1 次。  3.考核以完成跳出长度计算成绩。  4.得分超出 10 分的，每递增 5 厘米增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
| 单杠引体向上 (次/2 分钟) | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 必考 项目 |
| 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。  4.得分超出 10 分的，每递增2 次增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑 (次/2 分钟) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 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。  3.得分超出 10 分的，每递增 5次增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | |
| 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 | 必考 项目 |
| 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。  4.得分超出 10 分的，每递减 0. 1 秒增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | |
| 备注 | 1. 总成绩最高75分。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | |