附件 2

鹰潭市余江区应急管理局2022年招聘

合同制专业森林消防队员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 | 备注 |
| 2 分 | 4分 | 6 分 | 8 分 | 10 分 | 12 分 | 14 分 | 16 分 | 18 分 | 20 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。4.得分超出20分的，每递减5秒增加2分，最高30分。 |
| 立定跳远(米) | 2.01 | 2. 13 | 2. 18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 | 2.53 |  |
| 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20分的，每递增5厘米增加2分，最高30分。 |
| 单杠引体向上 (次/2 分钟) | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 |  |
| 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20分的，每递增2次增加2分，最高30分。 |
| 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。3.得分超出20分的，每递增6次增加 2 分，最高30分。 |
| 100 米跑 (秒) | 17″3 | 15″9 | 15″6 | 15″3 | 15″0 | 14″7 | 14″4 | 14″1 | 13″8 | 13″5 |  |
| 1.分组考核。2.在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。4.得分超出20分的，每递减 0.3秒增加2分，最高30分。 |
| 备 注 | 总成绩最高100分，单项未取得有效成绩的不予招聘。 |