

附件 2

## 兴县2024年招聘消防协管员体能测试成绩对应分值、测试办法

项目	得分	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	备注
男：1000米跑 女：800米跑 (分、秒)	男	4'35"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	必考项目
	女	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10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。5.海拔2100-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。											
原地跳高 (厘米)	男	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	两项任选一项
	女	20	27	30	33	35	37	40	43	45	47	
	1.单个或分组考核。2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点(示指高度)，双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离，两次测试，记录成绩较好的1次。3.考核以完成跳起高度计算成绩。4.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。											
立定跳远 (米)	男	2.01	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	两项任选一项
	女	1.46	1.57	1.61	1.65	1.69	1.73	1.77	1.81	1.85	1.89	
	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4厘米增加1分，最高15分。											

男：单杠引体向上 (次/3分钟) 女：跳绳 (次/1分钟)	男	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	
	女	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	
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。考核以完成次数计算成绩。得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。3.双手握绳，两臂自然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动。得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。												
男：俯卧撑 (次/2分钟) 女：平板支撑 (分、秒)	男	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	两项任选一项
	女	1'00"	1'05"	1'10"	1'15"	1'20"	1'25"	1'30"	1'35"	1'40"	1'45"	
1.单个或分组考核。2.俯卧撑：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。得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。3.平板支撑：俯卧于垫上，双肘撑地与肩同宽呈俯卧姿势，双手手指交叉相扣，虎口向上，肘关节和肩关节与身体保持直角，自肩至脚跟呈直线，脚前掌着地做身体后部支撑，保持身体挺直。得分超出10分的，每递增5秒增加1分，最高15分。												
10米×4 往返跑 (秒)	男	14"5	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	12"5	12"3	11"9	10"3	
	女	15"5	15"7	15"5	15"3	14"9	14"7	14"5	14"3	13"9	12"3	
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。5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。												
100米跑(秒)	男	17"3	16"4	16"1	15"8	15"5	15"2	14"9	14"6	14"3	14"0	两项任选一项
	女	18"3	18"4	18"1	17"8	17"5	17"2	16"9	16"6	16"3	16"0	
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10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。												