附件：

古浪县公开招聘政府专职消防队员

体能测试、岗位适应性测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 2.5分 | | 5分 | | 7.5分 | | 10分 | | 12.5分 | 15分 | 17.5分 | | 20分 | | 22.5分 | | 25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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 原地跳高  （厘米） | 40 | | 47 | | 50 | | 53 | | 55 | 57 | 60 | | 63 | | 65 | | 67 | |  |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体  向上（次/3分钟） | 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 |  |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |