

街道综合性应急救援专职人员招录 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
	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"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	男性项目
	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。										
原地跳高 (厘米)	40	43	45	47	50	53	55	57	60	63	
	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。										
10 米×4 往返跑 (秒)	14"5	14"3	14"0	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	12"5	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。										

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	
800 米跑 (分、秒)	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	女性项目
	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 800 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)	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	
	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。										
10 米×4 往返跑 (秒)	15"5	15"2	15"0	14"7	14"5	14"3	13"9	13"7	13"5	13"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。										
备注	1.总成绩最高 30 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										