附件二：

**亭湖区消防救援大队公开招聘工作人员体能测试要求标准**

具备良好的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等身体素质，能适应在复杂、多变和危险的环境中进行灭火战斗的需要，以最短的时间、最快的速度去完成任务；能适应长时间灭火和大负荷量的救人、抢救物资的需要。

能够在任何复杂环境中坚持灭火战斗，避免个人伤害。具备良好的适应自然环境的能力，能在严寒、酷暑以及风、雨、雪等气候条件下进行灭火战斗；具备勇敢顽强，雷厉风行，不怕牺牲，不怕疲劳和连续作战的过硬战斗作风。具体体能考核项目及标准如下：

一、3000米跑（占体能测试成绩的50%）：

场地器材：在400米标准田径场跑道上标出弧形起跑线和终点线，在起跑线后3米处标出集合线。

预设器材：码表若干块。

操作程序：考核人员在集合线上站好，听到“各就位”的口令，考核人员至起点线处做好起跑准备；

听到“开始”信号，考核人员沿跑道逆时针方向向前跑进。

操作要求：

1.考核人员在跑进中不得离开跑道；

2.考核人员在跑进中不得以推、拉、挡等形式妨碍他人考试；

3.发出“开始”信号前，考核人员身体任何部位不得触及或越过起跑线，有考核人员抢跑须召回重跑；

4.起跑后不分跑道，但不得踏出规定的跑道线外，同时遵循右侧超越的田径规则。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 时间 | 14ˊ30〞 | 14ˊ00〞 | 13ˊ30〞 | 13ˊ00〞 | 12ˊ30〞 |

评判细则：

1.考生在奔跑中离开规定跑道的，不合格；

2.考生挤、撞、推、拉、挡等形式妨碍他人跑进的，不合格；

二、20米×6往返跑（占体能测试成绩的30%）

场地器材：在训练场上设置20米长的直线跑道若干条，在跑到两端线标出起点线A和折返线B。

操作程序：考核人员在直线跑道一侧列队。

听到“xxxx”后，考核人员提重物跑至A线外做好起跑准备。

听到“开始”的口令后，考核人员从A线外起跑，当跑到B线前面，依次进行6次，最后冲出A线。

听到“入列”口令，考核人员跑步入列。

操作要求：

1.发出“开始”的口令前，考核人员不得越过或触碰起跑线。

2.每次跑至B线或第一次返回A线，必须身体有一部分触线。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 时间 | 41〞0 | 39〞0 | 37〞0 | 36〞0 | 35〞0 |

1.计时从发令“开始”起至考生结束操作，停止记时。

2.达不到最低分值的，作不合格处理。

评判细则：

1.在操作过程中，抢跑的，不计成绩。

2.在操作过程中，未按操作要求身体有效部位触线的，有一次增加2秒。

三、三分钟俯卧撑（占体能测试成绩的20%）

操作程序：考核人员在集合线上站好，听到“各就位”的口令，考核人员至考核线处匐地做好准备；听到“开始”信号，裁判员进行计时，考核人员进行俯卧撑考核。

操作要求：

1.考核人员在考核中不得站立休息；

2.考核人员在考核中不得以推、拉、挡等形式妨碍他人考试；

3.发出“开始”信号前，考核人员大臂和小臂曲臂必须不小于90度且身体躯干任意处不得触地；

4.当听到裁判员发出“结束”口令时应结束该项考试。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 个数 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 |