附件2

龙川县综合应急救援大队公开招聘

队员（补充）体能测试项目说明

一、考试项目、方法

（一）3000米跑

1.场地及器材：原则上在200米以上田径场上进行。若人工计时采用一道三表，使用前应校正。用发令枪或发令旗发令。

2.测试方法：起跑姿势不限，可采用胶鞋、钉鞋或赤脚跑步。其他按田径规则执行。

（二）俯卧撑(2分钟)

1.场地：原则上在平阔地面进行俯卧撑测试。

2.测试方法：考生双臂伸直、分开与肩同宽，双手撑地（垫），手指向前，躯干、两腿伸直，当听到主考员发出开始信号后，考生屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上，然后将身体平直撑起，恢复到开始姿势为完成一次，主考员同时报数，不能持续时停止测验。如考生身体未保持平直或身体未下降至肩与肘处在同一水平面，该次不计数。

（三）引体向上

1.场地：龙川县文化广场

2.测试方法：采用双手正握杠引体向上。发出考试信号后，考生跳起、双手正握杠，两手约与肩同宽成直臂悬垂。身体呈静止状态后，两臂同时用力，屈臂向上引体，上拉到下巴超过横杠上沿为完成1次。考试从双手握杠开始，双手离杠、脚触地或两次完整动作的间隔超过10秒，考试结束。记录考生完成符合标准的动作次数。

每名考生只考1次。考生犯规时，当次动作不计数，但可以继续考试。

二、计分办法

1.本次体能测试满分100分，其中3000米跑、俯卧撑(2分钟)、引体向上三项各占比例为50%、25%、25%。

2.体能测试项目评分标准，详见《龙川县综合应急救援大队公开招聘队员体能测试项目评分标准》。

三、实行公开制度

为了体现公平、公正、公开的原则，优中选优，每考完一项体能测试，考生成绩即时由考生、主考员、监察员签字确认。

四、组织工作和保障措施

1.考场设主考员1人，考务工作人员、监考员若干人。

2.考生须携带身份证进入考场，经核实身份后进行体能测试。

**龙川县综合应急救援大队公开招聘队员**

**体能测试项目评分标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 3000米跑 | 俯卧撑(2分钟) | 引体向上 |
| 男（分） | 男（个） | 男（个） |
| 100 | 13:00 | 58 | 24 |
| 95 | 13:30 | 56 | 23 |
| 90 | 14:00 | 54 | 22 |
| 85 | 14:30 | 52 | 21 |
| 80 | 15:00 | 50 | 20 |
| 75 | 15:30 | 48 | 19 |
| 70 | 16:00 | 46 | 18 |
| 65 | 16:30 | 44 | 17 |
| 60 | 17:00 | 42 | 16 |
| 55 | 17:30 | 40 | 15 |
| 50 | 18:00 | 38 | 14 |
| 45 | 18:30 | 36 | 13 |
| 40 | 19:00 | 34 | 12 |
| 35 | 19:30 | 32 | 11 |
| 30 | 20:00 | 30 | 10 |

备注：分值30分为及格，60分为良好，90分为优秀，体能综合测试后优中取优。