

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									
单杠引体向上 (次/2 分钟)	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
	-	1	2	3	4	5	6	7	9	11
	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、身体不得借助波浪或摆动、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，1次未完成的不计分。									
3000米跑 (分、秒)	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
	17'31"-18'00"	17'01"-17'30"	16'31"-17'00"	16'01"-16'30"	15'01"-16'00"	14'21"-15'00"	13'41"-14'20"	13'01"-13'40"	12'41"-13'00"	12'40"及以上
	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3000米距离到达终点线，记录时间。 3. 考核以完成时间计算成绩。									
10米×4往返跑 (秒)	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
	14" 5	13" 3	12" 8	12" 3	11" 8	11" 3	10" 8	10" 4	10" 1	9" 8及以上
	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。									
100米跑 (秒)	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
	17" 3	15" 9	15" 6	15" 3	15" 0	14" 7	14" 4	14" 1	13" 8	13" 5
	1. 分组考核。 2. 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。									
立定跳远 (米)	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
	2. 01	2. 13	2. 18	2. 23	2. 28	2. 33	2. 38	2. 43	2. 48	2. 53
	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。									
备 注	总成绩最高100分，每项最后满分20分。单项未取得有效成绩的不予招录。									