附件3

郁南县森林消防队员招聘体能测试项目及标准

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **测试成绩对应分值、测试办法** |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
|  | 俯卧撑（个） | 9以下 | 10-14 | 15-19 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50以上 |
| 1.单个或分组考核。2.动作要求：挺胸收腹，躯干与腿部保持一条直线；手臂自然伸直垂直于地面；双手与肩同宽，始终保持腰背挺直，控制肘部紧贴身体两侧3.时间：3分钟内完成 |
| 10米×4往返跑（秒） | 13″10 | 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。 |
|  | 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″以下 |
| 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。4.超出4分35秒的，不得分。 |
| **备****注** | 1．任一项达不到5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。 |