

田东县教育局

田东县 2024 年招聘中小学校（幼儿园） 安全协管员公告

为深入加强我县中小学校安全稳定工作，有效预防和杜绝中小学校安全事故的发生，稳步保障学校教育教学工作的良好运行，根据自治区机构编制委员会《关于印发广西壮族自治区中小学校教职工编制标准实施办法（修订）的通知》（桂编发〔2012〕5号）、《广西壮族自治区人民政府办公厅关于做好我区学校安全协管员队伍建设的指导意见》（桂政办发〔2010〕95号）文件精神及《中小学、幼儿园安全防范要求 GB/T 29315—2022》的规范要求，经县人民政府同意，决定面向社会公开招聘 31 名中小学校（幼儿园）安全协管员到学校任职，为使招聘工作公开、公正、公平、有序开展，特将有关事项公告如下：

一、招聘职位和名额

全县 2024 年招聘中小学校（幼儿园）安全协管员 31 名，男女不限，面向社会公开招聘（具体岗位详见附件 1）。

二、聘用人员身份

所聘用学校安全协管员属聘用制工作人员（编外人员），不办理转正和入编手续。

三、管理及待遇

（一）管理：按照劳动法进行管理，经考核、体检合格的按

程序办理聘用手续，签订聘用协议，试用期 3 个月，实行三年一签制。

聘用制学校安全协管员在工作中要服从组织调配，用人单位每年对聘用对象进行年度考核，并报主管部门备案。如果用人单位不再需要的，由用人单位报县主管部门，由县主管部门根据工作需要和岗位需求进行调配，并向有关部门报备。若聘用人员不服从调配或年度考核不合格的，由聘用单位按程序予以解聘。

（二）待遇：工资福利待遇按《关于印发田东县机关事业单位聘用编外人员管理暂行规定的通知》（东政发〔2020〕12号）执行。工资由基本工资和岗位补贴组成，按照国家 and 地方有关政策规定享受有关福利待遇和正常工资增长机制。

四、招聘的基本条件

（一）思想：有高度的思想政治觉悟、法治意识和事业心，遵纪守法，作风正派，无违法犯罪、行政辞退和开除记录。服从组织安排，志愿从事学校安全协管员工作，敢于同违法犯罪行为作斗争。

（二）年龄：男性，年龄在 18 周岁至 45 周岁的公民(1978 年 6 月 1 日至 2006 年 6 月 1 日期间出生)，有从事学校安全协管员工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至 50 岁；女性，年龄在 18 周岁至 35 周岁的公民(1988 年 6 月 1 日至 2006 年 6 月 1 日期间出生)，有从事学校安全协管员工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至 40 岁。

（三）身体条件：身心健康，五官端正，男性身高在 1.60 米以上，女性身高在 1.50 米以上，矫正视力在 1.0 以上，语言表达流畅，能流利使用普通话，无口吃、无重听、无纹身、无其他

传染性疾病，无肢体残疾，无精神性遗传病史，无不良诚信记录以及其他不良行为习惯，能胜任学校安全协管员工作。

（四）学历：初中毕业及以上学历。

（五）其他：没有参与任何非法组织，没有违反中华人民共和国法律法规应受从业限制的行为。

五、招聘程序和办法

按照“发布招聘信息→报名→资格审查→体能测试→考核→体检→公示→岗前培训→聘用”等环节开展。

（一）发布招聘公告

2024年6月17日在田东县人民政府网、田东教育微信公众号发布招聘公告，面向社会公布各岗位招聘人数等招聘信息。

（二）报名

1. **报名时间：**2024年6月24日至6月26日，每天上午8:00—12:00，下午3:00—6:00，共3天时间。

2. **报名地点：**田东县教育局安稳办（东宁大道东8号教育局大院内），联系人：宋少花、农珍，联系电话：0776-5227762、0776-5229322。

3. **所需材料：**报名人员需持《田东县2024年公开招聘学校安全协管员报名登记表》1份（附件2，贴近期一寸白底免冠照片），无犯罪记录证明1份，户口簿、居民身份证、学历证明（复退军人持复员证）原件及复印件各1份，从事学校安全协管员工作经历者还需提供原学校工作证明等材料报名。

（三）资格审查

报名结束后由教育局资格审查组对报名人员材料进行资格审查。

资格审查时间：2024年6月27日至6月28日（暂定），审查合格者予以公示，公示时间不少于5个工作日；经公示无异议的人员，2024年7月8日（暂定）到教育局人事股领取体能测试通知单。

（四）体能测试

1.时间：2024年7月10日（暂定）

2.地点：县体育中心运动场（田东中学旁）

3.测试内容：

体能测试标准参照《保安员考试发证体能测试标准》执行，主要内容包括：

男子：10米×4往返跑、立定跳远、俯卧撑、站姿哑铃侧平举。

女子：10米×4往返跑、立定跳远、仰卧起坐、一分钟跳绳。

测试成绩作为聘用依据，应聘者每个测试项目必须达到相应年龄段的及格标准以上才能入围。各年龄段的及格标准详见《田东县2024年招聘学校安全协管员体能测试及格标准》（附件3），最后根据各岗位招聘计划数按测试成绩从高到低1:1的比例确定进入考核名单，各岗位最后一名入围测试成绩并列的，原来已由学校自聘在本岗位工作者优先，否则由并列人员进行当场加试，按加试成绩从高到低确定最后一名入围人员。测试成绩及格以上人数未达到招聘计划数的岗位，可从其他岗位测试成绩符合要求且愿意服从调剂人员中按测试成绩从高到低递补，递补后仍未达到招聘计划数的，核减该岗位招聘人数。

（五）考核

2024年7月12日至7月18日（暂定）由招聘领导小组组

织聘用单位对考核人选的思想政治表现、遵纪守法、道德品质等进行考核，并由县教育局按照《教育部关于推开教职员工准入查询工作的通知》（教师函〔2023〕1号）的要求进行准入查询。考核且准入查询合格者进入体检环节。考核或准入查询不合格的，按本岗位（或其他岗位服从调剂的）测试成绩及格以上人选中从高到低递补。

（六）体检

体检标准参照企业招工健康体检标准执行。体检时间 2024 年 7 月 19 日（暂定），进入体检环节人员体检当天早上 7 点 30 分持身份证到田东县教育局四楼会议室集中抽签分组待检（空腹）。如有体检不合格的按报考岗位体能测试成绩从高分到低分顺序顺延递补。体检费用由报名人员自理。

（七）公示

根据体能测试、考核与体检结果，将符合拟聘用条件人员名单报经招聘领导小组审定，确定拟聘人选，并 2024 年 7 月下旬（暂定）在田东县人民政府网予以公示，公示期不少于 5 个工作日。公示期满无异议的，进入岗前培训环节，公示期间有异议经核查不符合聘用条件的，撤销拟聘用资格，从本岗位落选人员从高到低按以上程序进行递补，如本岗位无递补人员的，从其他岗位符合条件的落选人员从高到低按以上程序进行递补。由拟聘用人员从高分到低分顺序在规定的招聘岗位范围内选择岗位，报招聘领导小组审定后按规定办理聘用手续。

（八）岗前培训

由县公安局或其他具有相关资质机构对公示无异议的拟聘

用人员进行相关业务知识和技能统一培训，培训合格者颁发保安证，培训不合格的不得上岗。培训费由个人自理。

（九）聘用

1.签订劳动合同。获聘人员持保安证与县教育局签订劳动合同，安排到各相关学校担任安全协管员工作。

2.劳动合同的续签与解除。劳动合同的续签与解除根据工作需要和《中华人民共和国劳动合同法》及相关配套政策规定执行。

六、严明纪律，加强监督和管理

（一）加强社会和群众监督。报名资格审查合格人员名单、拟聘人选名单环节都在田东县人民政府网进行公示。

（二）加强组织监督。县纪委监委、县教育局、县人力资源和社会保障局设立举报电话和举报箱，便于群众对招考聘用工作的监督，对有徇私舞弊、以权谋私等违法违纪行为的，视情节轻重，依法依规处理。在整个招考聘用工作中，邀请县纪委监委、县人大、县政协参与监督指导。

（三）加强管理。由县公安局、县教育局牵头对所聘用的安全协管员实行双重领导。县公安局、派出所负责对所聘用的安全协管员进行业务培训和管理；县教育局、学校负责做好所聘用安全协管员工资划拨、申报，落实相应的工作职责，严格所聘安全协管员的考核和管理工作。

举报电话：县纪委监委：12388

田东县教育局：0776-5222619

附件：1.田东县2024年招聘学校安全协管员岗位计划表

2. 田东县 2024 年公开招聘学校安全协管员报名登记表
3. 田东县 2024 年招聘学校安全协管员体能测试及格标准



田东县2024年公开招聘中小学校（幼儿园）安全协管员岗位计划表

填报单位（盖章）：田东县教育局

序号	招聘单位	招聘岗位名称	招聘人数	学历	年龄	工作经历要求	范围及对象	对服务年限有何要求	招聘岗位其他说明	面试方式	是否免笔试	资格审查单位	资格审查电话	联系地址
1	田东县教育局	田东县实验高级中学	7	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东88号
2	田东县教育局	田东县第二中学	4	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东88号
3	田东县教育局	田东县第四中学	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东88号
4	田东县教育局	田东县林逢镇初级中学	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东88号
5	田东县教育局	田东县右矿中学	3	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东88号

田东县2024年公开招聘中小学校（幼儿园）安全协管员岗位计划表

填报单位(盖章) 田东县教育局

序号	招聘单位	招聘岗位名称	招聘人数	学历	年龄	工作经历要求	范围及对象	对服务年限有何要求	招聘岗位其他说明	面试方式	是否免笔试	资格审查单位	资格审查电话	联系地址
6	田东县教育局	田东县特殊教育学校	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东8号
7	田东县教育局	田东县林逢镇梅午小学	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东8号
8	田东县教育局	田东县林逢镇美国小学	2	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东8号
9	田东县教育局	田东县林逢镇中心小学	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东8号
10	田东县教育局	田东县林逢镇思林中心小学	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复转军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县大道东8号

田东县2024年公开招聘中小学校（幼儿园）安全协管员岗位计划表

填报单位（盖章）：田东县教育局

序号	招聘单位	招聘岗位名称	招聘人数	学历	年龄	工作经历要求	范围及对象	对服务年限有何要求	招聘岗位其他说明	面试方式	是否免笔试	资格审查单位	资格审查电话	联系地址
11	田东县教育局	田东县思林镇坛乐村小学	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县宁大道东8号
12	田东县教育局	田东县朔良镇白敏村小学	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县宁大道东8号
13	田东县教育局	田东县朔良镇元色村小学	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县宁大道东8号
14	田东县教育局	田东县第五幼儿园	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县宁大道东8号
15	田东县教育局	田东县第五幼儿园碧江轩分园	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一签制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县宁大道东8号

田东县2024年公开招聘中小学校（幼儿园）安全协管员岗位计划表

填报单位（盖章）：田东县教育局

序号	招聘单位	招聘岗位名称	招聘人数	学历	年龄	工作经历要求	范围及对象	对服务年限有何要求	招聘岗位其他说明	面试方式	是否免笔试	资格审查单位	资格审查电话	联系地址
16	田东县教育局	田东县思林镇坪山幼儿园	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一建制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县田东宁大道东8号
17	田东县教育局	田东县朔良镇中心幼儿园	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一建制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县田东宁大道东8号
18	田东县教育局	田东县那拔镇中心幼儿园	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一建制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县田东宁大道东8号
19	田东县教育局	田东县那拔镇中心幼儿园甫老分园	1	初中及以上	男性：年龄在18周岁至45周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至50岁；女性：年龄在18周岁至35周岁，有从事学校安全协管工作经历者或复员军人的，可适当放宽年龄至40岁。	无要求	无要求	试用期3个月，实行三年一建制	聘用为编外人员	体能测试	是	田东县教育局	0776-5227762	田东县田东宁大道东8号

田东县 2024 年公开招聘学校安全协管员报名登记表

姓名		性别		出生 年月		政治 面貌		贴相片处
身份证 号码			学历		毕业 学校			
现在家 庭住址					联系 电话			
报名应 聘学校 名称					是否服 从岗位 调剂			
以上栏目由个人填写								
县教育 局审核 意见	<p style="text-align: center;">审核单位（盖章）： 审核人： 年 月 日</p>							

说明：1. 报名时需提供报名登记表、无犯罪记录证明，户口簿、身份证、学历毕业证（复退军人持复员证）原件和复印件（验证后原件退回）以及其他证明材料。2. 报名时只能选填 1 个学校岗位志愿。

田东县 2024 年招聘学校安全协管员体能测试及格标准

(参照田东县公安局招聘治安员体能测试标准)

一、立定跳远

(一) 考试方法: 考生要两脚自然立站在起跳线后, 脚尖不得踩线, 原地两脚同时起跳。每人可连续试跳三次, 丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离, 取最优成绩为决定成绩, 登记时以米为单位, 取两位小数。

(二) 及格标准

- 25 周岁以下 (男): 2.17 米
- 25 周岁以下 (女): 1.58 米
- 25 周岁至 30 周岁 (男): 2.13 米
- 25 周岁至 30 周岁 (女): 1.54 米
- 31 周岁至 35 周岁 (男): 2.09 米
- 31 周岁至 35 周岁 (女): 1.46 米
- 36 周岁至 40 周岁 (男): 2.05 米
- 36 周岁至 40 周岁 (女): 1.42 米
- 41 周岁至 45 周岁 (男): 2.00 米
- 41 周岁至 45 周岁 (女): 1.34 米
- 46 周岁至 50 周岁 (男): 1.90 米
- 46 周岁至 50 周岁 (女): 1.00 米
- 51 周岁至 55 周岁 (男): 1.80 米

二、4×10 往返跑

(一) 场地。10 米长的直线跑道 2 条, 在跑道的两端线中点各画一个 20 厘米直径的圆圈。矿泉水瓶 4 个, 每个瓶装沙子 2/3 瓶, 瓶子放在圆圈内。

←-----10 米-----→

(二) 测试方法: 受测者站立式起跑, 听到发令后从起点处出发 (有抢跑的, 须重跑, 抢跑两次者, 取消测试资格) 跑至 10 米折返点把沙瓶打倒后折返起点, 打倒起点处沙瓶后再折返, 再次打倒 10 米折返点沙瓶后折返冲出起点完成测试。

注意事项: 必须用手打倒沙瓶为准, 否则犯规, 成绩为零。

(三) 及格标准

- 25 周岁以下 (男): 13"1
- 25 周岁以下 (女): 14"1
- 25 周岁至 30 周岁 (男): 14"0

- 25 周岁至 30 周岁（女）：15"0
- 31 周岁至 35 周岁（男）：14"3
- 31 周岁至 35 周岁（女）：15"3
- 36 周岁至 40 周岁（男）：14"9
- 36 周岁至 40 周岁（女）：15"9
- 41 周岁至 45 周岁（男）：15"2
- 41 周岁至 45 周岁（女）：16"4
- 46 周岁至 50 周岁（男）：15"5
- 46 周岁至 50 周岁（女）：16"8

三、俯卧撑（男）

（一）测定方法与动作规格。受测者两手撑地，手指向前，手间距与肩同宽，两腿向后伸直，然后屈臂使身体平直下降，使肩与肘接近同一平面，躯干、臀部和下肢要挺直，然后撑起恢复到开始姿势为完成 1 次，记录一分钟完成的次数。

注意事项：俯卧撑起时躯干要始终保持平。

（二）及格标准

- 25 周岁以下（男）：21 次
- 25 周岁至 30 周岁（男）：19 次
- 31 周岁至 35 周岁（男）：17 次
- 36 周岁至 40 周岁（男）：15 次
- 41 周岁至 45 周岁（男）：13 次
- 46 周岁至 50 周岁（男）：8 次
- 51 周岁至 55 周岁（男）：5 次

四、仰卧起坐（女）

（一）场地器材。垫子若干块（或代用物），铺放平坦。

（二）动作规格：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成 1 次。仰卧时两肩胛必须触垫。

测验方法：测验时 1 人计时，1 人计数。1 分钟到时或最后 1 个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现受测者有违例情况，及时指出，违例动作不计次数。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。

（三）及格标准

- 25 周岁以下（女）：17 次
- 25 周岁至 30 周岁（女）：15 次
- 31 周岁至 35 周岁（女）：13 次
- 36 周岁至 40 周岁（女）：10 次
- 41 周岁至 45 周岁（女）：8 次

五、一分钟跳绳

(一) 测验方法。每跳跃 1 次摇绳一回环（一周圈），记录 1 分钟跳绳次数。测验过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进。

(二) 及格标准

25 周岁以下（女）：100 个

25 周岁至 30 周岁（女）：90 个

31 周岁至 35 周岁（女）：80 个

36 周岁至 40 周岁（女）：60 个

41 周岁至 45 周岁（女）：40 个

46 周岁至 50 周岁（女）：20 个

六、站姿哑铃侧平举

(一) 器材。10 公斤哑铃一对。

(二) 测验方法。受测者两脚分开站立，背部挺直，双臂自然垂于身体两侧，双手抓握哑铃。向侧上方平举哑铃至双肩，肘部微屈。两人一组，1 人测试，1 人记数，统一计时。每侧平举一次（上下）计 1 次记录，计 1 分钟侧平举次数。

(三) 及格标准

25 周岁以下（男）：60 个

25 周岁至 30 周岁（男）：50 个

31 周岁至 35 周岁（男）：40 个

36 周岁至 40 周岁（男）：30 个

41 周岁至 45 周岁（男）：20 个

46 周岁至 50 周岁（男）：10 个

51 周岁至 55 周岁（男）：6 个