附件2

（2024年）遂川县专业森林消防队员招录

体能测试项目及标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测试项目 | 及格标准 | 项 目 详 情 | 评分详情 |
| 3000  米跑  （40分） | 14´00″ | 3000米徒手跑，从考生听到信号开始起跑并计时，按要求跑完3000米所用的时间为其考核成绩，成绩精确到秒（保留一位小数四舍五入）。 | 以14分钟完成计及格成绩28分，每快1秒加0.1分、每慢1秒扣0.1分，加到满分为止，扣完为止。 |
| 单杠引  体向上  （30分） | 10个 | 两手正握单杠，双手间距比肩稍宽，呈直臂悬垂姿势。做引体动作时下颌超过杠面，做臂悬垂动作时两臂自然伸直。从双手握杠开始，到双手离杠为考试结束，以连续完成的引体次数计取成绩，作业时间不超过3分钟。 | 以完成10个计及格成绩18分，每多做1个加0.5分，每少做1个减0.5分，加到满分为止。 |
| 5×10米折返跑  （30分） | 14″00 | 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。手要触碰到折返线，连续完成2次半往返，记录时间。考核以完成时间计算成绩。 | 以14秒完成计及格成绩18分，每快1秒加1分、慢1秒扣1分，加到满分为止，扣完为止。 |