附件3

综合防灾减灾应急救援队员

体能测试项目及评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| **10分** | **20分** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 俯卧撑 | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
| 1. 单个或分组考核。 2. 考生采取俯卧姿势，俯身双手撑地，间距与肩同宽或略宽于肩；保持肩，肘和手腕在同一垂直线上；收紧腹部、挺直后背，腿、臀、背和头成一直线，不能塌腰拱背和翘臀；上臂与身体约成45度夹角；动作过程全身挺直，平起平落。   3.考核以2分钟内完成6个为合格。  4. 得分超出100分的，每递增3次增加5分。 | | | | | | | | | |
| 10米×4往返跑（秒） | 14″5 | 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。  4.得分超出100分的，每递减0.1秒增加5分。  5.用时超出14″5的，本项测试不得分。 | | | | | | | | | |
| 001岗 | 5′10″ | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ | 4′00″ | 3′50″ | 3′40″ |
| 002岗 | 5′50″ | 5′40″ | 5′30″ | 5′20″ | 5′10″ | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ |
| 1000米跑（分、秒） | 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.得分超出100分的，每递减5秒增加5分。  5.001岗用时超出5′10″的，本项测试不得分；002岗用时超出5′50″的，本项测试不得分。 | | | | | | | | | |
| 成绩核算方式 | 1.体能测试单项成绩不设上限。  2.三项体能测试合计最高分折算为体能测试满分（100分），考生体能测试总成绩按照相对于三项体能测试合计最高分百分比进行折算。  3.成绩计算公式为“体能测试总成绩=考生三项体能测试得分合计÷三项体能测试得分合计最高分×100”。  4.体能测试总成绩采取百分制计分，保留小数点后两位小数，尾数四舍五入。 | | | | | | | | | |