附件2

体能测试、岗位适应性测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、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 |
| 男 | 单杠引体向上（次/3分钟） | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
|  | 1.单个或分组考核。 | | | | | | | | | |
| 性 | 2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、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。 | | | | | | | | | |
|  | 4.得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
|  | 10米×4往返跑（秒） | 14″0 | 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10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
|  | 5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | |
|  | 1000米跑（分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
|  | 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10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
|  | 5.海拔2100-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。 | | | | | | | | | |
| 备 | 1.总成绩最高45分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 | | | | | | | | | | |
| 注 | 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | |