延安市矿山救护队聘用制救护队员招聘体能测试项目

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 测试项目 | 分值  (共100分) | 标准要求 | 得分标准 |
| 1 | 跑步 | 20分 | 2000m，10分钟完成。 | 超出1秒，扣0.1分。 |
| 2 | 负重蹲起 | 20分 | 负重为40kg的杠铃，连续蹲起15次 | 5次以上记分，缺少1次扣1分。 |
| 3 | 引体向上 | 10分 | 正手握杠，连续8次。 | 3次以上记分，缺少1次扣1分 |
| 4 | 爬绳 | 10分 | 爬高3.5m | 1.8米以上记分，每少0.1米扣0.5分 |
| 5 | 跳远 | 10分 | 3.5m | 1.5米以上记分，每少0.01米扣0.1分 |
| 6 | 举重 | 10分 | 杠铃重30kg，连续举10次 | 3次以上记分，缺少1次扣1分 |
| 7 | 检力器 | 20分 | 1分钟拉60次。 | 30次以上记分，缺少1次扣0.2分 |
| 注：成绩相同的以跑步、负重蹲起、引体向上、爬绳、跳远依次对比单项成绩，成绩高者名次列前。 | | | | |