附件4：

武穴市人力资源和社会保障局 武穴市应急管理局

2024年公开招聘工作人员招录体能考核标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 测试标准、测试办法 | 备注 |
| 合格 | 不合格 |
| 3000米跑（分、秒） | 完成时间≤13′40″ | 完成时间＞13′40″ | **必考科目** |
| 1.分组考核。2.听到“开始”口令后考核人员向前跑进，跑步过程中不得踩踏或越过跑道最内侧环线，直至冲出终点线时停止。3.考核以完成时间计算成绩，采用四舍五入精确到秒。 |
| 5×10米折返（分秒） | 完成时间≤28″ | 完成时间＞28″ | **必考科目** |
| 1.单个或分组考核。2.在起点、终点放置标志物，按照要求从起点跑至终点处，用脚或用手碰到标志物后立即转身（无需绕过标志物）跑回起点，继续转身跑向终点，循环进行，进行5个来回折返。3. 考核以完成时间计算成绩，采用四舍五入精确到秒。 |
| 单杠引体向上（次/2分钟） | 完成数量≥8 | 完成数量＜8 | **两项任选一项** |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作，用手臂力量将身体往上拉起，当下巴超过单杠时然后让身体下降，直到完全下垂，即为合格动作，重复此动作。3.考核过程中如脚触及地面，结束考核。 |
| 双杠臂屈伸（次/2分钟） | 完成数量≥18 | 完成数量＜18 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作，开始前双手垂直撑于双杠，身体保持自然下垂，曲臂下放时，肘部应高于肩膀，然后用力将身体撑起成开始姿势，即为合格动作，重复此动作。3.考核过程中如脚触及地面，结束考核。 |
| 备注 | 1.每名考生需考核3000米跑、5×10米折返及1项自选科目。2.任一项测试结果不合格，整个体能考核结果即为“不合格”。 |