附件

永州市应急救援队招聘救援队员体能及岗位

适应性测试项目及标准

|  |
| --- |
| 体能及岗位适应性测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 | 11分 | 12分 | 13分 | 14分 | 15分 |
| 单杠引体向上(次/3分钟) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 1、单个或分组考核，只考一次。2、按规定动作要领完成动作，引体时下颌高于杠面，悬垂时双肘关节伸直，脚触及地面或立柱，结束考核。3、考核时以完成次数计算成绩。4、得分超出15分的，每递增1次加1分，最高得分20分。 |
| 2000米负重跑 | 1. 统一考核，单个计时，只考一次。
2. 着运动服、运动鞋，负重10Kg沙袋，12分钟内在公路上完成2000米跑步。
3. 满分15分，未完成任务的不得分，超过一秒扣0.1分，提前一秒加0.1分。
4. 运动服、运动鞋由参加考核人员自行准备，考核必须注意安全和遵守考核规定。
 |
| 爬绳3.5米 | 1. 单个考核，只考一次。

2、爬绳高度为3.5米，开始爬绳前姿势不限，上爬时，双手握绳，不准夹绳；下放时，姿势不限。3、满分15分，不足1米不得分，低于标准高度每0.5米扣2分，依次扣分；超过标准高度每0.5米加1分，依次加分。 |
| 拉锤100次 | 1. 单个考核，只考一次。

2、120秒内拉锤100次，上下见响，姿势不限。3、满分15分，未完成任务的不得分；超过一秒扣0.2分；提前一秒加0.2分。 |
| 佩用呼吸器1小时 | 5分 | 8分 | 11分 | 15分 | 19 | 23 | 27 | 31 | 35分 | 40分 |
| 10' | 15' | 20' | 25' | 30' | 35' | 40' | 45' | 50' | 60' |
| 1. 统一考核，单个计时，只考一次。

2、参加考核人员统一佩用矿山救护队准备的经检验合格的4小时氧气呼吸器吸氧一小时。3、吸氧考核必须严格按照《矿山救护规程》的要求执行。4、参加考核人员不得损坏氧气呼吸器，否则照价赔尝；不得偷吸外界大气，每发现一次扣5分，并提出警告，二次发现该项无分。5、如氧气呼吸器在使用当中出现故障，由救护队人员排除，无法排除时就立即更换备用氧气呼吸器，参加考核人员不扣分。 |