

通辽市应急管理局招聘 10 名合同制矿山救护队员体能测试项目及标准

项目	测试成绩对应分值、测试办法									
	16分	17分	18分	19分	20分	21分	22分	23分	24分	25分
俯卧撑 (个/3分钟)	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56
	1.单个或分组考核。 2.在考核场地上利用分水器固定俯卧撑标准绳，考生在做俯卧撑时双手放于绳索后面，下沉时身体必须触碰绳索。考核中途不得膝盖触地、双手同时离开地面。 3.考核以规定时间内完成个数计算成绩，不标准的计入个数。 4.不能完成最低标准的，为“不合格”。									
100米跑 (秒)	15"60	15"40	15"10	14"80	14"50	14"20	14"00	13"50	13"20	12"90
	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100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.不能完成最低标准的，为“不合格”。									
1000米跑 (分、秒)	5'20	5'10	5'00	4'50	4'40	4'30	4'20	4'10	4'00	3'50
	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.不能完成最低标准的，为“不合格”。									
负重	40"	39"	38"	37"	36"	35"	34"	33"	32"	31"

<p>登五楼 (分、 秒)</p>	<ol style="list-style-type: none">1.单个考核。2.考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，手提两盘 65 毫米口径水带，从一楼楼梯口登至五楼楼梯口，越过终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。4.不能完成最低标准的，为“不合格”。
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------