附件3：

2024年阳春市河尾山林场护林员招录体能测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |  |
| 1.1000 米跑（分、秒） | 4:35 | 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,在两个时间之间取较差分值。 |
| 2.立定跳远（米） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |  |
| 2.01 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 | 2.53 |  |
| 1.单个或分组考核。2.在跑道(或采用立定跳远专用垫子)上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。3.两次测试，记录成绩较好的1次。4.考核以完成跳出长度计算成绩，在两个长度值之间取较差分值。 |
| 3.单杠引体向上（次/2 分钟） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |  |
| - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 |  |
| 1.单个或分组考核。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，在两个次数之间取较差分值。 |
| 4.10米×4往返跑（秒） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |  |
| 14.5 | 13.3 | 12.8 | 12.3 | 11.8 | 11.3 | 10.8 | 10.4 | 10.1 | 9.8 |  |
| 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，在折返线处手接触摸地后返回跑向起跑线，到达起跑线手接触摸地时为完成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，在两个时间之间取较差分值。 |