**赤峰市红山区两院计算机速录及体能测试的考试说明**

**考试方式：**计算机速录测试，体能测试。

**考试时间:**计算机速录测试时间5分钟，体能测试时间俯卧撑2分钟，10米×4往返跑、1000米跑计时。

**计算机速录要求：**

 保证打字速度的基础上，准确率达到90%以上。

考试用机为台式机，考生使用考场统一提供的标准键盘和词库（考生采用的计算机输入法不限）。

**体能测试要求：**

1. 俯卧撑，以2分钟内完成的个数为准。

测试时,考生双手撑地,手指向前,双手间距略比肩宽,身体挺直,屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面,然后将身体平直撑起,恢复至开始姿势为完成1次。

二、10米×4往返跑，以跑完全程的计时时间为准。

考生采用站立式起跑，从指定标示听到口令或哨音后起跑，当跑到另一标示，用一只手必须轻触到随即往回跑，往返2次。

三、1000米跑，以跑完全程的计时时间为准。

考生进行分组测试，采用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑，到达终点时停表。

**计算机速录注意事项：**

（1）仔细认真听取考官阅读及讲解的相关事项，按步骤进行操作，考生只有一次考试机会如未按要求操作造成的一切后果由考生本人承担；

（2）速录考试使用考场提供的标准键盘和词库，严禁自带键盘入场、严禁使用自带词库。

（3）速录技能考试过程中如遇机器意外故障等特殊情况，请举手示意，并坐在位置上等待监考老师处理，不得影响他人考试。

（4）参加速录技能考试第二场、第三场的考生需在开考前10分钟之内进入候考区域，听通知方能进入机试考场；候考人员一律关闭手机。

**体能测试注意事项：**

有先天性心脏病或高血压等疾病的考生在考前必须提前进告知。

考前考生可根据自身情况各自进行热身，注意保暖，有利于提高测试成绩，避免或减少肌肉拉伤，少喝其他饮料，口渴可喝纯净水，考前30分钟之内不要吃任何食物以免产生呕吐等不必要的伤害影响考试。

测试中，考生如因自身原因摔倒，不得停表，该考生应立即站起来继续完成测试。如因其他考生的拥挤和推、绊而摔倒或出现停表等技术问题，可给予该考生一次补测机会。