附件一：

**入职前体能测试科目**

**科目一：3000米**

**操作程序**

听到“预备”的口令，操作人员做好起跑准备。

听到“开始”的口令，操作人员身体前倾，双脚用力蹬地，向前奔跑，两臂前后摆动，冲出终点线。

**操作要求**

1.操作前应做好准备活动，操作时注意自我保护，避免运动伤害。

2.起跑时不得抢跑。

**成绩评定**

1.计时从发出“开始”口令至身体有效部位越线为止。

2.优秀：15分30秒 良好：16分 及格16分30秒

**科目二：引体向上（单杠）**

**操作程序**

听到“预备”口令，体能测试人员答“是”，跑至单杠下立正站好。

听到“开始”口令，体能测试人员跳起，双手正握单杠悬垂，双手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颚过杠，然后还原成悬垂动作。

**操作要求**

1.拉杠时，含胸微屈髋，快速拉。

 2.拉杠时，不得借助身体摆动完成动作。

 3.拉杠时，两腿顺势弯曲，两臂向前平举，上体保持正直，恢复立正姿势。

**成绩评定**

1.自发出“开始”口令后一次完成。

2.优秀7次 良好5次 及格3次

**科目三：双杠杠端臂屈伸**

**操作程序**

听到“预备”口令，体能测试人员答“是”，跑至杠端立正站好。

听到“开始”口令，体能测试人员跳起，双手握杠，双臂撑起身体。屈臂时，两肘向后，身体下垂。伸臂时，两肘内合用力撑杠呈直臂。动作完成后，下杠成直立姿势。

**操作要求**

1. 屈臂时，肩要低于肘
2. 两腿并拢伸直，两脚尖绷直

**成绩评定**

1.自发出“开始”口令后一次完成。

2.优秀10次 良好8次 及格6次

**科目四：俯卧撑**

**操作程序**

听到“预备”的口令，左（右）脚向前一大步，双手手掌向前，在双脚两侧前月20cm处着地，两腿后撤伸直，两脚并齐成俯卧，手臂伸直支撑身体。

听到“开始”的口令，双臂做屈伸动作，胸部接近地面后快速发力伸直双臂，身体保持平直。在规定时间内完成规定的数量后起立，成立正姿势喊“好”

**操作要求**

操作前应做好准备活动，操作时注意自我保护，避免运动伤害。

俯卧撑时，头、躯干、臀及腿与身体纵轴呈一直线。身体重心尽量落在两臂之间。

屈臂时两肘内合，不能外张，使肩部与大臂在同一高度；撑起时两臂伸直。

**成绩评定**

1.自发出“开始”口令后3分钟内完成的数量。

2.优秀：40次 良好：30次 及格：20次

**科目五：仰卧起坐**

**操作程序**

听到“预备”的口令，操作人员仰卧于垫子之上，两腿并拢伸直，固定双脚，双手十指交叉于头后。

听到“开始”的口令，上体屈起成坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势。在规定时间内完成规定的数量后起立，成立”

**操作要求**

1.操作前应做好准备活动，操作时注意自我保护，避免运动伤害。

2.上体成坐姿时，与腿部夹角不大于90°。

3.上体后倒时，肩部必须接触垫子。

**成绩评定**

1.自发出“开始”口令后3分钟内完成的数量

2.优秀：40次 良好：30次 及格：20次

评分标准：优秀12分、良好9分、及格6分、不及格0分，5项成绩相加，总分达30分（含30分）以上为合格（录取最低标准），如达到合格标准人数超过实际招收人数，则按分值由高到低，择优录取。