附件5：

平果市2020年度中小学（幼儿园）招聘

安全协管员体能测试项目和标准

  **一、评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **档次** | **1000米跑****（分'秒"）** | **4**×**10米往返跑（秒"）** | **握力器****(千克）** | **分值** |
| 1 | ≤3ˊ25〞 | ≤12〞20 | ≥50 | 100 |
| 2 | ≤3ˊ35〞 | ≤12〞50 | ≥48 | 95 |
| 3 | ≤3ˊ45〞 | ≤12〞80 | ≥46 | 90 |
| 4 | ≤3ˊ55〞 | ≤13〞10 | ≥44 | 85 |
| 5 | ≤4ˊ05〞 | ≤13〞40 | ≥42 | 80 |
| 6 | ≤4ˊ15〞 | ≤13〞70 | ≥40 | 75 |
| 7 | ≤4ˊ25〞 | ≤14〞 | ≥38 | 70 |
| 8 | ≤4ˊ35〞 | ≤14〞30 | ≥36 | 65 |
| 9 | ≤4ˊ45〞 | ≤14〞60 | ≥34 | 60 |
| 10 | ≤4ˊ55〞 | ≤14〞90 | ≥32 | 55 |
| 11 | ≤5ˊ05〞 | ≤15〞20 | ≥30 | 50 |
| 12 | ≤5ˊ15〞 | ≤15〞50 | ≥28 | 45 |
| 13 | ≤5ˊ25〞 | ≤15〞80 | ≥26 | 40 |
| 14 | ≤5ˊ35〞 | ≤16〞10 | ≥24 | 35 |
| 15 | ≤5ˊ45〞 | ≤16〞40 | ≥22 | 30 |
| 以下均为0分 |

**二、体能测试方法**

 **（一）1000米跑：**受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，终点记录员负责登记每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

 **（二）4**×**10米往返跑：**受测试者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到S1线前时交换木块，再跑回S2交换另一木块，最后持木块冲出S1线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

注意事项：当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。



  **(三）握力器：**利用电子握力计对被试者[握力](https://baike.so.com/doc/6298215-6511738.html)测定，测量时需要两脚自然分开，直立，两臂自然下垂，一手持握力计全力紧握，握力计显示数字即为握力值，握两次，取最大值。