附件4：

**体能测试方案**

**一、体能测试项目**

针对岗位特点，确定以下2项体能测试项目：

1.10米×4往返跑； 2.1000米跑（男子）/800米跑（女子）。

**二、体能测试方法**

**（一）10米×4往返跑**

**场地器材**：10米长的直线跑道若干条，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（图1）。木块（5厘米×10厘米）每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，1块放在S1线外的横线上，秒表若干块，使用前应进行校正。

**测试方法**：受测者用站立式起跑，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线前面时，交换木块，再跑回S2线交换另一木块，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”。每名测试人员可测试两次，以最好一次成绩为准。（注意事项：当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| S1 |  | S2 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 30厘米 | 10米 | 30厘米 |
|  |  |  |

**图1 10米×4往返跑场地图**

（二）**1000米跑（男子）/800米跑（女子）**

**场地器材**：400米田径跑道。地面平坦，地质不限，秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法：受测试者分组测，用站立式起跑。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，成绩以分、秒为单位，不计小数。

**三、评分标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分分值** | **10米×4往返回跑（秒）** | **1000米/800米跑（秒）** |
| 100 | 11″9 | 3'15" |
| 95 | 12″2 | 3'20" |
| 90 | 12″5 | 3'25" |
| 85 | 12″8 | 3'32" |
| 80 | 13″1 | 3'40" |
| 75 | 13″4 | 3'52" |
| 70 | 13″7 | 4'05" |
| 65 | 14"0 | 4'17" |
| 60 | 14"3 | 4'30" |
| 55 | 14"6 | 4'40" |

注意事项：

1.以上标准中，若不能准确对应分数，则可在相应测试结果幅度范围内按比例折算后给出分数。

2.最终体能测试成绩取两项平均分，按一定权重（40%）计入总成绩。