附件3

**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：

10米×4往返跑、1000米跑（男子）/800米跑（女子）。

二、体能测试组织

（一）场地设置要求

测试场地应具备400米田径跑道，易于管理，场地除参加测试人员、测试工作人员外，与测试无关人员不得进入测试现场。

测试工作组织

测试工作开始前，由各招聘单位相关部门成立体能测试工作组，监察人员全程监督，根据测试人数确定测试教师和工作人员人数。测试教师从当地大中专院校或高中体育任课教师中选定。为确保测试考生安全，测试现场应预先提示考生关注身体反映，避免意外风险，并配备医务人员和相应的急救药品和器械。测试前，测试教师和工作人员名单应当保密。测试过程中，相关表格由工作人员统一保管，不得交与被测试人员。

三、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。

四、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：

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。

3.该评分标准仅为参考标准，各单位可根据实际报名情况自行确定最低入围成绩。

**体能测试承诺书**

本人已知悉体能测试是参加 应聘的必经程序。本人承诺：

1.本人已知悉测试要求、注意事项和纪律规定，并愿自觉遵守。

2.本人身体健康无重大疾病，能够按照要求参加体能测试，对测试环境和条件等因素无异议。

3.如因本人隐瞒身体状况，使用非正常手段参加测试，由此造成不良后果或在测试过程中因本人自身原因致使身体受到伤害的，责任由本人自负。

考生姓名：

年 月 日