附件一：

丽水市交通运输综合行政执法队招录执法辅助人员体能测试项目及标准

（部分参考2021国家综合性消防救援队伍消防员体能测试标准）

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **体能测试成绩对应分值、测试办法** |
| **1分** | **2分** | **3分** | **4分** | **5分** | **6分** | **7分** | **8分** | **9分** | **10分** |
| **项目一：****纵跳摸高**（厘米） | 270 | 273 | 276 | 279 | 282 | 285 | 288 | 291 | 294 | 297 |
| 1. 按编号顺序进行测试。
2. 准备测试阶段，受测者双脚自然分开，呈站立姿势。接到指令后，受测者屈腿半蹲，双臂尽力后摆，然后向前上方快速摆臂，双腿同时发力，尽力垂直向上起跳，起跳时，受测者双腿不能移动或有垫步动作,同时单手举起触摸固定的高度线或者自动摸高器的测试条，测试不超过两次，取两次中最好成绩。

3.受测者指甲不得超过指尖0.3厘米，徒手触摸，不得戴手套等其他物品;4.受测者统一采用赤脚(可穿袜子)起跳。5.得分超出10分的。每递增2厘米增加1分，本项最高15分。 |
| **项目二：****立定跳远**（厘米） | **1分** | **2分** | **3分** | **4分** | **5分** | **6分** | **7分** | **8分** | **9分** | **10分** |
| 224 | 228 | 232 | 236 | 240 | 244 | 248 | 252 | 256 | 260 |
| 1. 单个或分组考核。2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的一次。

3.得分超出10分的，每递增4厘米增加1分，本项最高15分。 |
| **项目三：****10米x4****往返跑**（秒） | **1分** | **2分** | **3分** | **4分** | **5分** | **6分** | **7分** | **8分** | **9分** | **10分** |
| 20″1 | 19″6 | 19″1 | 18″6 | 18″1 | 17″6 | 17″1 | 16″6 | 16″1 | 15″6 |
| 10米长的直线跑道，在跑道的两端（S1和S2）外30厘米的地方各划一条线，该区域用来放小木头，S1线外放一块，S2线外放两块。往返跑1. 受测者用站立式起跑，听到起跑指令之后从S1线外起跑；
2. 当跑到S2线处，用一只手拿起一块木头，立刻往回跑；
3. 回到S1线前面，交换手中的木头，立刻往回跑；
4. 到达S2线前面，交换手中的木头，立刻往回跑；
5. 最后手持木头冲出S1线并停表。6.得分超出10分的，每递减0.5秒增加1分，本项最高15分。
 |
| **项目四：****100米跑**（秒） | **1分** | **2分** | **3分** | **4分** | **5分** | **6分** | **7分** | **8分** | **9分** | **10分** |
| 16″7 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |
| 1. 分组考核。2.在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。4.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，本项最高15分。
 |
| **项目五：****运动投篮** | 投进1球得2分，本项最高20分 |
| 1. 以篮圈中心投影点为中心，5.5米为半径画弧，考生在弧线外进行1分钟自投自抢，1分内出手的进球均计入得分。
2. 投篮方式不限，投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。
3. 测试过程中对运球不作要求。
 |
| **项目六：****半场“V”字运球上篮**(秒) | **2分** | **4分** | **6分** | **8分** | **10分** | **12分** | **14分** | **16分** | **18分** | **20分** |
| 24″0 | 23″0 | 22″0 | 21″0 | 20″0 | 19″0 | 18″0 | 17″0 | 16″0 | 15″0 |
| 1. 受测者站在中线与边线交叉指定的位置上持球准备，听到口令后（开表）用右手运球上篮（必须运球3次以上），不进，右手补进为止，再抢篮板球，再用右手运球到另一边中线与边线交叉指定地方，踩线，转身用左手运球上篮，不进，用左手补进为止，左手运球回到开始指定位置。（停表）
2. 本项测试用时超过24秒不得分。
 |