田东县2021年招聘学校安全协管员

体能测试及格标准

1. 立定跳远

**（一）考试方法：**考生要两脚自然立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳。每人可连续试跳三次，丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离，取最优成绩为决定成绩，登记时以米为单位，取两位小数。

**（二）及格标准**

25周岁以下（男）：2.17米

25周岁以下（女）：1.58米

25周岁至30周岁（男）：2.13米

25周岁至30周岁（女）：1.54米

31周岁至35周岁（男）：2.09米

31周岁至35周岁（女）：1.46米

36周岁至40周岁（男）：2.05米

36周岁至40周岁（女）：1.42米

41周岁至45周岁（男）：2.00米

41周岁至45周岁（女）：1.34米

46周岁至50周岁（男）：1.90米

46周岁至50周岁（女）：1.00米

51周岁至55周岁（男）：1.80米

二、4×10往返跑

**（一）场地。**10米长的直线跑道2条，在跑道的两端线中点各画一个20厘米直径的圆圈。矿泉水瓶4个，每个瓶装沙子2/3瓶，瓶子放在圆圈内。

|  |
| --- |
| ←—————10米—————→ |

**（二）测试方法：**受测者站立式起跑，听到发令后从起点处出发（有抢跑的，须重跑，抢跑两次者，取消测试资格）跑至10米折返点把沙瓶打倒后折返起点，打倒起点处沙瓶后再折返，再次打倒10米折返点沙瓶后折返冲出起点完成测试。

注意事项：必须用手打倒沙瓶为准，否则犯规，成绩为零。

**（三）及格标准**

25周岁以下（男）：13″1

25周岁以下（女）：14″1

25周岁至30周岁（男）：14″0

25周岁至30周岁（女）：15″0

31周岁至35周岁（男）：14″3

31周岁至35周岁（女）：15″3

36周岁至40周岁（男）：14″9

36周岁至40周岁（女）：15″9

41周岁至45周岁（男）：15″2

41周岁至45周岁（女）：16″4

46周岁至50周岁（男）：15″5

46周岁至50周岁（女）：16″8

三、俯卧撑（男）

**（一）测定方法与动作规格。**受测者两手撑地，手指向前，手间距与肩同宽，两腿向后伸直，然后屈臂使身体平直下降，使肩与肘接近同一平面，躯干、臀部和下肢要挺直，然后撑起恢复到开始姿势为完成1次，记录一分钟完成的次数。

**注意事项：俯卧撑起时躯干要始终保持平。**

**（二）及格标准**

25周岁以下（男）：21次

25周岁至30周岁（男）：19次

31周岁至35周岁（男）：17次

36周岁至40周岁（男）：15次

41周岁至45周岁（男）：13次

46周岁至50周岁（男）：8次

51周岁至55周岁（男）：5次

四、仰卧起坐（女）

**（一）场地器材。**垫子若干块（或代用物），铺放平坦。

**（二）动作规格：**受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成1次。仰卧时两肩胛必须触垫。

测验方法：测验时1人计时，1人计数。1分钟到时或最后1个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现受测者有违例情况，及时指出，违例动作不计次数。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。

**（三）及格标准**

25周岁以下（女）：17次

25周岁至30周岁（女）：15次

31周岁至35周岁（女）：13次

36周岁至40周岁（女）：10次

41周岁至45周岁（女）：8次

五、一分钟跳绳

**（一）测验方法。**每跳跃1次摇绳一回环（一周圈），记录1分钟跳绳次数。测验过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进。

**（二）及格标准**

25周岁以下（女）：100个

25周岁至30周岁（女）：90个

31周岁至35周岁（女）：80个

36周岁至40周岁（女）：60个

41周岁至45周岁（女）：40个

46周岁至50周岁（女）：20个

六、站姿哑铃侧平举

**（一）器村。**10公斤哑铃一对。

**（二）测验方法。**受测者两脚分开站立，背部挺直，双臂自然垂于身体两侧，双手抓握哑铃。向侧上方平局哑铃至双肩，肘部微屈。两人一组，1人测试，1人记数，统一计时。每侧平举一次（上下）计1次记录，计1分钟侧平举次数。

**（三）及格标准**

25周岁以下（男）：60个

25周岁至30周岁（男）：50个

31周岁至35周岁（男）：40个

36周岁至40周岁（男）：30个

41周岁至45周岁（男）：20个

46周岁至50周岁（男）：10个

51周岁至55周岁（男）：6个