附件4：

**体能测试要求**

一、实行体能测试成绩不合格淘汰制

依据招聘公告，考生体能测试项目有任何一项成绩不合格，视为体能测试成绩不合格，直接自动淘汰，考生不用参加后续未进行的体能项目测试。

二、引体向上测试方法

**（一）测试时间：**2分钟完成。

**（二）测试方法：**被测者位立于杠下，跳起后双手正握单杠成悬垂姿势。然后听到开始的信号后，屈臂引体至下颌超过横杠上缘，再伸直双臂，还原成悬垂姿势即为成功一次，测试过程中，被测者不允许借助身体摆动完成动作。没有按照要求完成的不计数。

三、1500米跑步（3000米跑步）测试方法

被测者若干人一组，当被测者听到起跑信号后，在400米田径场标准跑道上完成1500米（3000米）跑步，计时员从开始计时，到当被测者到达终点垂直平面时，计时员停表。

四、5×40米折返搬运重物测试方法

**（一）场地设置**

在场地上标出起（终）点线和折返线，起点线距折返线40米，在起点线处放置15公斤壶铃2个。

**（二）操作程序**

考生在起点线处做好准备，听到“开始”的口令，考生双手各提一个壶铃，往返5次完成200米，并冲过终点。考生操作完毕后，喊“好”。

**（三）操作要求**

考生搬运过程中壶铃不得落地。折返时单脚踏入折返线方可返回。

**（四）成绩评定**

计时从“开始”至身体有效部位越过终点线止。

**（五）评判细节**

壶铃在跑步过程中掉落，未第一时间拾取，不计取成绩。

有下列情况的做加时处理：

（1）壶铃在跑步过程中掉落的，每次加30秒；

（2）折返时未踏上折返线就返回的，每次加30秒。