附件2

2019年湖北省人民银行系统聘用制员工

招聘守库押运岗位体能测试标准

 一、测试内容

 守库押运岗位聘用制员工体能测试内容为仰卧起坐、10米×4往返跑、800米跑三个项目。

 二、体能测试计分标准

 总分实行百分制，三个项目分别计分为100分，将仰卧起坐、往返跑和800米跑的成绩按3:3:4的权重折算出最后的总分，单项均在60分及以上为合格，不合格者予以淘汰。三个项目总分为最终成绩。

|  **项 目** | **测试条件及方法** |  **评分标准** |
| --- | --- | --- |
| **仰卧起坐 （100分）** | 统一组织，分组实施 | 1分钟内完成25次为60分，每增加1个，加2分，最高为100分。（总用时限1分钟） |
| **10米×4折返跑（100分）** | 统一组织，逐个实施 | 13秒内完成为60分，时间每减少0.5秒，加5分，最高为100分。 |
| **800米跑 （100分）** | 统一组织，分组实施 | 4分10秒内完成为60分，时间每减少1秒，加1分，最高为100分。 |

三、体能测试规则

 （一）仰卧起坐。

 1.场地器材：垫子若干块，铺放平坦。
 2.测试方法：测试按组进行，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一次。仰卧时两肩胛必须触垫。

 3.注意事项：动作应标准规范，受测者起坐时两肘未触及膝盖者，该次不计算。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。

 （二）10米×4往返跑。

 1.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，一块放在S1线外的横线上，秒表若干块。

 2.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线前时交换木块，再跑回S2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。

 3.注意事项：受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 |  | S2←→大于30cm |
|  |
|  |
|  |
| ←10米→ |

**图1**

 （三）800米跑。

 1.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。

 2.测试方法：受测者分组不分道，采取站立式起跑。当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，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

 3.注意事项：中途因摔倒、病痛退出考试场地的，视为自动放弃考试，成绩为零。

 四、考生纪律要求

 （一）考生要提前做好准备活动，避免受伤。

 （二）服从监考人员指挥，点名未到者视为自动放弃考试，如有弄虚作假或不服从管理的，视情况取消当科或全部成绩。