**体能操作规程及评判细则**

**一、考核内容**

体能科目: 1、3000米跑；2、百米负重3、单杠引体向上；4、双杠杠端臂屈伸。

**二、评分标准**

（一）3000米30分

12分钟以内（含本级）优秀30分，每延后10秒递减3分，即13分30秒（含本级）为3分，13分30秒以后为0分。

（二）百米负重30分

14秒（含本级）以内优秀30分，14秒到16秒（含本级）良好20分，16秒到18秒（含本级）及格10分，18秒以后不及格为0分。

（三）单杆引体向上20分

30个（含本级）优秀20分，20个（含本级）良好15分，10个（含本级）及格10分，10个以下不及格为0分。

（四）双杠杠端臂屈伸20分

30个（含本级）优秀20分，20个（含本级）良好15分，14个（含本级）及格10分，14个以下不及格0分。

**三、操作要求**

（一）3000米

1、作业人员在起点线后依次站好，听到“开始”口令，开始起跑，直至冲出终点线。

2、每人作业1次，计时自“开始”口令下达至跑出终点线为止。

（二）百米负重

1、每盘水带长度不小于20米，水带口径为65mm。

2、发出“开始”口令前，不得触碰水带。

3、跑动时水带不得接触地面。

（三）单杠引体向上

1、拉杠时下颚必须过杠。

2、下落时手臂必须伸直。

3、若未按照要求实施视为无效。

（四）双杠杠端臂屈伸

1、屈臂时，肩要低于肘。

2、两腿并拢伸直，两脚尖绷直。

3、若未按照要求实施视为无效。

**体检须知**

为了准确反映受检者身体的真实状况，请注意以下事项：

1.均应到指定医院进行体检，其它医疗单位的检查结果一律无效。

2.严禁弄虚作假、冒名顶替；如隐瞒病史影响体检结果的，后果自负。

3.体检表上贴近期一寸免冠照片一张，并加盖公章。

4.体检表第二页由受检者本人填写（待体检内容全部检查完毕后，由工作人员统一组织考生本人填写，用黑色签字笔或钢笔。），要求字迹清楚，无涂改，病史部分要如实、逐项填齐，不能遗漏。

5.体检前一天请注意休息，勿熬夜，不要饮酒，避免剧烈运动。

6.体检当天需进行采血、B超等检查，请在受检前禁食8-12小时。

7.女性受检者月经期间请勿做妇科及尿液检查，待经期完毕后再补检；怀孕或可能已受孕者，事先告知医护人员，勿做X光检查。

8.请配合医生认真检查所有项目，勿漏检。若自动放弃某一检查项目，将会影响对您的录用。

9.体检医师可根据实际需要，增加必要的相应检查、检验项目。

10.如对体检结果有疑义，请按有关规定办理。