附件1：

**毕节市永安救护队补齐救护指战员体能**

**测试标准及评分办法**

**一、综合体能测试项目**

全程共有5项组成，通过顺序是：爬绳（高度4.5米）→引体向上（15次）→过平梯（12米）→负重跑1000米（背呼吸器14kg）→拉检力器（50个）（项目完成时间10min）。

（一）爬绳（高度3.5米）：从距地面1.2m处起爬，开始爬绳前成立正姿势，上爬时，双手握绳（一只手握1.2米处），脚、腿、臂等不准夹绳，下放时，姿势不限，成绩以最低一只手超过规定标记记号为准，完成3.5米得20分，发现脚、腿、臂等夹绳或未爬完3.5米该项不计成绩。

（二）引体向上（8次）：要求正手握杠、引体时，下颌过杠，放下时，两臂伸直，下肢动作不限，脚不能着地，连续完成8次得20分，下颌未过杠，两臂未伸直，不予计数，未完成8次该项不计成绩。

（三）过平梯（12米）：水平梯长12米、宽1.1米、高2.3米横杠间跨0.5米。可以抓1个或2个杠前行，不能从水平梯上掉下，第一个杠和最后一个杠必须两手抓，完成12米得20分，从水平梯掉下后或第一个杠和最后一个杠未两手抓，该项不计成绩。

（四）负重跑1000米（手持8kg灭火器）：手持8kg灭火器跑1000米，按规定路线跑完，得20分，未按规定路线跑完或未完成，该项不得分。

（五）拉检力器（50个）：锤重20kg、拉高1.2米、数量50次（上下碰响为1次）、完成50次得20分，未完成该项不计分。

以上综合体能测试项目完成时间为10min，在无扣分情况下每提前1秒加0.1分，每超过1秒扣0.1分，在测试项目中有一项未完成，可依次做下一项，未完成项目按缺项处理（10min完成提前不加分，每超过1秒扣0.1分），排名时：得分为第一依据，时间第二依据，若得分相同，用时短者名称排前。

**二、举重**

要求双脚叉开，提拉杠铃（40Kg）到胸部，上举过头顶，算1次。第一个后从胸部开始连续上举。要求两臂伸直，连续完成10次得10分，少一次或未完成该项目不计分。

**三、负重蹲举**

要求杠铃（40Kg）扛于肩上，双手扶杠，不能扶膝，连续蹲起，蹲下时大、小腿夹角必须小于90度；连续完成15次得10分，少一次或未完成该项目不计分。

**四、体能测试成绩**

体能测试成绩为综合体能测试项目、举重、负重蹲举3个项目测试总分数。