

# 温州市工业与能源发展集团有限公司 2024 年 面向社会公开招聘工作人员体能测评项目及标准

## 一、测评项目

### （一）仰卧起坐（仅测试一次）

测试内容：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小直角，双手抱头，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以手肘碰膝为完成 1 次。仰卧时两肩必须触垫。测验时两人 1 组，由考官计时、计数。考核时间为 1 分钟。到时或最后 1 个，受测者虽已起坐，但手肘未碰梁两膝，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。禁止使用部垫或臀部上挺和下落的力量起坐。

### （二）引体向上（可测试两次，取最好成绩）

测试内容：双手正握杠，直臂悬垂，身体呈静止状态，听到“开始”口令后，两臂向上引体至下颚越过横杠上缘，后恢复直臂悬垂为完成一次，否则不计次数。双手握杠开始，到双手离杠为测试结束。以中间连续完成的引体次数取成绩。

### （三）1000 米测试（仅测试一次）

测试内容：受测者在起点处，听到“开始”的口令，跑向 1000 米终点处，跑出终点线计时停止。

## 二、合格标准

项目	合格标准
仰卧起坐	≥ 40 个/分钟
引体向上	≥ 10 个
1000 米测试	≤ 4 分 10 秒