

## 附件 2

# 上海市浦东新区医疗急救中心急救员岗位 体能测试项目和标准

(2026 年修订版)

## 一、测试项目

报考急救员岗位的，需要参加以下两项测试项目：

### (一) 25 米 × 4 往返跑 (项目 1)

1. 测验方法：受测者以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，测验员开始计时，受测者按逆时针方向绕杆往返跑两次，躯干到终点时停表。

2. 成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

3. 注意事项：受测者绕杆时不得碰杆或扶杆，不得抢跑、串道。

### (二) 30 秒跳绳 (项目 2)

1. 测验方法：受测者将跳绳的长短调至适宜程度，听到开始信号后快速跳绳，测验员开始计数，受测者听到结束信号后停止跳绳。

2. 成绩记录：记录受测者 30 秒内跳绳的次数。

3. 注意事项：跳坏不计。如有跳坏，可继续跳。

## 二、评分标准

参照《国家体育锻炼标准施行办法》中男子壮年一组  
 《30-34岁测验项目评分表（表3-31）》进行评分。

项目 得分	25米×4往返跑 (秒)	30秒跳绳 (个)
100	≤20.5	≥86
95	21.1	83
90	21.7	80
85	22.3	77
80	22.9	74
75	23.5	71
70	24.1	68
65	24.7	65
60	25.3	62
55	25.9	59
50	26.5	56
45	27.1	53
40	27.7	50
35	28.3	47
30	28.9	44
25	29.5	41
20	30.1	38
15	30.7	34
10	31.3	30
5	31.9	26
0	≥32.0	≤25

### 三、体能测试合格标准

1. 考生体能测试成绩=（项目1得分+项目2得分）÷2
2. 体能测试成绩满分为100分，合格分数为60分。