

## 附件 1

# 考生须知

为了确保考生能够安全、顺利地完成本次体能测试，特此发布以下考生须知，请各位考生仔细阅读并严格遵守。

### 一、测试前准备

（一）健康检查：请在测试前一周内自行进行身体健康检查，确保无心脏病、高血压、哮喘等不适宜进行剧烈运动的疾病。如有任何健康问题或疑虑，请及时向测试组织方报告并遵医嘱决定是否参加测试。

（二）饮食与休息：测试前一天及当天，请保持良好的饮食习惯，避免油腻、刺激性食物，确保充足睡眠，以最佳状态迎接测试。

（三）着装要求：请穿着适合运动的服装和鞋子，避免穿着过紧或过松的衣物，以及高跟鞋、拖鞋等非运动类鞋履。建议穿着速干衣、运动裤及专业的运动鞋，以便更好地发挥水平。

（四）携带物品：请携带个人身份证件以便核验身份，同时可携带适量的饮用水和轻便的能量补给品（如能量棒、巧克力等），但请注意测试过程中不得随意进食。

（五）热身活动：测试前请务必在引导员的带领下进行充分的热身运动，以减少运动伤害的风险。

### 二、测试当天注意事项

（一）带齐证件：参加体能测试的考生须携带有效期内二代身份证或临时身份证、准考证进入考场，证件携带不齐的

考生取消体能测试资格。

（二）准时到达：请在 2024 年 8 月 27 日（星期二）上午 8:30 前到达测试地点。

（三）听从指挥：测试期间，请严格遵守现场工作人员的指挥和安排，按照规定的顺序和路线进行测试，不得擅自离队或交换测试项目。

（四）考试项目及顺序：1.10 米×4 往返跑；2.立定跳远；3.俯卧撑；4.1000 米跑，共四个项目。测试现场将抽签分为 A、B 组。考试顺序为先 A 组后 B 组。

（五）诚信测试：请保持诚信，不得作弊或替考。一经发现，将取消测试资格并依据相关规定处理。

（六）安全第一：测试过程中，请时刻关注自身身体状况，如有不适，请立即停止测试并告知现场工作人员。切勿勉强自己，以免发生意外。

（七）保持秩序：请保持测试场地的整洁和安静，不要大声喧哗或乱扔垃圾。

### 三、测试后事项

（一）成绩查询：测试结束后，请在现场签名确认成绩，如无现场签名确认则做作废处理。

（二）反馈意见：如有任何关于测试的建议或意见，请在现场签名确认成绩前向现场裁判提出异议，签名确认成绩后则认定为成绩有效。

揭阳市揭东区应急管理局

2024 年 8 月 23 日