附件1

政府专职消防员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 2.5分 | 5分 | 7.5分 | 10分 | 12.5分 | | 15分 | 17.5分 | | 20分 | | 22.5分 | | 25分 |
| 1000米跑  （分、秒） | 4′35″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | | 4′00″ | 3′55″ | | 3′50″ | | 3′45″ | | 3′40″ | 必考项目 |
| 1.分组考核。  2.在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | |
| 原地跳高  （厘米） | 40 | 47 | 50 | 53 | 55 | | 57 | 60 | | 63 | | 65 | | 67 | 两项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。  2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。  3.考核以完成跳起高度计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） | 2.01 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | | 2.29 | 2.33 | | 2.37 | | 2.41 | | 2.45 |
| 1.单个或分组考核。  2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的1次。  3.考核以完成跳出长度计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 2.5分 | 5分 | 7.5分 | 10分 | | 12.5分 | 15分 | 17.5分 | 20分 | | 22.5分 | | 25分 | |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | - | - | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | 两项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。  3.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | | 14 | 16 | 20 | 25 | | 30 | | 35 | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。 | | | | | | | | | | | | | |
| 10米×4  往返跑  （秒） | 14″5 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | | 11″9 | | 10″3 | | 两项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。  2.在10米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成1次往返。连续完成2次往返，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | |
| 100米跑（秒） | 17″3 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | | 14″3 | | 14″0 | |
| 1.分组考核。  2.在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。  3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。 | | | | | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.总成绩最高100分，总成绩低于60分或单项未取得有效成绩的不予招录。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | |

战勤保障、消防文员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | 备注 |
|  | 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 | 35分 | 40分 | 45分 | 50分 |
| 1000米跑  （分、秒） | 男 | 4′35″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 必考项目 |
| 女 | 6′00″ | 5′50″ | 5′40″ | 5′30″ | 5′20″ | 5′10″ | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ |
| 1.分组考核。  2.在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | |
| 跳绳 |  | 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 | 35分 | 40分 | 45分 | 50分 | 两项任选一项 |
| 男 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| 女 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| 1.分组考核。  2.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） |  | 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 | 35分 | 40分 | 45分 | 50分 |
| 男 | 2.01 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 女 | 1.58 | 1.60 | 1.62 | 1.64 | 1.66 | 1.68 | 1.70 | 1.72 | 1.74 | 1.76 |
| 1.单个或分组考核。  2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的1次。  3.考核以完成跳出长度计算成绩。 | | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.总成绩最高100分，总成绩低于60分或单项未取得有效成绩的不予招录。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | |  |