鄂托克前旗专职消防员招录体能测试

项目及标准（男）

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 3000米跑 （分、秒） | 15′30 | 15′10 | 14′50 | 14′30 | 14′20 | 14′10 | 14′00 | 13′50 | 13′40 | 13′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3000米距离到达终点线，记录时间。
3. 考核以完成时间计算成绩。
 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 100米跑 （秒） | 17″0 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 13″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。
 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 立定跳远 （米） | 2.28 | 2.32 | 2.36 | 2.40 | 2.44 | 2.48 | 2.56 | 2.63 | 2.68 | 2.73 |
| 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 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 单杠引体向上（次/2分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. 单个或分组考核。
2. 按照规定动作要领完成动作。双手正握单杠，握距与肩同宽，两脚离地，两臂自然下垂伸直，上拉时单杠过下颚。
3. 考核以完成次数计算成绩。
 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 屈膝仰卧起坐（次/3分钟） | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 | 76 |
| 1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及 垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。 3.考核以完成次数计算成绩。  |
| 备注 | 1. 总成绩最高为100分。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |