|  |
| --- |
| 附件3： |
| 政府专职消防员招录体能测试项目及标准 |
| 一、男性体能测试项目及标准 |
| **项目** | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1500米跑 （分、秒） | 7′50″ | 7′40″ | 7′30″ | 7′20″ | 7′10″ | 7′00″ | 6′50″ | 6′40″ | 6′30″ | 6′20″ |
| 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1500米距离到达终点线，记录时间。 |
| 3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 100米跑 （秒） | 17″0 | 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。 |
| 立定跳远（米） | 2.05 | 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。 |
| 屈膝仰卧起坐（次/1分钟） | 10 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 |
| 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。 |
| 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。3.得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。 |
|
|
|
|
| 备注 | 1.总成绩最高 40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 |
| 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |