**政府专职消防员体能及体型考核项目标准** **项目一：俯卧撑**

要求：按照规定动作要领完成动作。曲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，该动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。得分 超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 6个 | 8个 | 10个 | 12个 | 14个 | 16个 | 20个 | 25个 | 30个 | 3 5 个 |

**项目二：立定跳远**

要求：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，双脚原地同时起跳，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，记录成绩较好的一次；考核以完成跳出长度计算成绩； 得分超出10分的，每增4厘米增加1分，最高15分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 2.09m | 2.13m | 2.17m | 2.21m | 2.25m | 2.29m | 2.33m | 2.37m | 2.41m | 2.45m |

**项目三：100米跑**

要求：每次考核4人，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；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；得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分；高原 地区按照上述内地标准增加1秒。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 16”7 | 16”4 | 16”1 | 15”8 | 15”5 | 15”2 | 14”9 | 14”6 | 14”3 | 14”0 |

**项目四：1000米跑**

要求：每次考核一组，在跑道上标出起点线，考生(着考核背心)从起点线处听到起跑 口令起跑，完成1000米距离到达终点线，记录时间。得分超出10分的，每递减0.1秒增加1 分，最高15分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 4'25 | 4'20 | 4'15 | 4'10 | 4'05 | 4'00 | 3'55 | 3 '50 | 3'45 | 3 '40 |

**项目五：体型标准** **(BMI 值** **)**

①29岁以下：体重(KG)= [身高(CM)-105]±15%;

②30-34岁：体重=[身高-100]±15%;

③35-40岁：体重=[身高-100]±18%。