附件3：

专职消防员招录体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 2 分 | 4分 | 6 分 | 8分 | 10 分 | 12 分 | 14 分 | 16 分 | 18 分 | 20 分 |
| 1000 米跑  （分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |  |
| 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。  4.得分超出10分的，每递减5秒增加2分，最高30分。 | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） | 2.09 | 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。  4.得分超出 10 分的，每递增4 厘米增加 2 分，最高30 分。 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 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/3分钟） | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  |
| 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。  4.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 2 分，最高 30 分。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 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 2 分，最高30分。 | | | | | | | | | |
| 100 米跑  （秒） | | 16″7 | 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。  4.得分超出 10 分的，每递减 0.3 秒增加2 分，最高 30分。 | | | | | | | | | |
| 备注 | 1.总成绩最高 100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。 | | | | | | | | | | | |