附件1

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 立定跳远 （米） | 成绩 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 30以下 | 2.01 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 | 2.53 |
| 31-35岁 | 1.96 | 2.08 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 |
| 36-40岁 | 1.91 | 2.03 | 2.08 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 |
| 40-45岁 | 1.86 | 1.98 | 2.03 | 2.08 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 |
| 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.成绩达不到1分标准的直接判定为“不合格”。 |
| 1000米跑（分、秒） | 成绩 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 30以下 | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" |
| 31-35岁 | 4'35" | 4'30" | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" |
| 36-40岁 | 4'45" | 4'40" | 4'35" | 4'30" | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" |
| 40-45岁 | 4'55" | 4'50" | 4'45" | 4'40" | 4'35" | 4'30" | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" |
| 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.成绩达不到1分标准的直接判定为“不合格”**。** |
| 俯卧撑 （次/2 分钟） | 成绩 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 30以下 | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
| 31-35岁 | 5 | 7 | 10 | 13 | 17 | 21 | 26 | 31 | 37 | 41 |
| 36-40岁 | 5 | 6 | 9 | 12 | 16 | 20 | 25 | 30 | 36 | 40 |
| 40-45岁 | 5 | 6 | 8 | 11 | 15 | 19 | 24 | 29 | 35 | 39 |
| 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.成绩达不到1分标准的直接判定为“不合格”。 |

余姚市政府专职消防员体能测试项目及标准