附件2

体能测试项目及标准

**男子1500m评分标准（分秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-19岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 6′40″ | 6′20″ | 6′00″ | 6′20″ | 6′40″ | 7′00″ | 7′20″ | 7′40″ |
| 95分 | 6′50″ | 6′30″ | 6′10″ | 6′30″ | 6′50″ | 7′10″ | 7′30″ | 7′50″ |
| 90分 | 7′00″ | 6′40″ | 6′20″ | 6′40″ | 7′00″ | 7′20″ | 7′40″ | 8′00″ |
| 85分 | 7′10″ | 6′50″ | 6′30″ | 6′50″ | 7′10″ | 7′30″ | 7′50″ | 8′10″ |
| 80分 | 7′20″ | 7′00″ | 6′40″ | 7′00″ | 7′20″ | 7′40″ | 8′00″ | 8′20″ |
| 75分 | 7′30″ | 7′10″ | 6′50″ | 7′10″ | 7′30″ | 7′50″ | 8′10″ | 8′30″ |
| 70分 | 7′40″ | 7′20″ | 7′00″ | 7′20″ | 7′40″ | 8′00″ | 8′20″ | 8′40″ |
| 65分 | 7′50″ | 7′30″ | 7′10″ | 7′30″ | 7′50″ | 8′10″ | 8′30″ | 8′50″ |
| 60分 | 8′00″ | 7′40″ | 7′20″ | 7′40″ | 8′00″ | 8′20″ | 8′40″ | 9′00″ |
| 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.消防文员不能完成最低标准的，为“不合格”；专职消防车驾驶员考核以完成时间计算成绩，不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | |

**男子俯卧撑评分标准（次/2分钟）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-19岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 60 | 62 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 |
| 95分 | 54 | 56 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 |
| 90分 | 48 | 50 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 |
| 85分 | 42 | 44 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 80分 | 38 | 40 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 75分 | 34 | 36 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 |
| 70分 | 30 | 32 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 65分 | 28 | 30 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 60分 | 26 | 28 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 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.消防文员不能完成最低标准的，为“不合格”；专职消防车驾驶员考核以完成次数计算成绩，不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | |

**男子5×10米折返评分标准（秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-19岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 26″ | 25″ | 24″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ |
| 95分 | 26″50 | 25″50 | 24″50 | 25″50 | 26″50 | 27″50 | 28″50 | 29″50 |
| 90分 | 27″40 | 26″40 | 25″40 | 26″40 | 27″40 | 28″40 | 29″40 | 30″40 |
| 85分 | 29″ | 28″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ |
| 80分 | 30″ | 29″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ |
| 75分 | 31″ | 30″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ |
| 70分 | 32″ | 31″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ |
| 65分 | 33″ | 32″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ |
| 60分 | 34″ | 33″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ | 37″ |
| 1.单个或分组考核。  2.在10米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成1次往返。连续完成5次往返，记录时间。  3.消防文员不能完成最低标准的，为“不合格”；专职消防车驾驶员考核以完成时间计算成绩，不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | |

**女子800m评分标准（分秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-19岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 4′05″ | 4′10″ | 4′15″ | 4′20″ | 4′25″ |
| 95分 | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′10″ | 4′15″ | 4′20″ | 4′25″ | 4′30″ |
| 90分 | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′15″ | 4′20″ | 4′25″ | 4′30″ | 4′35″ |
| 85分 | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′20″ | 4′25″ | 4′30″ | 4′35″ | 4′40″ |
| 80分 | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′25″ | 4′30″ | 4′35″ | 4′40″ | 4′45″ |
| 75分 | 4′35″ | 4′30″ | 4′25″ | 4′30″ | 4′35″ | 4′40″ | 4′45″ | 4′50″ |
| 70分 | 4′40″ | 4′35″ | 4′30″ | 4′35″ | 4′40″ | 4′45″ | 4′50″ | 4′55″ |
| 65分 | 4′45″ | 4′40″ | 4′35″ | 4′40″ | 4′45″ | 4′50″ | 4′55″ | 5′00″ |
| 60分 | 4′50″ | 4′45″ | 4′40″ | 4′45″ | 4′50″ | 4′55″ | 5′00″ | 5′05″ |
| 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800米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩，不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | |

**女子跳绳评分标准（次/1分钟）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-19岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 110 | 115 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 |
| 95分 | 105 | 110 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 |
| 90分 | 100 | 105 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 |
| 85分 | 95 | 100 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 |
| 80分 | 90 | 95 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 |
| 75分 | 85 | 90 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| 70分 | 80 | 85 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| 65分 | 75 | 80 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 60分 | 70 | 75 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。  3.考核以完成次数计算成绩，不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | |

**女子屈腿仰卧起坐评分标准（次/3分钟）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-19岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 48 | 51 | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 |
| 95分 | 45 | 48 | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 | 36 |
| 90分 | 42 | 45 | 48 | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 |
| 85分 | 39 | 42 | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 |
| 80分 | 36 | 39 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 | 27 |
| 75分 | 33 | 36 | 39 | 36 | 33 | 30 | 27 | 24 |
| 70分 | 30 | 33 | 36 | 33 | 30 | 27 | 24 | 21 |
| 65分 | 27 | 30 | 33 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 |
| 60分 | 24 | 27 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。  3.考核以完成次数计算成绩，不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | |