

附件 3

政府专职消防员体能测试项目及标准

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分	
1000 米跑 (分、秒)	5'30"	5'20"	5'15"	5'05"	5'00"	4'55"	4'50"	4'45"	4'40"	4'30"	必考 项目
	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 1 分，最高 15 分。										
原地跳高 (厘米)	35	42	45	48	50	52	55	58	60	62	两项 任选 一项
	1.单个或分组考核。 2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的 1 次。 3.考核以完成跳起高度计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。										
立定跳远 (米)	1.96	2.08	2.12	2.16	2.20	2.24	2.28	2.32	2.36	2.40	
	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 1 分，最高 15 分。										
项目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分	

仰卧起坐 (次/3 分钟)	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	两项 任选 一项
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。仰卧于垫上，双腿并拢屈膝，固定两脚，双手分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体屈起成坐姿，双肘触碰膝关节，然后上体后倒还原成准备姿势。 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 1 分，最高 15 分。										
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。										
10 米×4 往返跑 (秒)	14"5	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	12"5	12"3	11"9	10"3	两项 任选 一项
	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 2 次往返，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 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。										
100 米跑 (秒)	17"3	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 1 分，最高 15 分。										
备注	1.总成绩最高 40 分，单项未取得有效成绩的不予招录。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										