

附件 2

精河县消防救援局政府专职消防员
体能测试及标准
(男性)

一、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
		1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分	
男 												

	立定跳远 (米)	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 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。									两项 任选 一项	
项目		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
男 性	仰卧起坐 (次/3 分钟)	25	28	31	34	37	40	43	46	49	5 2	两项 任选 一项
		1. 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，然后上体后倒还原呈准备姿势，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 3 个增加 1 分，最高 15 分。										
	俯卧撑 (次/2 分钟)	20	23	26	29	32	35	38	41	44	4 7	
		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 3 个增加 1 分，最高 15 分。										
	10 米×4 往返跑 (秒)	14"0	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	12"5	12"3	11"9	10"3	
		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。 5. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。										
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 1 分，最高 15 分。 5. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。											

备注	1. 总成绩最高 40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 2. 高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试。 3. 高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑”按照内地标准执行。 4. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
----	---

精河县消防救援局政府专职消防员
体能测试项目及标准
(女性)

项目		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	
女性	800 米跑 (分、秒)	4'30 "	4'25 "	4'20 "	4'15 "	4'10 "	4'05 "	4'00 "	3'55 "	3'50 "	3'45"	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 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。 4.得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 分。 5.海拔 2100-3000 米,每增加 100 米高度标准递增 3 秒,3100-4000 米,每增加 100 米高度标准递增 4 秒。											
	平板支撑 (分、秒)	1'20 "	1'25 "	1'30 "	1'35 "	1'40 "	1'45 "	1'50 "	1'55 "	2'	2'05"	
	1.分组考核。 2.按规定动作要领完成动作。双肘弯曲，支撑于地面，肘关节在肩膀正下方，呈 90 度角，前臂紧贴地面，手掌可平放或握拳；用脚趾支撑地面，身体从头到脚踝形成一条完美的直线，保持标准至结束考核。 3.考核以完成时间计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每增加 5 秒增加 1 分，最高 15 分。											
	仰卧起坐	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	

	<p>1.分组考核。</p> <p>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，然后上体后倒还原呈准备姿势，结束考核。</p> <p>3.考核以完成次数计算成绩。</p> <p>4.得分超出 10 分的，每递增3个增加 1 分，最高 15 分。</p>										
跳绳 (次/1分钟)	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	
	<p>1.单个考核。</p> <p>2.考生听到口令侯开始考核，双手握绳，两臂自然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动，结束考核。两次测试，记录成绩较好的 1 次。</p> <p>3.考核以完成跳跃次数计算成绩。</p> <p>4.得分超出 10 分的，每递增5个增加 1 分，最高 15 分。</p>										