附件2：

消防救援队伍消防员体能测试项目及标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10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1分。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 14″00 | 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。 |
| 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.超出10分的，每递减5秒增加1分。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 43 | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 |
| 1.单个或分组考核。2.考生按照规定动作要领完成动作。向下时胸部要低于手肘、向上时双肘要伸直，计算1次有效。3.考核以完成次数计算成绩。4. 超出10分的，每递增3厘米增加1分；  |