**附件3**

准格尔旗政府专职消防员招录体能测试

项目及标准（男）

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| 1000米跑 （分、秒） | 5′10″ | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ | 4′00″ | 3′50″ | 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。
 |
| 100米跑 （秒） | 17″0 | 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。
 |
| 立定跳远 （米） | 2.05 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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。
 |
| 屈膝仰卧起坐（次/3分钟） | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 55 | 58 |
| 1. 单个或分组考核。
2. 按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及 垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。
3. 考核以完成次数计算成绩。
 |
| 备注 | 1. 总成绩最高 40 分。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |

准格尔旗政府专职消防员招录体能测试

项目及标准（女）

|  |
| --- |
| **二、女性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 |
| 屈膝仰卧起坐（次/3 分钟） | 10 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 |
| 1. 单个或分组考核。
2. 按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及 垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。
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。 |
| 10米×4 往返跑 （秒） | 15″00 | 14″7 | 14″5 | 14″3 | 13″9 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 |
| 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。 |
| 800 米跑 （分、秒） | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 3′35″ |
| 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。 |
| 立定跳远 （米） | 1.48 | 1.54 | 1.60 | 1.66 | 1.72 | 1.78 | 1.84 | 1.90 | 1.96 | 2.02 |
| 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。 |
| 备注 | 1. 总成绩最高 40 分。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |