政府专职消防队员体能考核标准（男性）

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1 0分 | 20 分 | 30 分 | 40分 | 50 分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100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.得分超出10分的，每递减5秒增加10分，最高150分。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |  65 |
| 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 10分，最高 150分。 |
| 立定跳远（米） | 2.09 | 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。4.得分超出 10 分的，每递增4 厘米增加 10分，最高 150分。 |
| 备注 | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |