附件2：

2023年吴起县政府专职消防员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 性 | 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。 | | | | | | | | | |
| 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 1 分，最高 15 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，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。 | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.凡任一项达不到该项目最低分值的，该项目测试分数判定为“0分”。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 屈膝仰卧起坐  （次/5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。  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。  5.高原地区按照内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | |
| 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。  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。 | | | | | | | | | |
| 原地跳高  （厘米） | 35 | 36 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43 | 45 | 47 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.凡任一项达不到该项目最低分值的，该项目测试分数判定为“0分”。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | |  |