附件3

政府专职消防队员招录

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 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 男 性 | 立定跳远（米） | 2.01 | 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。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 32 | 34 | 36 | 38 | 42 | 46 | 50 | 56 | 62 | 68 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。3.在规定时间内完成考核。 4.考核以完成次数计算成绩。5.得分超出10分的，每递增6个增加1分，最高15分。 |
| 仰卧起坐（次/3分钟） | 43 | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。3.在规定时间内完成考核。4.得分超出10分的，每递增3个增加1分，最高15分。 |
| 1500米 | 7′30″ | 7′20″ | 7′10″ | 7′00″ | 6′50″ | 6′40″ | 6′30″ | 6′20″ | 6′10″ | 6′00″ |
| 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1500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10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。 |
| 备注 | 1.任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |