**附件4： 仙女湖区专业森林消防大队队员招聘体能测试项目及标准**

（参考江西省专业森林消防队教育训练大纲制定）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **测试成绩对应分值、测试办法** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3000米跑（分、秒）** | **得分** | | 1分 | 2分 | | 3分 | | | 4分 | | 5分 | | | 6分 | | 7分 | 8分 | | 9分 | | 10分 |
| **成绩** | | 15′00〃 | 14′50〃 | | 14′40〃 | | | 14′30〃 | | 14′20〃 | | | 14′10〃 | | 14′00〃 | 13′50〃 | | 13′40〃 | | 13′30〃 |
| **（一）3000米成绩评定：**  **（1）分组考核**  **（2）计时从发令“开始”至身体有效部位越过终点线为止。**  **（3）分值评值:得分超出10分的，每递减5秒增加1分；满分20分。** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10米×4往返跑（秒）** | **得分** | | 1分 | 2分 | 3分 | | | 4分 | | 5分 | | | 6分 | | | 7分 | 8分 | | 9分 | | 10分 |
| **成绩** | | 13〃9 | 13〃3 | 12〃7 | | | 12〃1 | | 11〃5 | | | 11〃0 | | | 10〃5 | 10〃0 | | 9〃7 | | 9〃4 |
| **（二）10米×4成绩评定：**  **（1）分组考核**  **（2）计时从发令“开始”至身体有效部位越过终点线为止。**  **（3）分值评值：得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分；满分20分。** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **负重1500米跑（分、秒）** | **得分** | 1分 | | 2分 | 3分 | | 4分 | | | 5分 | | 6分 | | | 7分 | | 8分 | 9分 | | 10分 | |
| **成绩** | 7′40〃 | | 7′30〃 | 7′20〃 | | 7′10〃 | | | 7′00〃 | | 6′50〃 | | | 6′40〃 | | 6′30〃 | 6′20〃 | | 6′10〃 | |
| **（三）负重1500米跑成绩评定：**  **（1）分组考核**  **（2）计时从发令“开始”在跑道或平地标出起跑线，考生背负风力灭火机（约10kg）从起点线处听到口令后起跑，完成1500米距离到达终点线为止。**  **（3）分值评值：得分超出10分的，每递减1秒增加0.5分；满分20分，该项不封顶。** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **单杠引身向上（个）** | **得分** | 1分 | | 2分 | 3分 | | 4分 | | | 5分 | | 6分 | | | 7分 | | 8分 | 9分 | | 10分 | |
| **成绩** | 2 | | 4 | 6 | | 8 | | | 10 | | 11 | | | 12 | | 13 | 14 | | 15 | |
| **（四）单杠引身向上（完成时间3分钟），成绩评定：**  **（1）单个或分组考核**  **（2）按照规定动作要领完成动作。引体时下颚高于杠面、下落时手臂需放垂直；双手脱落单杠或脚触及地面时，结束考核。**  **（3）分值评值:得分超出10分的，每递增1个增加1分；得满分20分后，每递增1个加0.5分、该项不封顶。** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **俯卧撑（个）** | **得分** | 1分 | | 2分 | 3分 | | 4分 | | | 5分 | | 6分 | | | 7分 | | 8分 | 9分 | | 10分 | |
| **成绩** | 8 | | 11 | 14 | | 18 | | | 22 | | 27 | | | 32 | | 37 | 43 | | 49 | |
| **（五）俯卧撑（完成时间2分钟）成绩评定：**  **（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，伸臂时双肘未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不算；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。**  **（3）分值评值:得分超出10分的，每递增1个增加0.5分；满分20分。** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |