附件2：

茂名市消防救援支队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 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 男性 | 单杠引体向上（次/3分钟） | / | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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.完成1次得2分，每递增 1次增加2分，20分为满分，得分超出 20分的，每递增 1次增加 1分，最高25分。 |
| 10米x4往返跑（秒） | 14"5 | 13"3 | 12"8 | 12"3 | 11"8 | 11"3 | 10"8 | 10"4 | 10"1 | 9"8 |
| 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20分的，每递减0.1秒增加1分，最高25分。4.得分超出20分的，每递减0.1秒增加1分，最高25分。 |
| 1000米跑（分、秒） | 4'50" | 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20分的，每递减5秒增加2分，最高25分。 |
| 备注 | 1.总成绩最高60分，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。 |

女子屈腿仰卧起坐评分标准(次/3分钟)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-49岁 | 50 岁以上 |
| 30分 | 63 | 66 | 63 | 60 | 57 | 54 | 51 | 48 | 45 | / |
| 28.5分 | 60 | 63 | 60 | 57 | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | / |
| 27分 | 57 | 60 | 57 | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 | / |
| 25.5分 | 54 | 57 | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 | 36 | / |
| 24分 | 51 | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 | / |
| 22.5分 | 48 | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 | / |
| 21分 | 45 | 48 | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 | 27 | / |
| 19.5分 | 42 | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 | 27 | 24 | / |
| 17分 | 39 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 |

女子跳绳评分标准(次/1分钟)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-49岁 | 50 岁以上 |
| 30分 | 135 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | / |
| 28.5分 | 130 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | / |
| 27分 | 125 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | / |
| 25.5分 | 120 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | / |
| 24分 | 115 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | / |
| 22.5分 | 110 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | / |
| 21分 | 105 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | / |
| 19.5分 | 100 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | / |
| 17分 | 95 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |