|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 得 分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1000米跑  （分、秒） | 1分 | 2分 | | 3分 | | | 4分 | | 5分 | | 6分 | | | 7分 | | 8分 | | | 9分 | | 10分 | |
| 4′35″ | 4′20″ | | 4′15″ | | | 4′10″ | | 4′05″ | | 4′00″ | | | 3′55″ | | 3′50″ | | | 3′45″ | | 3′40″ | |
| 1．分组考核。  2．在跑道或平地面上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000m距离到达终点线，记录时间。  3．考核以完成时间计算成绩。  4．超出4′35″的，不计取成绩；得分超过10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上  （次/2分钟） | 1分 | | 2分 | | 3分 | | | 4分 | | 5分 | | | 6分 | | 7分 | | 8分 | | | 9分 | | 10分 |
| — | | 1 | | 2 | | | 3 | | 4 | | | 5 | | 6 | | 7 | | | 9 | | 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,1次未完成的不计分。  4．得分超出10分的，每递增2次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100米  （秒） | 1分 | | 2分 | | 3分 | | | 4分 | | 5分 | | | 6分 | | 7分 | | 8分 | | | 9分 | | 10分 |
| 17″3 | | 15″9 | | 15″6 | | | 15″3 | | 15″0 | | | 14″7 | | 14″4 | | 14″1 | | | 13″8 | | 13″5 |
| 1．分组考核。  2．在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过重点线记录时间。  3．抢跑犯规、重新组织起跑，跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不计成绩。  4．超出17″3的，不计取成绩；得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 负重登六楼 | 优秀 | | | | | 良好 | | | | | | 中等 | | | | | | 一般 | | | | |
| 1′15″ | | | | | 1′30″ | | | | | | 1′40″ | | | | | | 1′50″ | | | | |
| 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，手提两盘65毫米口径水带，从一楼楼梯口登至六楼楼梯口。记录时间 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

附件1：体能测试项目及标准