|  |
| --- |
| 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