附件2：

瓜州县消防救援大队

公开招聘政府专职消防员体能测试项目及标准（男）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 1分 | 2分 | | 3分 | | 4分 | | 5分 | | 6分 | | 7分 | | 8分 | | 9分 | | 10分 |
| 1000米跑  （分、秒） | 4′35″ | 4′20″ | | 4′15″ | | 4′10″ | | 4′05″ | | 4′00″ | | 3′55″ | | 3′50″ | | 3′45″ | | 3′40″ |  |
| 1.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。  2.考核以完成时间计算成绩。  3.得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 曲腿仰卧起坐（次/3分钟） | 46 | 49 | 52 | | 55 | | 58 | | 61 | | 64 | | 67 | | 70 | | 73 | |  |
| 1.考生平躺在垫子上，双腿屈膝呈90度角，双脚平放于地面，双手可以交叉贴于脑后或轻放于耳侧，利用腹部肌肉的力量将上半身抬起，使头部、颈部和肩部依次离开垫子。‌  2.考核以完成时间计算成绩。  3.得分超出10分的，每递增3次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 6 | 8 | 11 | | 14 | | 18 | | 22 | | 27 | | 32 | | 38 | | 42 | |  |
| 1.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。  2.得分超出10分的，每递增6次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10米\*4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..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。  2.考核以完成时间计算成绩。  3.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。  4.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100米跑（秒） | 17″3 | 15″9 | 15″6 | | 15″3 | | 15″0 | | 14″7 | | 14″4 | | 14″1 | | 13″8 | | 13″5 | |  |
| 1.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，通过终点线记录时间。  2.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。  3.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备注 | 1.测试项目未达到最低标准的按“0”分记。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |