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。 |  |