

附件 2

街道微型消防站队员基础体能测试标准及考核规程

分值 项目	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
俯卧撑 (次/2 分钟)	18	20	22	24	28	32	36	42	48	54
仰卧起坐 (次/3 分钟)	22	25	28	31	34	37	40	43	46	49
100 米跑 (秒)	17'03"	16'04"	16'01"	15'08"	15'05"	15'02"	14'09"	14'06"	14'03"	14'00"

备注：如体能考核单项未达最低分值 2 分标准的，视为该体能项目不合格。

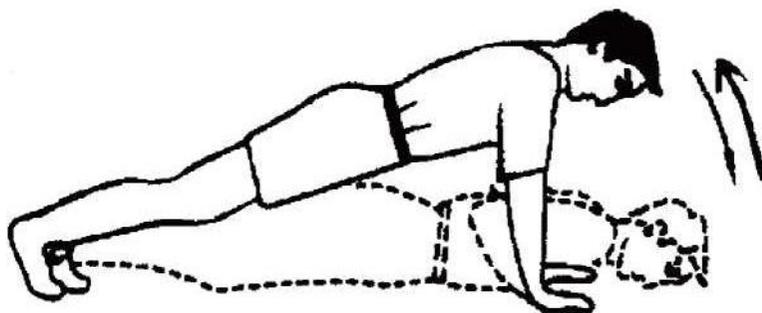
体能测试成绩=俯卧撑成绩+仰卧起坐成绩+100 米跑成绩

一、俯卧撑考核规程

1.动作要领：双臂分开，比肩略宽；脚尖支地，用腰腹力量操纵躯干成一条直线；然后双肘向两侧分开，缓慢下降躯体至上身贴近地面；略作停顿，再操纵还原，当肘部接近伸直时，赶忙进行下一次动作。随着力量增强，能够将双脚放在台阶上来提高难度。

2.要求：操作过程中，躯体保持挺直姿势。

俯卧撑示意图

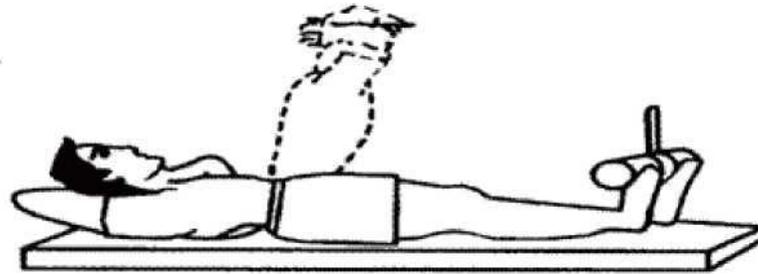


二、仰卧起坐考核规程

1.动作要领：平仰卧于地面，五指交叉枕于头部，起坐时腹部用力，含胸缩头，使上体抬起成屈体坐（腿与上体的夹角小于 $5/55$ 90度），然后上体后倒还原成预备姿势。

2.要求：（1）训练前按要求做好预备活动。（2）起坐时，用力应充分到位；还原成仰卧时，腹肌充分放松。（3）训练结束后，要进行放松整理活动。

仰卧起坐示意图



三、100 米跑考核规程

1.动作要领：起跑时候要注意蹲踞式的姿势，有力腿在前，眼睛目视前方，注意心态，发令枪响起之后立即冲出躯体与地面成 60° 角冲出去 5~8 米之后躯体慢慢抬起，冲刺的时候最后一步要用小跳步，上身尽量前倾。跑的全过程要注意自然放松以及各部分动作的衔接。从呼吸上讲，应该是三步一呼，三步一吸；摆臂幅度不要太大，也不要夹着胳膊跑。

2.要求：跑步之前要热身，正压腿，侧压腿，扭动腰等等；

100 米跑示意图

