附件2：

2025年市专业森林消防队员体能测试项目及标准

姓名：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | |
| 2.5分 | 5分 | 7.5分 | 10分 | 12.5分 | 15分 | 17.5分 | 20分 | 22.5分 | 25分 | 得分 |
| 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" |  |
| 1000米跑（分、秒） | 1.分组考核。  2.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。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.得分超出25分的，每递减5秒增加2.5分，最高37.5分。 | | | | | | | | | |  |
| 立定跳远（米） | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |  |
| 1.单个或分组考核。  2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的1次。  3.考核以完成跳出长度计算成绩。  4.得分超出25分的，每递增4厘米增加2.5分，最高37.5分。 | | | | | | | | | |  |
| 单杠引体向  上（次/3 分 钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 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。  4.得分超出25 分的，每递增 1 次增加2.5分，最高 37.5分。 | | | | | | | | | |  |
| 100米跑（秒） | 16″7 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |  |
| 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  跑(秒)通过终点线记录时间。  3.抢跑犯规，重新组织起跑:跑出本道或用其他方式干扰，阻碍他人者不记录成绩。  4.得分超出25分的，每递减0.3秒增加2.5分，最高 37.5分。 | | | | | | | | | |  |
| 备注 | 1. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数； 2. 满分100分。 | | | | | | | | | 合计: |  |