|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 附件2： | |  |  |  | | |
| **专业森林消防队员招录体能测试项目及内容** | | | | | | |
| **项目** | **分值** | | **考核内容** | | **考核要求** | |
| **单杠引体向上** | 15分 | | 5个及格，计2分。每多做一个加1分，该项目最高计15分。 | | 引体时下颌低于杠面、悬垂时双肘关节未伸直，该次动作不计数；脚触及地面或立柱，结束考核。考核以3分钟内完成次数计算成绩 | |
| **立定跳远** | 15分 | | 2米为及格，计5分。每增加4厘米加1分，该项目最高计15分。 | | 两脚自然分开，站在起跳线后，原地双脚同时起跳并落在落地区。丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离，以米为单位记录考试成绩，保留小数点后两位。 | |
| **3000米跑** | 40分 | | 16´00"及格，计12分，15´30"内计4分，15´00"内计18分，14´30"内计22分，每快10"增加1分。 | | 抢跑2次取消资格；未独立完成或未按规定路线跑进，不记录成绩。考核以完成时间计算成绩。 | |
| **仰卧起坐** | 15分 | | 36个计2分，未达不及格。每多做一个加0.2分，该项目最高计15分。 | | 仰卧，两腿并拢，双膝关节弯曲约90°，双脚踝关节固定，双臂交叉抱于胸前，双手扶肩。躯干后仰-躯干向后仰至双侧肩胛骨触及垫子；在做仰卧起坐过程中双臂应始终保持交叉抱于胸前。考核以2分钟内完成次数计算成绩。 | |
| **俯卧撑** | 15分 | | 36个计2分，未达不及格。每多做一个加0.5分，该项目最高计15分。 | | 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。考核以2分钟内完成次数计算成绩。 |