附件2

专职消防员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.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10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 6 | 8 | | 11 | | 14 | | 18 | | 22 | | 27 | | 32 | | 38 | | 42 | |
| 1.单个或分组考核。  2.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。  3.考核以完成次数计算成绩。  4.得分超出 10 分的，每递增 6 次增加 1分，最高 15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 仰卧起坐  （次/2分钟） | 10 | | 15 | | 20 | | 25 | | 30 | | 35 | | 40 | | 45 | | 50 | | 55 |
| 1. 单个或分组考核。   2.按照规定动作要领完成动作。每一次动作的开始必须由双手头两侧双肩着地开始，不能抱头，起至于躯干与地面成90度，双肘触大腿为一次。  3.考核以完成次数计算成绩。  4.得分超出 10 分的，每递增6次增加 1 分，最高 15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） | 2.01 | 2.13 | | 2.18 | | 2.23 | | 2.28 | | 2.33 | | 2.38 | | 2.43 | | 2.48 | | 2.53 | |
| 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 10 分的，每递增5厘米增加 1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备注 | 1.总成绩最高40分。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |