附件3：

惠阳区应急救援大队体能考核标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 10分 | 20分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 1000 米跑（分、秒） | 4′25″ | 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.本项目在体能测试中占比40% |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 1. 单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。身体平落，两臂弯曲，肘关节高出背，曲臂时大臂与小臂角度小于或等于90度，起立及身体除脚和手掌以外其他部位触地，结束考核。动作不到位，该次动作不计数。

3.本项目在体能测试中占比30% |
| 仰卧起坐（次/3 分钟） | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| 1. 单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。手要抱在头上，起身时身体要超过90度，下去时要两肩着地。动作不到位，该次动作不计数。

3.本项目在体能测试中占比30% |