附件2

政府专职消防队员招聘体能测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3000 米跑（分、秒） | 18′00″ | 17′30″ | 17′00″ | 16′30″ | 16′00″ | 15′30″ | 15′00″ | 14′30″ | 14′00″ | 13′30″ |  |
| 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3000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30秒增加1分，最高15分。  |
| 100 米跑（秒） | 17″3 | 15″9 | 15″6 | 15″3 | 15″0 | 14″7 | 14″4 | 14″1 | 13″8 | 13″5 |  |
| 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，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10分的，每递减0.3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.得分超出 10 分的，每递增 6 次增加1分，最高 15 分。 |
| 屈膝仰卧起做（次/3分钟） | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 55 | 58 |  |
| 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.得分超出10分的，每递增3次加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.在场地上标出起跳线，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，每递减 0.1米增加1分，最高15分。 |
| 备注 | 1.总成绩最高50分，单项未取得有效成绩的不予招录。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |