附件2：

延津县政府专职消防员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 |
| **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′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。 |
| **单杠****引体向上****（次/2分钟）** | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1、单个或分组考核；2、按照规定动作要令完成动作。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。 |
| **100米跑****（秒）** | 17″3 | 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跑线和终点线，考生从起跑线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间，抢跑犯规，重新组织起跑，跑出本跑道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩；3、考核以完成时间计算成绩。 |