

附件 2

温泉县消防救援大队政府专职消防员
体能测试及标准
(男性)

一、体能测试项目及标准												
项目		测试成绩对应分值、测试办法										备注
		1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分	
男 												

	立定跳远 (米)	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 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。									两项 任选 一项	
项目		测试成绩对应分值、测试办法									备注	
		1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分		10 分
男 性	仰卧起坐 (次/3 分钟)	25	28	31	34	37	40	43	46	49	5 2	两项 任选 一项
		1. 分组考核。 2. 按照规定动作要领完成动作。仰卧于垫上，双腿并拢屈膝，固定两脚，双手分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体屈起成坐姿，双肘触碰膝关节，然后上体后倒还原呈准备姿势，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 3 个增加 1 分，最高 15 分。										
	俯卧撑 (次/2 分钟)	20	23	26	29	32	35	38	41	44	4 7	
		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 个增加 1 分，最高 15 分。										
	10 米×4 往返跑 (秒)	14"0	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	12"5	12"3	11"9	10"3	两项 任选 一项
		1. 单个或分组考核。 2. 在 10 米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成 1 次往返。连续完成 2 次往返，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 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。 5. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。										
100 米跑 (秒)	16"7	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。 5. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。											

备 注	1. 总成绩最高 40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 2. 高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试。 3. 高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑”按照内地标准执行。 4. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
--------	--