附件2

专职消防员招聘体能测试标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目/  分值 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4分 | 8分 | 12分 | | 16分 | | 20分 | | 24分 | | 28分 | | 32分 | | 36分 | 40分 |
| 1000米跑  （分、秒） | 4′50″ | 4′30″ | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 分值 | 2分 | 4分 | 6分 | | 8分 | | 10分 | | 12分 | | 14分 | | 16分 | | 18分 | 20分 |
| 立定跳远  （米） | 2.00 | 2.13 | 2.17 | | 2.21 | | 2.25 | | 2.29 | | 2.33 | | 2.37 | | 2.41 | 2.45 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠  引体向上  （次/3分钟） | 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | 10 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。  3.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | | 10分 | | 12分 | | 14分 | | 16分 | | 18分 | | 20分 |
| 10米×4  往返跑  （秒） | 14″5 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | | 12″9 | | 12″7 | | 12″5 | | 12″3 | | 11″9 | | 10″3 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备注 | 1.体能考核总分100分=1000米跑（40分）+立定跳远（20分）+单杠引体向上（20分）+10米×4往返跑（20分）；  2.单项未取得有效成绩的不予招录；  3.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | |