附件4：

　　政府专职消防员招录体能测试项目及标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目     | 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）     | 5′10″     | 5′00″     | 4′50″     | 4′40″     | 4′30″     | 4′20″     | 4′10″     | 4′00″     | 3′50″     | 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。     |
| 100米跑 （秒）     | 2分     | 4分     | 6分     | 8分     | 10分     | 12分     | 14分     | 16分     | 18分     | 20分     |
| 17″0     | 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。     |
|       立定跳远 （米）     | 2分     | 4分     | 6分     | 8分     | 10分     | 12分     | 14分     | 16分     | 18分     | 20分     |
| 2.05     | 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。     |
| 屈膝仰卧起坐（次/1分钟）     | 2分     | 4分     | 6分     | 8分     | 10分     | 12分     | 14分     | 16分     | 18分     | 20分     |
| 10     | 18     | 22     | 26     | 30     | 34     | 38     | 42     | 46     | 50     |
| 1. 单个或分组考核。     2. 按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及 垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。     3. 考核以完成次数计算成绩。     |
| 备注     | 1. 总成绩100 分。     2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。     |