附件3：

**黟县消防救援大队政府专职消防员招录**

**体能测试项目及标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
| 男性 | 单杠引体向上（次/3 分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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。 4. 得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 44 | 48 | 54 | 60 |
| 1. 单个或分组考核。 2. 身体呈俯卧姿势，两臂伸直双手撑地，身体向后挺直，两脚并拢，脚前掌着地，肩部、臀部与脚跟呈直线，以肘关节为轴心，屈肘下放身体至肩关节低于肘关节后，将身体撑起呈准备姿势。 3. 考核以完成次数计算成绩。 4. 得分超出 10 分的，每递增 4个增加 1 分。 | | | | | | | | | |
| 1500 米跑  （分、秒） | 7′20″ | 7′10″ | 7′00″ | 6′50″ | 6′40″ | 6′30″ | 6′20″ | 6′10″ | 6′00″ | 5′50″ |
| 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 1500 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10秒增加 1 分。 | | | | | | | | | |
| 原地跳高  （厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 1. 单个或分组考核。 2. 考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的 1 次。 3. 考核以完成跳起高度计算成绩。 4. 得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分。 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
| 女性 | 仰卧起坐（次/3 分钟） | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | 52 |
| 1.单个或分组考核。  2. 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，上体屈起呈坐姿，双肘触碰膝关节，然后上体后倒还原呈准备姿势。  3.考核以完成次数计算成绩。  4.得分超出 10 分的，每递增 3次增加 1 分。 | | | | | | | | | |
| 800 米跑  （分、秒） | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ | 4′00″ | 3′50″ | 3′40″ | 3′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 800 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 5 秒增加 1 分。 | | | | | | | | | |
| 跳绳  （个/1分钟） | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 88 | 96 | 106 | 116 | 130 |
| 1.单个或分组考核。  2.双手握绳，两臂自然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动。考核以完成跳起高度计算成绩。  3.得分超出 10 分的，每递增 5个增加 1 分。 | | | | | | | | | |