|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 驻勤专职消防员体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | |
|
| 项目 | 测试项目对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
|
| 单杠引体向上（次/2分钟） | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 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30分的，每递增1次增加1分，最高35分。 | | | | | | | | | |
|
|
|
|
| 100米跑（秒） | 15″60 | 15″30 | 15″00 | 14″70 | 14″40 | 14″20 | 13″90 | 13″60 | 13″30 | 13″00 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 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20分的，每递减0.3秒增加1分，最高25分。 | | | | | | | | | |
|
|
|
|
| 1000米跑（分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 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30分的，每递减0.3秒增加1分，最高35分。 | | | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
| 项目 | 测试项目对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 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20分的，每递增5次增加1分，最高25分。 | | | | | | | | | |