泾源县消防救援大队政府专职消防员体能测试标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 5分 | | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 |
| 男  性 | 单杠引体向上(次/3分钟） | 2 | 4 | | 8 | 12 | 16 | 20 |
| 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25分的，每递增1次增加1分，最高30分。 | | | | | | |
| 10米x4往返跑（秒） | 14"0 | | 13”5 | 13”0 | 12”0 | 10”0 | 10”0 |
| 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，跑至折返线，在折返线处跑向起跑线，到达起跑续时为完成1次往返。连续完成2次往返，记录成绩。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.得分超出25分的，每递减0.1秒增加1分，最高30分 | | | | | | |
| 3000米跑（分、秒） | 15’00” | | 14’30” | 14’00” | 13’30” | 13’00” | 12’30” |
| 1. 单个或分组考核。 2. 在跑到内标注起点线，考生从起点线听到口令后起跑，完成3000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25分的，每递减10秒增加1分，最高30分 | | | | | | |
| 立定跳远（厘米） | 150 | | 180 | 200 | 230 | 250 | 260 |
| 1. 单个或分组考核。 2. 跳时双脚稍分，身体前倾，两臂自然前后摆动，两脚迅速蹬地，身体尽量前送，落地时，脚跟先着地，落地后身体前倾，屈膝缓冲。   3.考核以完成距离计算成绩。  4.得分超出25分的，每递增10厘米増加2.5分，最高30分. | | | | | | |
| 备注 | 1.总成绩最高120分，任一项达不到最低分值的视为”不合格”。  2.试项目及标准中＂以上以下＂均含本级、本数。 | | | | | | | |