**消防员体能测试评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 1～2分 | 3～4分 | 5～6分 | 7～8分 | 9～10分 | 11～12分 | 13～14分 | 15～16分 | 17～18分 | 19～20分 |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 1～2 | 3～4 | 5～6 | 7～8 | 9～10 | 11～12 | 13～14 | 15～16 | 17～18 | 19～20 |
| 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。  |
| 项目 | 1～2分 | 3～4分 | 5～6分 | 7～8分 | 9～10分 | 11～12分 | 13～14分 | 15～16分 | 17～18分 | 19～20分 |
| 10米×4往返跑（秒） | 14″0 | 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。  |
| 项目 | 1～2分 | 3～4分 | 5～6分 | 7～8分 | 9～10分 | 11～12分 | 13～14分 | 15～16分 | 17～18分 | 19～20分 |
| 2分钟屈膝仰卧起坐（次） | 1～2 | 3～4 | 5～6 | 7～8 | 9～10 | 11～12 | 13～14 | 15～16 | 17～18 | 19～20 |
| 1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。屈膝平卧，双足着地，两手抱头，吸气，屈身将躯干抬起，动作完成时呼吸，身体返回起始位置，不要停歇，接着做下一次动作；到达时间结束考核。 3.考核以完成次数计算成绩。  |
| 项目 | 1～5分 | 6～10分 | 11～15分 | 16～20分 | 21～25分 | 26～30分 | 31～35分 | 36～40分 |  |  |
| 1000米跑（分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ |  |  |
| 1.单个或分组考核。 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。  |