元宝山区消防员招录体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓  名 | | |  | | | | | 准考证号 | | |  | | | |
| 身份证号 | | |  | | | | | 总成绩 | | |  | | | |
| 体能测试项目及赋分标准 | | | | | | | | | | | | | | |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | 成绩及得分 |
| 1分 | 2分 | | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | | 7分 | 8分 | | 9分 | 10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″ |  |
| 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。  4.得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | |
| 100米跑  （秒） | 16″7 | 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米长跑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10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 6 | 8 | | 10 | 12 | 14 | 16 | | 20 | 25 | | 30 | 35 |  |
| 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10分的，每递增5次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | |
| 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。引体时下颚高于杠面、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，最高15分。 | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

  考官签字：                                   考生确认签字：