|  |
| --- |
| 綦江区消防救援支队政府专职消防员招录体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20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20分的，每递增1次增加1分，本项目得分最高25分。 |
| 俯卧撑（次/1分钟）） | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 1. 单个或分组考核。2、测试时，受试者双手撑地，手指向前，双手间距与肩同宽，身体挺直，屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面，然后将身体平直撑起，恢复至开始姿势为完成1次。
2. 3、考核以完成时间计算成绩。4、得分超出20分的，每递增4个增加1分，本项目最高得分25分。
 |
| 1500米跑（分、秒） | 06′12″ | 06′07″ | 06′02″ | 05′57″ | 05′52″ | 05′47″ | 05′42″ | 05′37″ | 05′32″ | 05′27″ |
| 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20分的，每递减5秒增加1分，本项目最高得分25分。 |
| 仰卧起坐 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 1、单个或分组考核。2、仰卧，两腿屈膝并拢，两手上举抱头，利用腹肌收缩，迅速成坐姿，上体继续前屈，身体触膝；然后还原成坐姿为完成1次。3、考核以完成跳起高度计算成绩。4、得分超出20分的，每递增5个增加1分，本项目得分最高25分。 |
| 备注 | 1、总成绩最高100分，按排名择优录取。2、测试项目及标准中“以上““以下”均含本级、本数。 |