**附件1：**

长沙市政府专职消防员招聘

体能测试项目及标准（2022年）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 1000米跑（分、秒） | 4′35″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55" | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 必考项目 |
| 1.分组考核。2.在跑道或平地上标出起点线，报考人员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.考核以完成时冋计算成绩。4.得分超出20分的，每递减5秒增加1分，最高25分。 |
| 原地跳高（厘米） | 40 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 | 两项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。2.报考人员双脚站立靠墙,单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度）,双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录最好成绩。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3厘米增加1分，最高25分。 |
| 立定跳远（米） | 2.01 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 1.单个或分组考核。2.在跑道或平地上标出起跳线，报考人员站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩最好的1次。3.考核以完成跳出长度计算成绩。4.得分超出20分的，每递增4厘米增加1分,最高25分。 |
|  单杠引体向上 （次/3分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 两项任选一项 |
| 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，最高25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20分的，每递增5次增加1分，最高25分。 |
| 10米x4 往返跑 （秒） | 14"5 | 13″7 | 13"5 | 13"3 | 12"9 | 12"7 | 12"5 | 12"3 | ll″9 | 10″3 | 两项任选一项 |
| 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，报考人员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。4.得分超出20分的，每递减0.1秒增加1分,最高25分。 |
| 100米跑（秒） | 17"3 | 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米长直线跑道上标出起点线和终点线，报考人员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。 |
| 备 注 | 1.总成绩最高100分。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |