政府专职消防员体能测试项目及标准**（男子）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 34 | 36 | 38 | 42 | 46 | 50 | 56 | 62 | 68 | 72 |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。身体呈俯卧姿势，两臂伸直双手撑地，身体向后挺直，两脚并拢，脚前掌着地，肩部、臀部与脚跟呈直线，以肘关节为轴心，屈肘下方身体至肩关节低于肘关节后，将身体撑起呈准备姿势。  3.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 屈腿仰卧起坐（3分钟） | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。仰卧于垫上，双腿并拢屈膝，固定双脚，双耳分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体躯体呈坐姿，双肘触碰膝关节然后上体后倒还原呈准备姿势。  3.臀部不得借力；打开还原时，头与肩膀不得触地。  4.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 1500米  （分、秒） | 7'20" | 7'10" | 7'00" | 6'50" | 6'40" | 6'30" | 6'20" | 6'10" | 6'00" | 5'50" |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.分组考核。  2.在跑道或平地上标出起点，考生从起点线处听到起跑口令后起泡，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。 | | | | | | | | | |

政府专职消防文员体能测试项目及标准**（女子）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 |
| 跳绳  （次/2分钟） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。  3.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 屈腿仰卧起坐（3分钟） | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 | 57 | 60 | 63 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。仰卧于垫上，双腿并拢屈膝，固定双脚，双耳分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体躯体呈坐姿，双肘触碰膝关节然后上体后倒还原呈准备姿势。  3.臀部不得借力；打开还原时，头与肩膀不得触地。  4.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 800米  （分、秒） | 4'30" | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.分组考核。  2.在跑道或平地上标出起点，考生从起点线处听到起跑口令后起泡，完成800米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | |