附件3

乌达区政府专职消防员招录体能测试

项目及标准（男）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40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″ |
| 1. 分组考核。 2. 在跑道或平地上标出起点线，考生从起点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。 | | | | | | | | | |
| 立定跳远（米） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 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，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，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垂直距离。两次测试，记录成绩较好的1次。  3、考核以完成跳出长度计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑 （次/2分钟） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 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，曲臂时肩关节高于肘关节，伸臂时双肘关节未伸直，做动作时身体不保持平直，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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |