附件1：

咸宁市消防救援训练与战勤保障大队管理人员

体能测试标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试标准、测试办法 |
| 合格 | 不合格 |
| 1000米跑（分、秒） | 完成时间≤4′35″ | 完成时间＞4′35″ |
| 1.分组考核，只限测试1次。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，采用四舍五入精确到秒。 |
| 10米×4往返跑 | 完成时间≤13′1″ | 完成时间＞13′1″ |
| 1.单个或分组考核，测试次数不超过2次。 2.考生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。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 完成数量≥22 | 完成数量＜22 |
| 1.单个或分组考核，只限测试1次。2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于关节、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。 |
| 备注 | 1.每名考生需考核1000米跑、10米×4往返跑、俯卧撑3项科目；2.均为达标性测评，任一项测试结果不合格视为“不合格”。 |