附件2

+

2023年昌江黎族自治县招录政府专职消防员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 10分 | 20分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 单杠引体向上  (次/2分钟) | - | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **9** | **11** | 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。 | | | | | | | | | |
| **俯卧撑**  **(次/2分钟)** | **6** | **8** | **11** | **14** | **18** | **22** | **27** | **32** | **38** | **42** |
| 1、单个或分组考核，  2、按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节离于时关节、伸臂时双时关节未伸直、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10分的，每递增6次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| **立定跳远**  **(米)** | **2.01** | **213** | **2.18** | **2.23** | **228** | **233** | **238** | **2.43** | **2.48** | **2.53** |  |
| 1、单个或分组考核。  2、在跑道或平地上标出起跟线，考生站立在起跟线后，鼻尖不得踩线，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，测量起肆线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的1次。  3、考核以完成跳出长度计算成绩。 | | | | | | | | | |
| **10米×4**  **往返跑**  **(秒)** | **14"5** | **13"3** | **12"8** | **12"3** | **11"8** | **11"3** | **10"8** | **10"4** | **10"1** | **9"8** |  |
| 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，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。 | | | | | | | | | |
| **100米跑**  **(秒)** | **17"3** | **15"9** | **15"6** | **15"3** | **15"0** | **14"7** | **14"4** | **14"1** | **13"8** | **13"5** |  |
| 1、分组考核。  2、在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起览口令后起跑，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。 | | | | | | | | | |
| **备注** | 1、体能测试最终成绩采取百分制。  2、测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。  3、以上标准引用《国家综合性消防救援队伍2022年消防员招录体能测试、岗位适应性测试项目及标准》制定。 | | | | | | | | | | |

+