附件3

儋州市消防救援支队消防文员男子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 | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | | 6 | | 8 | | 10 | | 12 | | 14 | | 16 | 20 | | 25 | | 30 | | 35 | | 三选二 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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，可考两次以内，取最高成绩。  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，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，记录成绩较好的1次。  3.考核以完成跳出长度计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 坐位体前屈  （厘米） | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 |
| 1.单个或分组考核。  2.双脚并拢，与地面垂直，脚趾可以微微往里靠；双腿打直贴地面；头部紧靠腿部；手臂往前伸，同时手掌与地面保持平行。  3.考核以推动长度计算成绩，四舍五入取整数值。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备    注 | 1.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。  2.测试项目及标准按照《国家综合性消防救援队伍消防员招录体能测试、岗位适应性测试项目及标准（2021年）》及《消防救援人员体能训练》的入职训练标准执行。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |