附件：

**专职队员招聘体能测试项目及标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 男性 | 单杠引体向上（次/3分钟） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
| 100米跑（秒） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 17″3 | 15″9 | 15″6 | 15″3 | 15″0 | 14″7 | 14″4 | 14″1 | 13″8 | 13″5 |
| 1000米跑（分、秒） | 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 女性 | 800米跑（分、秒） | 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 5′20″ | 5′10″ | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ | 4′00″ | 3′50″ |
| 1分钟跳绳（次/1分钟） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 |
| 仰卧起坐（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 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 | 60 |
| 备注 | 1.总成绩最高100分，任一项达不到最低分值的，视为“不合格”。2.测试项目及标准中的“以上”“以下”均含本级、本数。 |