**体能测试、岗位适应性测试项目及标准（暂行）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 男性 | 单杠引体  向上（次  3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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。4．得分超出10分的，每递  增1次增加1分。 | | | | | | | | | |
| 10米x4  往返跑  （秒） | 13\*10 | 13\*7 | 13 5 | 13"3 | 12 9 | 12"7 | 12 5 | 12 3 | 11 9 | 103 |
| 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。4．得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分。5．高原地区  按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | |
| 1000米  跑（分、  秒） | 425\* | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 405" | 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。4．得分超出10分的，每递减5秒增加1分5．海拔2100-3000  米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度  标准递增4秒。 | | | | | | | | | |
| 原地  跳高  （厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 1．单个或分组考核。2．考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点  （示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳  起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。3．考核  以完成跳起高度计算成绩。4．得分超出10分的，每递增3厘米增加1分 | | | | | | | | | |
| 备注 | 1．任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2．高原地区应在海拔4000米以下集中组  织体能测试。3．高原地区消防员招录中“单杠引体向上、原地跳高、屈膝仰卧起坐”  按照内地标准执行。4．测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、  本数。 | | | | | | | | | | |