政府专职消防员体能测试项目及标准（女）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 |
| 跳绳  （次/1分钟） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |  |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。  3.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 屈腿仰卧起坐（3分钟） | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 | 57 | 60 | 63 |  |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。仰卧于垫上，双腿并拢屈膝，固定两脚，双手分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体屈起呈坐姿，双肘触碰膝关节，然后上体后倒还原呈准备姿势。  3.臀部不得离地借力；打开还原时，头与肩膀不得触地。  4.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 800米跑  （分、秒） | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ |
| 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800米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.单项未取得有效成绩的不予招录。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | |  |