附件3

江口县消防救援大队政府专职消防员招录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 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 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″ | 必考项目 |
| 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。4.得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。 |
| 双腿蹲起（次/2分钟） | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 88 | 90 |
| 1.单个或分组考核。2.在操场上画出考核区，考核人员双手置于胸前或头部，双腿下蹲，下蹲臀部超过膝盖至起立为完整动作。3.考核以完成个数计算成绩。4.得分超出10分的，每递增2个增加1分，最高15分。 |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 必考项目 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 仰卧起坐（次/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。3.得分超出10分的，每递增3次增加1分，最高15分。 |
| 5X10折返跑（秒） | 35″ | 34″ | 33″ | 32″ | 31″ | 30″ | 28″4 | 27″5 | 27″ | 26″5 |
| 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0.5秒增加1分，最高15分。 |
| 备 注 | 1.总成绩最高40分，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。 |