附件2

**政府专职消防人员体能测试项目及标准（男）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | |
| 50分 | 55分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| 男  性 | 1000米跑  （分、秒） | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 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。 | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 30 | 31 | 32 | 34 | 36 | 38 | 42 | 46 | 50 | 56 | 62 |
| 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。  3.考核以规定时间内完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | | |
| 10米×5  往返跑  （秒） | 30″ | 29″ | 28″ | 27″ | 26″ | 25″ | 24″ | 23″50 | 23″ | 22″50 | 22″ |
| 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。 | | | | | | | | | | |

**政府专职消防人员体能测试项目及标准（女）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | |
| 50分 | 55分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| 女  性 | 800米跑  （分、秒） | 4′38″ | 4′28″ | 4′18″ | 4′09″ | 4′00″ | 3′52″ | 3′44″ | 3′37″ | 3′30″ | 3′24″ | 3′18″ |
| 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。 | | | | | | | | | | |
| 屈腿仰卧起坐（次/2分钟） | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 | 57 | 60 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作，臀部不得离地借力；打开还原时，头与肩膀不得触地。  3.考核以规定时间内完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | | |
| 跳绳（次/1分钟） | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | |