附件5

澉浦镇（区）专职消防救援队员招录

体能测评标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试项目及标准 | | | | | | | | | |
| **项目** | **测试成绩对应分值、测试办法** | | | | | | | | |
| **60分** | **65分** | **70分** | **75分** | **80分** | **85分** | **90分** | **95分** | **100分** |
| **3000米跑**  **（分、秒）** | 14′50″ | 14′30″ | 14′10″ | 13′50″ | 13′30″ | 13′10″ | 12′50″ | 12′40″ | 12′30″ |
| 1.分组测试。  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3000米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | |
| **单杠卷身向上/单杠吊卷腿**  **（次/2分钟）** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 15 |
| 1.单个或分组测试。  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。 | | | | | | | | |
| 备注 | 1.任一项达不到60分的视为“不合格”  2.体能测试总成绩=2项体能测试总成绩的平均分 | | | | | | | | |