附件2

政府专职消防队员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 100 分 | | 95 分 | | 90 分 | 85 分 | | 80 分 | | 75 分 | 70 分 | | 65 分 | | 60 分 | |  | |
| 3000米跑  （分、秒） | 12′30″ | | 12′40″ | | 12′50″ | 13′10″ | | 13′30″ | | 13′50″ | 14′10″ | | 14′30″ | | 14′50″ | |  | | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上  （个） | 16 | 14 | | 12 | | 11 | 10 | | 9 | | | 8 | | 7 | | 6 | |  | 必考项目 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 双杠臂屈伸  （个） | 30 | 28 | | 26 | | 24 | 22 | | 20 | | | 18 | | 16 | | 14 | |  | 必考项目 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作，下弯时颈部与杠面平行、身体不得摆动、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 | 每项成绩最高100分，体能总成绩为三项的平均分，为体能成绩分数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |