政府专职消防员体能考核标准

（一）1000米跑

1.分组考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 成绩 | 5’25” | 5’15” | 5’05〃 | 4’55” | 4’45” | 4’35” | 4’25” | 4’15” | 4’05” | 3’55” |

2.在跑道上标出起点线和终点线，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。

4.成绩评定（分、秒）：

（二）10米×4折返跑

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，在折返线出返回跑向起跑线，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.成绩评定（秒）：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 成绩 | 14”00 | 13”70 | 13”50 | 13”30 | 12”90 | 12”70 | 12”50 | 12”30 | 11”90 | 10”30 |

（三）单杠引体向上

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、悬垂是双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。

3.考核以完成次数计算成绩。

4.成绩评定（次/3分钟）:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 成绩 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

（四）俯卧撑

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.成绩评定（次/2分钟）:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 成绩 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |