**体能测试项目及标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 俯卧撑  （个/3分钟） | 40 | 44 | 48 | 52 | 56 | 60 | 64 | 68 | 72 | 76 |
| 1.单个或分组考核。  2.在考核场地上利用分水器固定俯卧撑标准绳，考生在做俯卧撑时双手放于绳索后面，下沉时身体必需触碰绳索。考核中途不得膝盖触地、双手同时离开地面。  3.考核以规定时间内完成个数计算成绩，不标准的不计入个数。  4.不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上  （个/3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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，悬垂时双关节伸直，双脚不得触及地面或两侧立柱。  3.考核以完成个数计算成绩。  4.不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | | |
| 100米跑  （秒） | 14″00 | 13″60 | 13″30 | 13″00 | 12″70 | 12″40 | 12″10 | 11″80 | 11″50 | 11″20 |
| 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100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.不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | | |
| 1000米跑  （分、秒） | 4′40 | 4′30 | 4′20 | 4′10 | 4′00 | 3′50 | 3′40 | 3′30 | 3′20 | 3′10 |
| 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。  4.不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | | |
| 负重登五楼  （分、秒） | 34″ | 33″ | 32″ | 31″ | 30″ | 29″ | 28″ | 27″ | 26″ | 25″ |
| 1. 单个考核。 2. 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，手提两盘65毫米口径水带,从一楼楼梯口登至五楼楼梯口,越过终点线，记录时间。 3. 考核以完成时间计算成绩。   4.不能完成最低标准的，为“不合格”。 | | | | | | | | | |