附件1**专职消防员体能测试项目及标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | **测试成绩对应分值，测试方法** |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1000米跑（分、秒） | 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
4. 得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。
 |
| 单杠引体向上（次/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，引体时下颚高于杠面，身体不得借助振浪或摆动，悬垂时双肘关节伸直，脚趾及地面成立柱，结束考核；
3. 考核以完成次数计算成绩；
4. 得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。
 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 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. 得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。
 |
| 100米跑（秒） | 16＂7 | 16＂4 | 16＂1 | 15＂8 | 15＂5 | 15＂2 | 14＂9 | 14＂6 | 14＂3 | 14＂0 |
| 1、分组考核；2、在100米长直线跑到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，通过终点线记录时间；3、抢跑犯规，重新组织起跑，跑出本道或用其他方式干扰，阻碍他人者不记录成绩；4、得分超出10分的，每递减1秒增加1分，最高15分。 |