附件4

政府专职消防员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 分值 | 1分 | 2分 | | 3分 | | 4分 | | 5分 | | 6分 | | 7分 | | 8分 | | | 9分 | | 10分 |
| 立定跳远  （米） | 2.01 | 2.13 | | 2.18 | | 2.23 | | 2.28 | | 2.33 | | 2.38 | | 2.43 | | | 2.48 | | 2.53 |
| 1.单个或分组考核。  2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的 1 次。  3.考核以完成跳出长度计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.**达不到4'25"标准的直接判定为“不合格”。** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2 分钟） | 6 | | 8 | | 11 | | 14 | | 18 | | 22 | | 27 | | 32 | 38 | | 42 | |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |