

附件 1

海珠区街道微型消防站队员招录基础体能测试标准

项目	计分方式										
1000 米跑 (分、秒)	分值	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	测试成绩	4 分 35 秒	4 分 20 秒	4 分 15 秒	4 分 10 秒	4 分 05 秒	4 分 00 秒	3 分 55 秒	3 分 50 秒	3 分 45 秒	3 分 40 秒
	测试方法	1.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。 2.考核以完成时间计算成绩。得分超出 20 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 30 分。									
单杠引体向上 (次/2 分钟)	分值	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	测试成绩		1	2	3	4	5	6	7	9	11
	测试方法	1.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。 2.考核以完成次数计算成绩。得分超出 20 分的，每递增 2 次增加 1 分，最高 30 分。									
俯卧撑 (次/2 分钟)	分值	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	测试成绩	18	20	22	24	28	32	36	42	48	54
	测试方法	1.按照规定动作要领完成动作。双臂分开，比肩略宽；脚尖支地，用腰腹力量操纵躯干成一条直线；然后双肘向两侧分开，缓慢下降躯体至上身贴近地面；略作停顿，再操纵还原，当肘部接近伸直时，进行下一次动作；躯体触及地面，结束考核。 2.考核以完成次数计算成绩。得分超出 20 分的，每增加 5 次加 1 分，最高 30 分。									

备注：体能测试成绩=1000 米成绩+单杠引体向上成绩+俯卧撑成绩