

### 附件 3

## 体能测试项目及标准

| 项 目              | 体能测试成绩对应分值、测试办法                                                                                                                              |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 备注             |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
|                  | 2.5 分                                                                                                                                        | 5 分   | 7.5 分 | 10 分  | 12.5分 | 15 分  | 17.5分 | 20 分  | 22.5分 | 25 分  |                |
| 1000 米跑<br>(分、秒) | 4'35"                                                                                                                                        | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" | 必考<br>项目       |
|                  | 1.分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成时间计算成绩。                                                          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
| 原地跳高<br>(厘米)     | 40                                                                                                                                           | 47    | 50    | 53    | 55    | 57    | 60    | 63    | 65    | 67    | 两项<br>任选<br>一项 |
|                  | 1.单个或分组考核。<br>2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的 1 次。<br>3.考核以完成跳起高度计算成绩。                       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
| 立定跳远<br>(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。<br>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。<br>3.考核以完成跳出长度计算成绩。 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |

| 项 目                  | 体能测试成绩对应分值、测试办法                                                                                                       |      |       |      |        |      |        |      |        |      | 备注             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|--------|------|--------|------|--------|------|----------------|
|                      | 2.5 分                                                                                                                 | 5 分  | 7.5 分 | 10 分 | 12.5 分 | 15 分 | 17.5 分 | 20 分 | 22.5 分 | 25 分 |                |
| 单杠引体向上<br>(次/2 分钟)   | -                                                                                                                     | 1    | 2     | 3    | 4      | 5    | 6      | 7    | 9      | 11   | 两项<br>任选<br>一项 |
|                      | 1.单个或分组考核。<br>2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振荡或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。<br>3.考核以完成次数计算成绩。                         |      |       |      |        |      |        |      |        |      |                |
| 俯卧撑<br>(次/2 分钟)      | 6                                                                                                                     | 8    | 11    | 14   | 18     | 22   | 27     | 32   | 38     | 42   | 两项<br>任选<br>一项 |
|                      | 1.单个或分组考核。<br>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。                          |      |       |      |        |      |        |      |        |      |                |
| 10 米×4<br>往返跑<br>(秒) | 14"5                                                                                                                  | 13"3 | 12"8  | 12"3 | 11"8   | 11"3 | 10"8   | 10"4 | 10"1   | 9"8  | 两项<br>任选<br>一项 |
|                      | 1.单个或分组考核。<br>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，在折返线处返回跑向起跑线，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。<br>3.考核以完成时间计算成绩。 |      |       |      |        |      |        |      |        |      |                |
| 100 米跑 (秒)           | 17"3                                                                                                                  | 15"9 | 15"6  | 15"3 | 15"0   | 14"7 | 14"4   | 14"1 | 13"8   | 13"5 | 两项<br>任选<br>一项 |
|                      | 1.分组考核。<br>2.在 100 米长直线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，通过终点线记录时间。<br>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。             |      |       |      |        |      |        |      |        |      |                |
| 备 注                  | 1.总成绩最高 100 分，总成绩低于 60 分，或单项未取得有效成绩的不予招录。<br>2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。<br>3.具体测试科目，由北京市消防救援总队选定。                     |      |       |      |        |      |        |      |        |      |                |