

体能考核评分细则

本次报考专职消防员体能考核一共分为四个项目，分别为 1000 米跑、单杠引体向上、4X10 米往返跑、俯卧撑。着装要求：体能考核时，统一着运动短袖、运动短裤、运动鞋。

1000 米跑：评分办法：基准成绩为 3 分 50 秒，得分 20 分，每递减 5 秒加 1 分，最高得分 25 分。往后每增加 5 秒扣 1 分，直至扣完为止。

动作要求：听到起跑口令后，按照规定的路线以最短的时间冲过终点线。

单杠引体向上：评分办法：基准成绩为 7 个/2 分钟，得分 20 分，此后每增加 2 个加 1 分，最高得分 25 分。往后每递减 1 个扣 3 分，直至扣完为止。只做一个得 2 分。

动作要求：两手正握单杠，身体保持垂直姿势 3 秒后，方可开始做动作。操作时发力引体屈臂，引体至下颚过杠后，还原垂直姿势，如此连续进行。

4X10 米往返跑：评分办法：基准成绩为 10 秒 40，得分 20 分，每递减 0.1 秒加 1 分，最高得分 25 分。每增加 0.1 秒扣 1 分，直至扣完为止。

动作要求：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。

俯卧撑：评分办法：基准成绩为 32 个/2 分钟，得分 20 分，此后每增加 6 个加 1 分，最高得分 25 分。每递减 1 个扣 1.5 分，直至扣完为止。只做 2 个及以下不得分。

动作要求：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门触及地面，结束考核。

注意事项：

1. 四个项目，分别为 1000 米跑、单杠引体向上、4X10 米往返跑、俯卧撑。体能综合达标方可进入下一个考试环节。

2. 所有体能考试成绩当场公布。如有疑问，现场申诉，超过考核时限当弃权处理；除 1000 米外所有项目均有两次考试机会。