

附件 1:

# 政府专职消防队员体能考核标准

一、体能测试项目及标准										
项目	测试成绩对应分值、测试办法									
	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
100米跑 (分、秒)	17"50	17"00	16"50	16"00	15"50	15"00	14"00	14"00	13"50	13"00
	1.100米跑，所有成绩不分年龄段。 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100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0.25秒增加1分，最高15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. 单个或分组考核。 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. 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。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时肘关节伸直；脚触及地面或立柱，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。									
双杠曲臂伸 (次/3分钟)	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15
	1.按照规定动作要领完成动作。曲臂时大臂与小臂角度小于或等于90度，身体不得借助振浪或摆动、悬垂时肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。 2.考核以完成次数计算成绩。 3.得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。									