附件2

政府专职消防队员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 |
| 100 分 | 95 分 | 90 分 | 85 分 | 80 分 | 75 分 | 70 分 | 65 分 | 60 分 |  |
| 3000米跑（分、秒） | 12′30″ | 12′40″ | 12′50″ | 13′10″ | 13′30″ | 13′50″ | 14′10″ | 14′30″ | 14′50″ |  | 必考项目 |
| 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3000米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 单杠引体向上（个） | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |  | 必考项目 |
| 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、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。 3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 双杠臂屈伸（个） | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |  | 必考项目 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作，下弯时颈部与杠面平行、身体不得摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 备 注 | 每项成绩最高100分，体能总成绩为三项的平均分，为体能成绩分数。 |