

## 附件 2：

# 专职消防队员体能测试项目及标准

体能测试项目及标准										
项目	测试成绩对应分值、测试办法									
分值	2分	4分	6分	8分	10分	12分	14分	16分	18分	20分
单杠引体向上 (个/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,悬垂时双关节伸直,双脚不得触及地面或两侧立柱。 3. 考核以完成个数计算成绩。 4. 不能完成最低标准的,为“不合格”。									
10米×4往返跑 (秒)	13" 10	13" 7	13" 5	13" 3	12" 9	12" 7	12" 5	12" 3	11" 9	10" 3
	1. 单个或分组考核。 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,在折返线处用手扳倒水瓶后返回跑向起跑线,到达起跑线时再用手扳倒水瓶完成1次往返。连续完成2次往返,记录时间。 3. 考核以完成时间计算成绩。 4. 不能完成最低标准的,为“不合格”。									
1000米跑 (分、秒)	5' 10	5' 00	4' 50	4' 40	4' 30	4' 20	4' 10	4' 00	3' 50	3' 40
	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1000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. 不能完成最低标准的,为“不合格”。									
俯卧撑 (个/3分钟)	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76
	1. 单个或分组考核。 2. 在考核场地上利用分水器固定俯卧撑标准绳,考生在做俯卧撑时双手放于绳索后面,下沉时身体必需触碰绳索。考核中途不得膝盖触地、双手同时离开地面。 3. 考核以规定时间内完成个数计算成绩,不标准的不计入个数。 4. 不能完成最低标准的,为“不合格”。									
负重登五楼 (分、秒)	1' 02	59"	56"	53"	50"	47"	44"	41"	38"	35"
	1. 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带,手提两盘65毫米口径水带,从一楼楼梯口登至五楼楼梯口,越过终点线,记录时间。 2. 考核以完成时间计算成绩。 3. 不能完成最低标准的,为“不合格”。									

# 专职消防宣传人员体能测试项目及标准

体能测试项目及标准										
项目	测试成绩对应分值、测试办法									
分值	5分	10分	15分	20分	25分	30分	35分	40分	45分	50分
跳绳 (个/1分钟)	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
	1. 单个或分组考核。 2. 按照规定动作要领完成动作, 以绳子从脚下穿过记为一次“有效”, 跳绳由开考方负责提供。 3. 考核以完成个数计算成绩。 4. 不能完成最低标准的, 为“不合格”。									
10米×5往返跑 (秒)	34"	33"	32"	31"	30"	29"	28"	26" 40	25" 50	25"
	1. 单个成分组考核。 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, 在折返线处用手扳倒水瓶后返回跑向起跑线, 到达起跑线时再用手扳倒水瓶完成1次往返。连续完成2次半往返, 记录时间。 3. 考核以完成时间计算成绩。 4. 不能完成最低标准的, 为“不合格”。									