# 附件4

# 第十三师淖毛湖经济技术开发区专职消防队员体能测评项目和标准

体能测评按照《公安机关录用人民警察体能测评项目和标准（暂行）》规定执行。其中，10米×4往返跑和1000米跑两个项目的测评次数均为1次，纵跳摸高的测评次数不超过3次。凡其中一项不达标的，视为体能测评不合格，不合格者取消进入下一环节资格。

**男子组**

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 30岁(含)以下 | 31岁(含)以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 | ≤13″4 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ | ≤4′35″ |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 |

**测评实施规则**

（一）10米×4往返跑

场地器材:10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线(S1和S2)外30厘米处各划一条线(图1)。木块(5厘米×10厘米)每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，一块放在S1线外的横线上。秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法:受测试者用[站立式起跑](https://baike.so.com/doc/3172382-3343209.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到S1线前时交换木块，再跑回S2交换另一木块，最后持木块冲出S1线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非"0"时则进1。

注意事项:当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 |  | S2 |
| ←30厘米→ |  ←10米→ | ←30厘米→ |
|  |  |  |

（二）男子1000米跑

场地器材:400米田径跑道。地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法:受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，终点记录员负责登记每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

（三）纵跳摸高

场地要求:通常在室内场地测试。如选择室外场地测试，需在天气状况许可的情况下进行，当天平均气温应在15~35摄氏度之间，无太阳直射、风力不超过3级。

测试方法：准备测试阶段，受测者双脚自然分开，呈站立姿势。接到指令后，受测者屈腿半蹲，双臂尽力后摆，然后向前上方快速[摆臂](https://baike.so.com/doc/4959272-5181254.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)，双腿同时发力，尽力垂直向上起跳，同时单手举起触摸固定的高度线或者自动摸高器的测试条，触摸到高度线或者测试条的视为合格。测试不超过三次。

注意事项:(1)起跳时，受测者双腿不能移动或有[垫步](https://baike.so.com/doc/6977404-7200104.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)动作；(2)受测者指甲不得超过指尖0.3厘米；(3)受测者徒手触摸，不得带手套等其他物品；(4)受测者统一采用赤脚(可穿袜子)起跳，起跳处铺垫不超过2厘米的硬质无弹性垫子。