**附件3：**

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 | | | | | | | | | |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
| 男 性 | 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。 4.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 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.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.得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 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、悬垂时双肘关节伸直；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。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/3 分 钟） | 20 | 23 | 25 | 28 | 30 | 33 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 1. 单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。身体平落，两臂弯曲，肘关节高出背，曲臂时大臂与小臂角度小于或等于90度，起立及身体除脚和手掌以外其他部位触地，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5次增加 1 分。 | | | | | | | | | |
| 仰卧起坐  （次/3 分 钟） | 20 | 23 | 25 | 28 | 30 | 33 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。 3.考核以完成次数计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增5 次增加 1 分。 | | | | | | | | | |