**附件2：**

**茂名市消防救援支队政府专职消防员招录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 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20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20分的,每递增1次增加1分,最高25分。 |
| 10米x4往返跑(秒) | 14"0 | 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,在折返线处返回跑向起跑线,到达起跑线时为完成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.得分超出20分的,每递减0.1秒增加1分,最高25分。5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 |
| 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20分的,每递减5秒增加1分,最高25分。 |
| 备注 | 1.总成绩最高60分,任一项达不到最低分值的视为"不合格"。2.测试项目及标准中“以上"以下"均含本级、本数。 |

女子屈腿仰卧起坐评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-32岁 |
| 100分 | 63 | 66 | 63 | 60 |
| 95分 | 60 | 63 | 60 | 57 |
| 90分 | 57 | 60 | 57 | 54 |
| 85分 | 54 | 57 | 54 | 51 |
| 80分 | 51 | 54 | 51 | 48 |
| 75分 | 48 | 51 | 48 | 45 |
| 70分 | 45 | 48 | 45 | 42 |
| 65分 | 42 | 45 | 42 | 39 |
| 60分 | 39 | 42 | 39 | 36 |
| 55分 | 36 | 39 | 36 | 33 |
| 50分 | 33 | 36 | 33 | 30 |
| 40分 | 30 | 33 | 30 | 27 |

女子跳绳评分标准（次/1分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-32岁 |
| 100分 | 135 | 140 | 135 | 130 |
| 95分 | 130 | 135 | 130 | 125 |
| 90分 | 125 | 130 | 125 | 120 |
| 85分 | 120 | 125 | 120 | 115 |
| 80分 | 115 | 120 | 115 | 110 |
| 75分 | 110 | 115 | 110 | 105 |
| 70分 | 105 | 110 | 105 | 100 |
| 65分 | 100 | 105 | 100 | 95 |
| 60分 | 95 | 100 | 95 | 90 |
| 55分 | 90 | 95 | 90 | 85 |
| 50分 | 85 | 90 | 85 | 80 |
| 40分 | 80 | 85 | 80 | 75 |