关岭县消防救援大队**政府专职消防员**招录

体能测试性测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | | 90分 | | 95分 | | 100分 |
| 1500米跑  （分、秒） | 7′20″ | 7′10″ | 7′00″ | 6′50″ | 6′40″ | 6′30″ | | 6′20″ | | 6′10″ | | 6′00″ |  |
| 1.分组考核。  2.在跑道或平地上标出起点线，参考人员从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1500米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | |
| 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | | 90分 | | 95分 | | 100分 |
| 百米冲刺 | 14′30 | 14′00 | 13′30 | 13′00 | 12′30 | 12′00 | | 11′30 | | 11′00 | | 10′30 |
| 1.单个或分组考核。  2.如有选手越线或抢跑,将被判定为犯规,成绩无效。同时,选手在起跑后也要保持自己的赛道,不得突出或穿越其他赛道,否则也会被判定为犯规。  3.集中注意力听令，不要抢跑。 | | | | | | | | | | | |
| 50×10折返跑 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | |
| 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | | 95分 | | 100分 | |
| 30″ | 29″ | 28″ | 27″ | 26″ | 25″ | 23″40 | | 22″50 | | 22″ | |
| 1.开始测试时，参考人员站在起点后面、当听到预备跑的指令后方可起跑，正常通过起跑点和折返点，均有滴声提示；如提前抢跑时，主机不会对此圈计数，该测试者测试无效；  2.不能串道，串道无成绩，需重新测试；  3.集中注意力听发令声音，不要抢跑； | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | |
| 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | | 95分 | | 100分 | |
| 34 | 36 | 38 | 42 | 46 | 50 | 56 | | 62 | | 68 | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。俯身阶段：慢慢地屈肘向下，使大臂与躯干的夹角略小于45度，直至胸部几乎接触到地面或垫子。  3.考核以完成次数计算成绩 | | | | | | | | | | | |