附件3

 邢台市消防救援支队政府专职消防员招录

体能测评项目和评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **1000米跑** | **原地跳高（厘米）** | **俯卧撑 （2分钟）** | **立定跳远（米）** |
| **25** | 3’40’’ | 67 | 35 | 2.45 |
| **24** | 3’45’’ | 65 | 34 | 2.40 |
| **23** | 3’50’’ | 63 | 33 | 2.35 |
| **22** | 3’55’’ | 61 | 32 | 2.30 |
| **21** | 4’00’’ | 59 | 31 | 2.25 |
| **20** | 4’05’’ | 57 | 30 | 2.20 |
| **19** | 4’10’’ | 55 | 29 | 2.15 |
| **18** | 4’15’’ | 53 | 28 | 2.10 |
| **17** | 4’20’’ | 51 | 27 | 2.05 |
| **16** | 4’25’’ | 49 | 26 | 2.00 |
| **15** | 4’30’’ | 47 | 25 | 1.95 |
| **14** | 4’35’’ | 45 | 24 | 1.90 |
| **13** | 4’40’’ | 43 | 23 | 1.85 |
| **12** | 4’45’’ | 41 | 22 | 1.80 |
| **11** | 4’50’’ | 39 | 21 | 1.75 |
| **10** | 4’55’’ | 37 | 20 | 1.70 |
| **9** | 5’00’’ | 35 | 19 | 1.65 |
| **8** | 5’05’’ | 33 | 18 | 1.60 |
| **7** | 5’10’’ | 31 | 17 | 1.55 |
| **6** | 5’15’’ | 29 | 16 | 1.50 |
| **5** | 5’20’’ | 27 | 15 | 1.45 |
| 备注：体能测试成绩为4个项目的成绩总和。  |

**（男）**

**（女）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **800米跑** | **1分钟跳绳（个）** | **仰卧起坐（3分钟）** | **立定跳远（米）** |
| **25** | 3’40’’ | 120 | 35 | 2.00 |
| **24** | 3’45’’ | 115 | 34 | 1.95 |
| **23** | 3’50’’ | 110 | 33 | 1.90 |
| **22** | 3’55’’ | 105 | 32 | 1.85 |
| **21** | 4’00’’ | 100 | 31 | 1.80 |
| **20** | 4’05’’ | 95 | 30 | 1.75 |
| **19** | 4’10’’ | 90 | 29 | 1.70 |
| **18** | 4’15’’ | 85 | 28 | 1.65 |
| **17** | 4’20’’ | 80 | 27 | 1.60 |
| **16** | 4’25’’ | 75 | 26 | 1.55 |
| **15** | 4’30’’ | 70 | 25 | 1.50 |
| **14** | 4’35’’ | 65 | 24 | 1.45 |
| **13** | 4’40’’ | 60 | 23 | 1.40 |
| **12** | 4’45’’ | 55 | 22 | 1.35 |
| **11** | 4’50’’ | 50 | 21 | 1.30 |
| **10** | 4’55’’ | 45 | 20 | 1.25 |
| **9** | 5’00’’ | 40 | 19 | 1.20 |
| **8** | 5’05’’ | 35 | 18 | 1.15 |
| **7** | 5’10’’ | 30 | 17 | 1.10 |
| **6** | 5’15’’ | 25 | 16 | 1.05 |
| **5** | 5’20’’ | 20 | 15 | 1.00 |
| 备注：体能测试成绩为4个项目的成绩总和。 |

体能考核参考人员注意事项

一、参考人员必须在规定时间到指定考核场地参加考核测试，凡因个人原因点名10分钟未到者，作自动弃考处理。

二、考核过程中，参考人员携带个人身份证件和准考证。

三、参考人员要服从考务工作安排，尊重裁判和考务人员。凡在考核期间发生不服从裁判和考务人员指挥，有争吵、侮骂、打架或扰乱考核秩序等行为的，取消考核成绩和参考资格。

四、考场实行全程封闭，无关人员不得进入考场，不得随意拍照、录影，影响正常的考核秩序。

五、对考核成绩有异议者，由本人向项目裁判组长提出复核，复核后按实记取成绩。

六、参考人员手机实行集中管理，杜绝考场拨打、接听电话。参考人员考核过程中不得抽烟、吃零食，不得随意吐痰丢垃圾。

体能考核相关注意事项

**一、1000/800米注意事项：**

1.分组考核。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/800米距离到达终点线，记录时间；

2.考核以完成时间计算成绩。

**二、原地摸高注意事项**

1.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次；

2.考核以完成跳起高度计算成绩。

**三、俯卧撑注意事项**

1.俯卧撑动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数，时间为2分钟；

2.除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。

1. **仰卧起坐注意事项**

1、躺在垫子上，双膝蜷缩成90度左右，后背紧贴垫子；

2、两只手半握拳放在耳朵两侧，然后展开双臂；

3、注意腹部开始发力，让头部和上半身慢慢离开地面；

4、将上半身向膝盖处靠拢，慢慢使用腰部力量再将上半身恢复到平躺的状态。

 **五、立定跳远注意事项**

1.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的1次；

2.考核以完成跳出长度计算成绩。