**附件2：**

长春市南关区合同制专职消防员招录

体能测试项目及标准

|  |
| --- |
| 一、体能测试项目及标准（总分100分，各个科目20分） |
| 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 |
| 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。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 14″00 | 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。 |
| 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。 |
| 100米跑（秒） | 16″00 | 15″20 | 14″70 | 14″20 | 13″85 | 13″50 | 13″20 | 12″90 | 12″65 | 12″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100米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。  |
| 仰卧起坐（次/3分钟） | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 |
| 1.单个或分组考核。2.身体仰卧在垫上，双手五指交叉贴于头后，双脚放置垫上，两腿屈膝(两膝稍分开)，大小腿呈直角。起坐时，双肘触及两膝为完成一次。仰卧时贴于头后的两手背必须触垫。仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫、臀部离垫或双肘未触及两膝属犯规动作，不计次数。3.考核以完成的次数计成绩。 |
| 备注 | 1. 任一项达不到最低分值的视为该项目不得分。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |