附件3：

灵石县专职消防队员招录体能测试

项目及标准

|  |
| --- |
| 一、体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 13分 | 16分 | 19分 | 22分 | 25分 |
| 男性 | 单杠引体向上（次/3 分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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″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。
 |
| 1000 米跑（分、秒） | 4′40″ | 4′35″ | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ |
| 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。
 |
| 原地跳高（厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 1. 单个或分组考核。
2. 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。
3. 考核以完成跳起高度计算成绩。
 |
| 备注 | 1. 总成绩最高100分，任意三项达到最低分值的视为“合格”。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |