附件2

政府专职消防队员体能测试项目及标准（女）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 1分 | | 2分 | | 3分 | | 4分 | | 5分 | | 6分 | 7分 | | 8分 | | 9分 | | 10分 | |
| 800米跑  （分、秒） | 4′20″ | | 4′15″ | | 4′10″ | | 4′05″ | | 4′00″ | | 3′55″ | 3′50″ | | 3′45″ | | 3′40″ | | 3′35″ | | 必考项目 |
| 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800米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 米×4 往返跑 （秒） | 15″00 | | 14″7 | | 14″5 | | 14″3 | | 13″9 | | 13″7 | 13″5 | | 13″3 | | 12″9 | | 12″7 | |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 屈膝仰卧起坐（次/5分钟） | 30 | | 33 | | 36 | | 39 | | 42 | | 45 | 48 | | 51 | | 55 | | 58 | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及 垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。  3.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 原地跳高（厘米） | 35 | 35 | | 37 | | 38 | | 40 | | 41 | | | 42 | | 43 | | 45 | | 47 |
| 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40分，总成绩低于24分或单项未取得有效成绩的不予招录。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |