**表二 2020年招聘专职消防员体能测试标准**

|  |
| --- |
| 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1.单个或分组考核。2.听到“预备”的口令后，做好上杠准备；听到“开始”口令，考生跳起，双手正握抓杠，成直臂悬垂，两手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颌过单杠上沿，然后还原成悬垂动作（两肘关节伸直，两脚不得触地），以此反复进行。操作完成后，下杠成立正姿势举手喊“好”。听到“入列”的口令，跑步入列。3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 10m×4往返跑（秒） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 14″00 | 13″70 | 13″50 | 13″30 | 12″90 | 12″70 | 12″50 | 12″30 | 11″90 | 10″30 |
| 1.单个或分组考核。2.在10m长的跑道上爆出起点线和折返线，听到“开始”口令，考生从起点线处起跑，踩到折返线或踩过折返线后返回至起点线。到达起点线时，视为完成1次往返。连续完成2次往返，喊“好”。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 1000m跑(分、秒) | 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 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400m标准跑道上标出起点线、终点线。听到“开始”口令，考生从起点线处起跑，向前跑两圈半，冲出终点线后，喊“好”。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 备注 | 1.任一项达不到最低分值的，视为“不合格”。2.测试项目及标准中的“以上”“以下”均含本级、本数。 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |