附件二：

微型消防站专职消防员招聘体能测试

测试项目及标准

<table>
<tr><td rowspan="2">项　　目</td><td colspan="10">体能测试成绩对应分值、测试办法</td><td rowspan="2">备注</td></tr>
<tr><td>1分</td><td>2分</td><td>3分</td><td>4分</td><td>5分</td><td>6分</td><td>7分</td><td>8分</td><td>9分</td><td>10分</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1000米跑
（分、秒）</td><td>4′35″</td><td>4′20″</td><td>4′15″</td><td>4′10″</td><td>4′05″</td><td>4′00″</td><td>3′55″</td><td>3′50″</td><td>3′45″</td><td>3′40″</td><td rowspan="2">必考项目</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。
4.得分超出 10分的，每递减5秒增加 1分，最高 15分。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">原地跳高
（厘米）</td><td>40</td><td>47</td><td>50</td><td>53</td><td>55</td><td>57</td><td>60</td><td>63</td><td>65</td><td>67</td><td rowspan="4">两项任选一项</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。
4.得分超出 10分的，每递增3厘米增加 1分，最高 15分。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">立定跳远
（米）</td><td>2.01</td><td>2.13</td><td>2.18</td><td>2.23</td><td>2.28</td><td>2.33</td><td>2.38</td><td>2.43</td><td>2.48</td><td>2.53</td></tr>
<tr><td colspan="10">1.单个或分组考核。
2.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。
3.考核以完成跳出长度计算成绩。
4.得分超出 10分的，每递增5厘米增加 1分，最高 15分。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">项　　目</td><td colspan="10">体能测试成绩对应分值、测试办法</td><td rowspan="2">备注</td></tr>
<tr><td>1分</td><td>2分</td><td>3分</td><td>4分</td><td>5分</td><td>6分</td><td>7分</td><td>8分</td><td>9分</td><td>10分</td></tr>
<tr><td rowspan="2">单杠引体向上
（次/2分钟）</td><td>–</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>11</td><td rowspan="4">两项任选一项</td></tr>
<tr><td colspan="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，1次未完成的不计分。
4.得分超出10分的，每递增2次增加1分，最高15分。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">俯卧撑
（次/2分钟）</td><td>6</td><td>8</td><td>11</td><td>14</td><td>18</td><td>22</td><td>27</td><td>32</td><td>38</td><td>42</td></tr>
<tr><td colspan="10">1.单个或分组考核。
2.按照规定动作要领完成动作。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；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。
3.得分超出10分的，每递增6次增加1分，最高15分。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">10米×4
往返跑
（秒）</td><td>14″5</td><td>13″3</td><td>12″8</td><td>12″3</td><td>11″8</td><td>11″3</td><td>10″8</td><td>10″4</td><td>10″1</td><td>9″8</td><td rowspan="2">两项任选</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。
4.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">100米跑（秒）</td><td>17″3</td><td>15″9</td><td>15″6</td><td>15″3</td><td>15″0</td><td>14″7</td><td>14″4</td><td>14″1</td><td>13″8</td><td>13″5</td><td rowspan="2">一项</td></tr>
<tr><td colspan="10">1.分组考核。
2.在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑 口令后起跑，通过终点线记录时间。
3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。
4.得分超出 10 分的，每递减0.3秒增加 1分，最高 15分。</td></tr>
<tr><td>备　　注</td><td colspan="11">1.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。</td></tr>
</table>