

附件 2

消防员体能测试项目及标准（男）

项目	测试成绩对应分值、测试办法										
	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分	
1000 米 跑 (分、秒)	5'10"	5'00"	4'50"	4'40"	4'30"	4'20"	4'10"	4'00"	3'50"	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)	17"0	16"4	16"1	15"8	15"5	15"2	14"9	14"6	14"3	14"0	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。
立定跳远 (米)	2.05	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	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。
屈膝仰卧起坐 (次/3 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。
备注	1. 总成绩最高 40 分。 2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										