

附件 2：郴州市消防救援支队政府专职消防员体能测试项目及标准

| 体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 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 |
| 男 性 | 单杠引体向上 (个) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | 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、身体不得借助波浪或摆动、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。 4.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | |
| | 双杠臂屈伸 (个) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | 1. 单个或分组考核。 2. 按照规定动作要领完成动作。双手握在双杠上，手腕保持直立，先把身体撑起来，肩胛骨下沉，后背绷紧，上半身向前倾，让胸部面向地面，肘关节向后走，双臂稍后两边打开，下放至肘关节小于等于 90 度。 3.考核以完成次数计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | |
| | 5×10 米折返跑 (秒) | 30" | 29" 50 | 29" | 28" 50 | 28" | 27" 50 | 27" | 26" 50 | 26" | 25" 50 |
| | | 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 5 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 0.5 秒增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | |
| | 1500 米跑 (分、秒) | 8' 30" | 8' 25" | 8' 20" | 8' 15" | 8' 10" | 8' 05" | 8' 00" | 7' 55" | 7' 50" | 7' 45" |
| | | 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 1500 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。 | | | | | | | | | |