**附件2：**

**乌拉特中旗政府专职消防员招录
体能测试项目及标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 |  | 则试成绩对应分值、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” | 440” | 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1•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 | 237 | 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/I 分钟） | 10 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 |
| 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。
 |