政府专职消防队员体能考核标准（男性）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 1 0分 | 20 分 | 30 分 | 40分 | 50 分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 1000 米跑  （分、秒） | 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10分，最高150分。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 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 5 次增加 10分，最高 150分。 | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上  （次/2 分钟） | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 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。 | | | | | | | | | |
| 备注 | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | |