2021年海盐县专职消防救援队员招录

体能测评标准

|  |
| --- |
| 体能测试项目及标准 |
| **项目** | **测试成绩对应分值、测试办法** |
| **60分** | **65分** | **70分** | **75分** | **80分** | **85分** | **90分** | **95分** | **100分** |
| **1000米跑****（分、秒）** | 4'25'' | 4'15'' | 4'10'' | 4'05'' | 4'00'' | 3'55'' | 3'50'' | 3'45'' | 3'40'' |
| 1.分组测试。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****（分、秒）** | 15''6 | 15''4 | 15''2 | 15''0 | 14''8 | 14''6 | 14''4 | 14''2 | 14''0 |
| 1.分组测试。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。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。 |
| **单杠引体向上****（次/3分钟）** | 7 | —— | 8 | —— | 9 | —— | 10 | —— | 11 |
| 1.单个或分组测试。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。 |
| 备注 | 1.任一项达不到60分的视为“不合格”2.体能测试总成绩=3项体能测试总成绩的平均分 |