附件2:

南充市消防救援支队

消防文员体能测试评判细则

一、3000m跑

（一）场地设置

400m标准田径场地或其他场地。

（二）操作程序

听到“开始”的口令，受测人员向前跑进，冲出终点线。

（三）操作要求

1.受测人员着运动服，运动鞋。

2.采取正确的呼吸方法，调整呼吸节奏；采取适宜的步幅、步频；摆臂幅度不宜过大。

3.测试前开展不少于30分钟的热身运动。

（四）成绩评定

1.计时从发令“开始”至身体有效部位越线为止。

（五）评判细则

有下列情况之一者，不计取成绩

1.跑步过程中越过跑道最内侧实线的，取消成绩。

2.发现替考的，取消全部成绩。

二、俯卧撑

（一）场地设置

在训练场上标出起点线，距起点线1m处放置垫子若干。

（二）操作程序

听到“开始”口令，参训人员左脚向前一步，双手手掌向前,在双脚两侧前约20㎝处着地，两腿后撤伸直，双脚并齐成俯撑，做两臂屈伸动作。完成动作后，成立正姿势。

（三）操作要求

1.参训人员着运动服，运动鞋。

2.俯撑时，头、躯干、臀及腿与身体纵轴呈直线。

3.下俯时两肘内合，撑起时两臂伸直。

（四）成绩评定

1．自发出“开始”口令后2分钟内完成个数记取成绩。

（五）评判细则

出现下列情况之一者，该次不计数：

1.撑起时两肘关节未完全伸直。

2.出现塌腰或屈膝等动作。

3.除手脚外，身体其他任何部位着地。

三、仰卧起坐

（一）场地设置

在训练场上标出起点线，距起点线lm处放置垫子若干。

（二）操作程序

听到“开始”口令，受测人员仰卧于垫子上，两腿并拢，含胸低头，腹部用力，上体屈起成坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势。完成动作后，成立正姿势。

（三）操作要求

1.受测人员着运动服，运动鞋。

2.起坐时，上体与下肢小于或等于90度角。

3.仰卧时，肩部与地面或垫子接触。

（四）成绩评定

1.自发出“开始”口令后2分钟内完成次数计取成绩。

（五）评判细则

出现下列情况之一者，该次不予计数：

1.仰卧时肩背部未接触地面或垫子。

2.上体前屈时脚跟离地。

3.借助臀部的反弹抬起上体。

4.上体与下肢夹角大于90度角。

四、1500m跑

（一）场地设置

400m标准田径场地或其他场地。

（二）操作程序

听到“开始”的口令，受测人员向前跑进，冲出终点线。

（三）操作要求

1.受测人员着运动服，运动鞋。

2.采取正确的呼吸方法，调整呼吸节奏；采取适宜的步幅、步频；摆臂幅度不宜过大。

3.测试前开展不少于30分钟的热身运动。

（四）成绩评定

1.计时从发令“开始”至身体有效部位越线为止。

（五）评判细则

有下列情况之一者，不计取成绩

1.跑步过程中越过跑道最内侧实线的，取消成绩。

2.发现替考的，取消全部成绩。

五、跳绳

（一）场地设置

在训练场上标出标出操作区。

（二）操作程序

听到“开始”口令，参训人员双手握绳，两臂自然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动。

（三）操作要求

跳绳时两脚不要离地面过高，以绳通过脚底为最佳，严禁用足跟着地。

（四）成绩评定

1.自发出“开始”口令后1分钟内完成个数记。