附件4

资阳市消防救援支队政府专职消防队员招录

体能测试项目及评分规则

一、100米跑

**（一）测试方法**

受测者分组进行测试，用站立式起跑。受测者从起点线处听到起跑口令后起跑，记时开始，受测者完成100米距离到达终点线，记时结束并记录跑完全程时间。

**（二）成绩评定**

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 17″30 | 16″40 | 16″10 | 15″80 | 15″50 | 15″20 | 14″90 | 14″60 | 14″30 | 14″00 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 13″70 | 13″40 | 13″10 | 12″80 | 12″50及以下 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**（三）评判规则**

1.抢跑犯规，重新组织起跑；

2.故意挤撞、推拉、阻挡其他受测者行进的以及偏离跑道或取捷径行进的，视为“不合格”。

二、单杠引体向上

**（一）测试方法**

听到“开始”的口令，记时开始，受测者跳起，双手正握单杠悬垂，悬垂时双肘关节伸直，双手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颌高于杠面，然后身体下落还原成悬垂动作，记为完成1次引体向上。受测者双手不离开单杠，按此动作进行。听到“3分钟时间到”的口令，记时记数结束，受测者下杠。

**（二）成绩评定**

以3分钟内的完成次数记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 分值 | 0 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13及以上 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**（三）评判规则**

（1）拉杠时，下颌未高于杠面，不计次数。

（2）悬垂时，双肘关节未伸直，不计次数。

（3）身体借助振浪或摆动的，不计次数。

（4）测试中，脚触及地面或立柱，结束考核。

三、立定跳远

**（一）测试方法**

考生站立在起跳线后，脚尖与线齐平，不得踩线，不得离开地面，听到“开始”口令后，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳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。

**（二）成绩评定**

具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 距离(米) | 2.01 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 距离(米) | 2.49 | 2.53 | 2.57 | 2.61 | 2.65及以上 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**（三）评判规则**

（1）起跳时踩线不计成绩。

（2）有助跑、垫步或连跳动作，不计成绩。

四、1000米跑

**（一）测试方法**

受测者分组进行测试，用站立式起跑。受测者从起点线处听到起跑口令后起跑，记时开始，受测者完成1000米距离到达终点线，记时结束并记录跑完全程时间。

**（二）成绩评定**

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 4′35〞 | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 3′35″ | 3′30″ | 3′25″ | 3′20″ | 3′15″及以下 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**（三）评判规则**

故意挤撞、推拉、阻挡其他受测者行进的以及偏离跑道或取捷径行进的，视为“不合格”。