附件3：

体能测试科目：

参照《国家综合性消防救援队伍消防员招录体能测试、岗位适应性测试项目及标准》进行体能测试。测试科目共4项，分别为：1000米跑、立定跳远、俯卧撑（2分钟）、10米×4往返跑。合格成绩见下表。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 科目 | 合格成绩 | 考核要求 |
| 1000米跑（分、秒） | 4′50″ | 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。 |
| 立定跳远（米） | 2.00米 | 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。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 25 | 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。 |
| 10米×4 往返跑（秒） | 13″5 | 1.单个或分组考核。 2.在10米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听 到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完 成1次往返。连续完成2次往返，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。 |