附件2

综合应急救援队伍专职队员招录体能测试

项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 1分 | | 2分 | | 3分 | | 4分 | | 5分 | | 6分 | 7分 | | 8分 | | 9分 | | 10分 | |
| 1000米跑  （分、秒） | | 4′35″ | | 4′30″ | | 4′25″ | | 4′20″ | | 4′15″ | | 4′10″ | 4′05″ | | 4′00″ | | 3′55″ | | 3′50″ | | **男**  **性**  **项**  **目** |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 纵跳摸高  （厘米） | | 40 | | 43 | | 45 | | 47 | | 50 | | 53 | 55 | | 57 | | 60 | | 63 | |
| 1.单个或分组考核。  2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。  3.考核以完成跳起高度计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10米×4  往返跑  （秒） | 14″5 | | 14″3 | | 14″0 | | 13″7 | | 13″5 | | 13″3 | | | 12″9 | | 12″7 | | 12″5 | | 12″3 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

注：每个项目得1分即为合格。