附件2

**专职救援队员体能测试标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 2分 | 4分 | | 6分 | | 8分 | | 10分 | | | 12分 | | 14分 | | 16分 | | 18分 | 20分 |
| 屈膝仰卧起  坐（次/5 分  钟） | 30 | 33 | | 36 | | 39 | | 42 | | | 45 | | 48 | | 51 | | 55 | 58 | 必考项目 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。  3.考核以完成次数计算成绩。  4.得分超出20 分的，每递增 1次增加 1 分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 平板支撑（秒） | 2′10″ | 2′15″ | | 2′20″ | | 2′25″ | | 2′30″ | | | 2′35″ | | 2′40″ | | 2′45″ | | 2′50″ | 3′00″ |
| 1.分组考核。  2.俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1000米跑  （分、秒） | 1分 | | 2分 | | 3分 | | 4分 | | 5分 | 6分 | | 7分 | | 8分 | | 9分 | | 10分 | 必考项目 |
| 4′35″ | | 4′20″ | | 4′15″ | | 4′10″ | | 4′05″ | 4′00″ | | 3′55″ | | 3′50″ | | 3′45″ | | 3′40″ |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.总成绩最高50分，总成绩低于30分不予招录。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |