附件2

2021年甘南州消防救援支队面向社会公开招录消防

体能测试项目及标准（男）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **项目** | **测评标准** | **测评办法** |
| 1 | 仰卧起坐（次/3分钟） | 22次及以上合格 | 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。起坐时，上体与下肢成90°角，仰卧时，肩部与垫子接触。3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 2 | 10米\*4往返跑（秒） | 15秒及以内合格 | 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。 |
| 3 | 1000米跑 （分、秒） | 5分及以内合格 | 1.分组考核。2.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。 |

2021年甘南州消防救援支队面向社会公开招录消防体能测试项目及标准（女）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **项目** | 测评标准 | 测评办法 |
| 1 | 仰卧起坐（次/3分钟） | 18次及以上合格 | 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。起坐时，上体与下肢成90°角，仰卧时，肩部与垫子接触。3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 2 | 800米跑 （分、秒） | 5分及以内合格 | 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800米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |