

综合应急救援队员体能测试项目标准

项 目 (标准)	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	
女—800 米跑 (≤5 分 30 秒)	5'30"	5'20"	5'10"	5'00"	4'50"	4'40"	4'30"	4'20"	4'10"	4'00"	
	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。 4. 得分超出 20 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 25 分。										
男—1000 米跑 (≤6 分钟)	6'00"	5'50"	5'40"	5'30"	5'20"	5'10"	5'00"	4'50"	4'40"	4'30"	
	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。 4. 得分超出 20 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 25 分。										
女—立定跳远 (≥1.35 米)	1.35	1.4	1.45	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	
	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。 4. 得分超出 20 分的，每递增 5 厘米增加 1 分，最高 25 分。										
男—立定跳远 (≥1.80 米)	1.80	1.9	1.95	2	2.05	2.1	2.15	2.2	2.25	2.3	
	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。 4. 得分超出 20 分的，每递增 5 厘米增加 1 分，最高 25 分。										

女—仰卧起坐 (≥6次/1分钟)	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	<ol style="list-style-type: none"> 1. 单个或分组考核。 2. 起始姿势：平躺于地面或床上，两膝弯屈，抬起小腿，勿使下降，两手抱头。 3. 动作过程：在保持小腿不下放的姿势中，尽力把上体向前卷缩，身体实际上不会上抬很高。 4. 得分超出20分的，每递增2次增加1分，最高25分。
男—俯卧撑 (≥12次/2分钟)	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 得分超出20分的，每递增4次增加1分，最高25分。
女—100米跑 (≤22秒)	22"0	21"0	20"0	19"0	18"0	17"7	17"4	17"1	16"8	16"5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分组考核。 2. 在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。 3. 抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。 4. 得分超出20分的，每递减0.3秒增加1分，最高25分。
男—100米跑 (≤18秒)	18"0	17"0	16"6	16"3	16"0	15"7	15"4	15"1	14"8	14"5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分组考核。 2. 在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。 3. 抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。 4. 得分超出20分的，每递减0.3秒增加1分，最高25分。

备注：体能测试总分100分，每项最高分为25分，项目成绩低于最低标准的该项不合格。