湖南安全技术职业学院

2025年公开选调应急消防救援专任教师

体能测试规程

一、3000米跑/1500米跑

**1.操作程序**

参考人员在起点线处做好准备，听到“各就位……跑”口令后，以站立式起跑冲出起跑线。分组开展考核，冲过终点时，裁判员按照完成先后顺序发放名次号牌，计时员按照名次号牌对照考生依次记录成绩。

**2.操作要求**

（1）参考人员着短袖体能训练服，跑鞋（严禁穿着钉鞋）。

（2）不得抢跑、挤撞他人或抄近道。

（3）中途退场者不计取成绩。

**3.成绩评定**

计时从发出“跑”信号至身体有效部位越过终点线止。

**4.评判细则**

（1）参考人员中途退场，本项目不计成绩。

（2）参考人员跑步过程中抄近道，每次加20s。

二、单杠引体向上

**1.操作程序**

考核开始后，参考人员需在考核区域内迅速就位，听到“开始”口令后，立即跳起正握杠（掌心向前），静止3s后开始测试。

**2.操作要求**

（1）参考人员着体能训练服。

（2）下颚超过杠沿（或胸部触杠），肘关节完全下压。

（3）操作过程中允许蹬腿、腰部反弓借力，但不允许身体大幅摆浪。

**3.成绩评定**

考核由考官发令后，随即启动计时，计时2分钟，2分钟内按操作要求完成的动作视为有效动作；若到时或规定时间内参考人员中途掉杠双脚落地，视为考核结束。

**4.评判细则**

有下列情况的，视为无效动作，做不计数处理：拉臂时下颌未过杠或仅头部前伸。

三、搬运重物折返跑

**1.操作程序**

参考人员在起点线处做好准备，听到“预备……跑”口令后，后，参考人员双手各提1个壶铃，沿规定路线往折返完成200m，冲过终点线后喊出“好”。

**2.操作要求**

（1）参考人员着短袖体能作训服、作训鞋或跑步鞋。

（2）搬运过程中壶铃掉落需重新拾起，继续完成考核。

（3）折返时单脚踏入折返线方可返回。

（4）考核期间，直至冲过终点线前，壶铃必须持续握持，过线时需将壶铃稳妥放置于终点线后方。  
 3**.成绩评定**

计时从发出“跑”信号至身体有效部位越过终点线止。

**4.评判细则**

（1）有下列情况的不计取成绩：

①壶铃在跑步过程中掉落，未重新拾取的。

②冲过终点线前提前将壶铃扔过终点线的。

（2）有下列情况的，做加时处理：折返时未踏上折返线就返回，每次加1秒。

四、1分钟跳绳

**1.操作程序**

参考人员着运动鞋（禁止光脚）在考核区域做好准备，双手持绳，大臂贴近身体，计时1分钟，听到“开始”口令后，听口令起跳，结束口令后立即停止。

**2.操作要求**

（1）参考人员使用统一跳绳，裁判检查后开始。

（2）单脚轮换或双脚跳均可，但需保持动作连贯，绳体过脚底且身体未触绳计1次，中断可继续，但该次不计数。

（3）在规定时间内完成动作均计入成绩，超时不计数。

（4）操考核时，双摇绳（跳起1次，绳绕2圈）只计数1次。

**3.成绩评定**

成绩为从发出“开始”信号至时间结束或规定时间内考生主动结束考核时的有效次数。

**4.评判细则**

（1）有下列情况的，做不计数处理：

①超出场地范围或他人辅助摇绳不计数。

②未过脚底的“空摇”不计数。

五、5×10米折返跑

**1.操作程序**

参考人员在起点线处做好准备，听到“预备……跑”口令后，参考人员以站立式起跑的方式冲出起点线，往折返完成50m，冲过终点线后喊“好”。

**2.操作要求**

（1）折返时，必须单脚踏上折返线（即水带护桥）后方可返回。

（2）若参考人员在考核过程中摔倒，仍可继续考核，计时器不停表。

**3.成绩评定**

计时从发出“跑”信号至身体有效部位越过终点线止。

**4.评判细则**

（1）有下列情况的，做加时处理：折返时未踏上折返线就返回，每次加1s。

（2）有下列情况的，成绩无效：考官未发令就起跑并完成考核的。

2025年公开选调应急消防救援专任教师

体能测试项目评分标准

男子3000米跑（分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 |
| 100分 | 11′55″ | 11′20″ | 11′55″ | 12′30″ | 13′15″ | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ |
| 95分 | 12′05″ | 11′30″ | 12′05″ | 12′40″ | 13′35″ | 14′10″ | 14′45″ | 15′20″ |
| 90分 | 12′15″ | 11′40″ | 12′15″ | 12′50″ | 13′55″ | 14′30″ | 15′05″ | 15′40″ |
| 85分 | 12′35″ | 12′00″ | 12′35″ | 13′10″ | 14′15″ | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ |
| 80分 | 12′55″ | 12′20″ | 12′55″ | 13′30″ | 14′35″ | 15′10″ | 15′45″ | 16′20″ |
| 75分 | 13′15″ | 12′40″ | 13′15″ | 13′50″ | 14′55″ | 15′30″ | 16′05″ | 16′40″ |
| 70分 | 13′35″ | 13′00″ | 13′35″ | 14′10″ | 15′15″ | 15′50″ | 16′25″ | 17′00″ |
| 65分 | 13′55″ | 13′20″ | 13′55″ | 14′30″ | 15′35″ | 16′10″ | 16′45″ | 17′20″ |
| 60分 | 14′15″ | 13′40″ | 14′15″ | 14′50″ | 15′55″ | 16′30″ | 17′05″ | 17′40″ |

男子单杠引体向上（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 |
| 100分 | 17 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 18 | 17 |
| 95分 | 15 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 |
| 90分 | 13 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 14 | 13 |
| 85分 | 12 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 13 | 12 |
| 80分 | 11 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 12 | 11 |
| 75分 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 11 | 10 |
| 70分 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 |
| 65分 | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 60分 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 |
| 100分 | 50″ | 48″ | 50″ | 52″ | 54″ | 56″ | 58″ | 1′00″ |
| 95分 | 51″ | 49″ | 51″ | 53″ | 55″ | 57″ | 59″ | 1′01″ |
| 90分 | 52″ | 50″ | 52″ | 54″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ |
| 85分 | 53″ | 51″ | 53″ | 55″ | 57″ | 59″ | 1′01″ | 1′03″ |
| 80分 | 54″ | 52″ | 54″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′03″ | 1′05″ |
| 75分 | 56″ | 54″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′05″ | 1′07″ |
| 70分 | 58″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′07″ | 1′09″ |
| 65分 | 1′00″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′09″ | 1′11″ |
| 60分 | 1′02″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′11″ | 1′13″ |

男子搬运重物折返跑（秒）

女子1500米跑（分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 |
| 100分 | 7′35″ | 7′20″ | 7′35″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ |
| 95分 | 7′40″ | 7′25″ | 7′40″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ |
| 90分 | 7′45″ | 7′30″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ |
| 85分 | 7′50″ | 7′35″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ |
| 80分 | 7′55″ | 7′40″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ | 9′10″ |
| 75分 | 8′00″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ |
| 70分 | 8′05″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ | 9′20″ |
| 65分 | 8′10″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ | 9′10″ | 9′25″ |
| 60分 | 8′15″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ | 9′30″ |

女子跳绳评分标准（次/1分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 |
| 100分 | 135 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 95分 | 130 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 |
| 90分 | 125 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| 85分 | 120 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 |
| 80分 | 115 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 |
| 75分 | 110 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 |
| 70分 | 105 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 |
| 65分 | 100 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 |
| 60分 | 95 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |

女子5×10米折返（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 |
| 100分 | 24″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ |
| 95分 | 24″50 | 25″50 | 26″50 | 27″50 | 28″50 | 29″50 | 30″50 | 31″50 |
| 90分 | 25″40 | 26″40 | 27″40 | 28″40 | 29″40 | 30″40 | 31″40 | 32″40 |
| 85分 | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ |
| 80分 | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ |
| 75分 | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ |
| 70分 | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ | 37″ |
| 65分 | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ | 37″ | 38″ |
| 60分 | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ | 37″ | 38″ | 39″ |