

附件 3

政府专职消防员招聘体能测试标准

| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
|------------------|--|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | 2.5 分 | 5 分 | 7.5 分 | 10 分 | 12.5 分 | 15 分 | 17.5 分 | 20 分 | 22.5 分 | 25 分 |
| 1000 米跑 (分、秒) | 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。 4. 得分超出 25 分的，每递减 5 秒增加 2.5 分，最高 37.5 分。 | | | | | | | | | |
| 立定跳远 (米) | 2.01 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 | 2.53 |
| | 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 25 分的，每递增 5 厘米增加 2.5 分，最高 37.5 分。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑 (次/2 分钟) | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
| | 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 25 分的，每递增 6 次增加 2.5 分，最高 37.5 分。 | | | | | | | | | |
| 100 米跑 (秒) | 17"3 | 15"9 | 15"6 | 15"3 | 15"0 | 14"7 | 14"4 | 14"1 | 13"8 | 13"5 |
| | 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 25 分的，每递减 0.3 秒增加 2.5 分，最高 37.5 分。 | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1. 总成绩最高 100 分。 2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | |