附件3

国家综合性消防救援队伍消防员招录

体能测试、岗位适应性测试项目及标准

(2024年)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1000米跑（分、秒） | 4’’ | 4’’ | 415’’ | 410’’ | 4’05’’ | 4’00’’ | 355’’ | 350’’ | 345’’ | 340’’ | 必考项目 |
| 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 米跑(分、秒)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10分的，每递减5秒增加1分，最高 15分。  5.海拔2100-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。 | | | | | | | | | |
| 原地跳高（厘米） | 40 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 | 两项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。  2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点(示指高度)，双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。  3.考核以完成跳起高度计算成绩。  4.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 立定跳远（米） | 2.01 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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高。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10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 单杠引体向上 (次  /3 分钟) | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 两  项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或 摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。  3.考核以完成次数计算成绩。  4.得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑(次/2 分钟) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作，屈臂时肩关节高于时关节、伸臂时双时关节未伸直、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10分的。每递增5次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 10米x4往返跑(秒) | 14’’5 | 13’’7 | 13’’5 | 13’’3 | 12’’9 | 12’’7 | 12’’5 | 12’’3 | 11’’9 | 10’’3 | 两  项任选一项 |
| 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。  4.得分超出10分的。每递减0.1秒增加1分，最高15分。  5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | |
| 100米跑(秒) | 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；数出本道或用其他方式干扰、阴碍他人者不记录成绩。  4.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。  5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | |
| 备注 | 1.总成绩最高40分，单项未取得有效成绩的不予招录。  2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织体能测试，  3.高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑”按照内地标准执行。  4.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | |