

2024年度专职消防员考试体测项目及标准

| 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 | |
| 1500米跑 (分、秒) | 7' 10" | 7' 00" | 6' 50" | 6' 40" | 6' 30" | 6' 20" | 6' 10" | 6' 00" | 5' 50" | 5' 40" | 两项任 选一项 |
| 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1500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10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。 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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" | 两项任 选一项 |
| 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 | 两项任 选一项 |
| 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10分的，每递增5次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | |
| 10米×4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) | 17" 3 | 16" 4 | 16" 1 | 15" 8 | 15" 5 | 15" 2 | 14" 9 | 14" 6 | 14" 3 | 14" 0 | |
| | 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。 | | | | | | | | | | |