

准格尔旗消防救援大队 2024 年度政府专职消防员

招录体能测试项目及标准（男）

项目	测试成绩对应分值、测试办法									
	7分	9分	11分	13分	15分	17分	19分	21分	23分	25分
1000 米跑 (分、秒)	5' 10"	5' 00"	4' 50"	4' 40"	4' 30"	4' 20"	4' 10"	4' 00"	3' 50"	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。									
100 米跑 (秒)	17" 0	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。									
立定跳远 (米)	2.05	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。									
屈膝仰卧起坐 (次/3分钟)	30	33	36	39	42	45	48	51	55	58
	1、单个或分组考核。 2、按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。 3、考核以完成次数计算成绩。									
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。									

准格尔旗消防救援大队 2024 年度政府专职消防员

招录体能测试项目及标准（女）

项目	测试成绩对应分值、测试办法									
	7 分	9 分	11 分	13 分	15 分	17 分	19 分	21 分	23 分	25 分
屈膝仰卧起坐 (次/3 分钟)	10	18	22	26	30	34	38	42	46	50
	1、单个或分组考核。 2、按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。 3、考核以完成次数计算成绩。									
10 米 ×4 往返跑 (秒)	15'' 00	14'' 07	14'' 05	14'' 03	13'' 09	13'' 07	13'' 05	13'' 03	12'' 09	12'' 07
	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。									
800 米跑 (分、秒)	4' 20''	4' 15''	4' 10''	4' 05''	4' 00''	3' 55''	3' 50''	3' 45''	3' 40''	3' 35''
	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。									
立定跳远 (米)	1.48	1.54	1.60	1.66	1.72	1.78	1.84	1.90	1.96	2.02
	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。									
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。									