

附件 1

政府专职消防员招录体能测试测试项目及标准

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)	7'30"	7'20"	7'10"	7'00"	6'50"	6'40"	6'30"	6'20" "	6'10"	6'00" "	政府 专职 队员
	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。										
800 米跑 (分、秒)	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00" "	3'55"	3'50" "	消防 文员
	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)	2.01	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	2.53	政府 专职 队员
	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。										
俯卧撑 (次/2 分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42	政府 专职 队员
	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。										

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	
屈腿仰卧起坐 (次/3分钟)	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	消防 文员
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。仰卧平躺于垫面，双脚屈膝并拢两脚贴于地面，大小腿夹角约90°，双手抱头或交叉放于胸前扶肩式，做上体后仰动作时双肩背部触及垫面，做上体前屈动作时，下颌收紧，使两肘触及大腿。 3.考核以完成次数计算成绩。										
跳绳 (次/1分钟)	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	消防 文员
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。 3.考核以完成次数计算成绩。										