附件3：

韩城市消防救援大队2022年政府专职消防队员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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" | 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 | 2.18 | 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10分的，每递增5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/2分钟） | — | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 9 | | 11 | 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2次增加1分，最高15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6次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10米×4往返跑（秒） | 14"5 | 13"3 | 12"8 | | 12"3 | | 11"8 | | 11"3 | | 10"8 | | 10"4 | | 10"1 | | 9"8 | |  |
| 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 | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |