国家综合性消防救援队消防员招录 体能测试项目及标准

**男性标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 10分 | 2 0 分 | 3 0 分 | 4 0 分 | 5 0 分 | 6 0 分 | 7 0 分 | 8 0 分 | 9 0 分 | 10 0 分 |
| 1000 米跑 （分、秒） | 4′25″ | 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） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |  |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 10 米×4  往返跑  （秒） | 14″0″ | 14″70″ | 13″50″ | 13″30″ | 12″90″ | 12″70″ | 12″50″ | 12″30″ | 11″90″ | 10″30″ |
| 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。 | | | | | | | | | |

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。

**女性标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | 备注 |
| 10分 | 2 0 分 | 3 0 分 | 4 0 分 | 5 0 分 | 6 0 分 | 7 0 分 | 8 0 分 | 9 0 分 | 10 0 分 |
| 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 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） | 33 | 35 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43 | 45 | 47 |  |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 10 米×4  往返跑  （秒） | 15″00″ | 14″70″ | 14″50″ | 14″30″ | 13″90″ | 13″70″ | 13″50″ | 13″30″ | 12″90″ | 17″70″ |
| 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。 | | | | | | | | | |

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。