附件4

**2023年彬州市消防救援大队公开招聘**

**照防专职消防（文）员体能测试项目及标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 36 | 38 | 40 | 44 | 48 | 52 | 58 | 64 | 70 | 74 |
| 俯卧撑(次/3分钟) | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。身体呈俯卧姿势，两臂伸直双手撑地，身体 向后挺直，两脚并拢，脚前掌着地，肩部、臀部与脚跟呈直线，以肘关节为轴心， 屈肘下放身体至肩关节低于肘关节后，将身体撑起呈准备姿势。3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 屈腿仰卧起坐(3分钟) | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。仰卧于垫上，欢腿并拢屈膝，固定两脚， 双手分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体屈起呈坐姿，双肘触碰膝关节， 然后上体后倒还原呈准备姿势。3.臀部不得离地借力；打开还原时，头与肩膀不得触地。4.考核以完成次数计算成绩。 |
| 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" |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 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，究成 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。 |
| 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 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 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。 |
| 原地跳高(厘米) | 40 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 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。 |