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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |