国家综合性消防救援队伍2023年消防员招录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 |
| 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 | 必选 |
| 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 |
| 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。 |
| 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。 |
| 男子平板支撑评分标准(秒) | 2′05″ | 2′10″ | 2′15″ | 2′20″ | 2′25″ | 2′30″ | 2′35″ | 2′40″ | 2′45″ | 2′50″ |
| 1.单个或分组考核。2.在软垫上俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和[肘关节](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%98%E5%85%B3%E8%8A%82/1659527?fromModule=lemma_inlink" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B9%B3%E6%9D%BF%E6%94%AF%E6%92%91/_blank)垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。3.考核以完成时间计算成绩。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 女子屈腿仰卧起坐（次/3分钟） | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 | 57 | 60 | 必选 |
| 1.单个或分组考核。2.在软垫上仰卧，两腿稍分开，屈膝呈90°，两手手指交叉贴于脑后，辅助人员按压其踝关节，以固定下肢，受试者坐起时，双肘触及或超过双膝为完成一次，受测试者虽已坐起但双肘未触双膝的不计该次数；受试者仰卧时，两肩甲没有触垫、双手没有抱头、膝关节没有屈曲成90°、借用肘部撑垫或臀部起落力量完成起做时，该次不计数。3.考核以在规定时间内完成的次数计算成绩。 |
| 女子平板支撑评分标准(秒) | 1′00″ | 1′05″ | 1′10″ | 1′15″ | 1′20″ | 1′25″ | 1′30″ | 1′35″ | 1′40″ | 1′45″ |
| 1.单个或分组考核。2.在软垫上俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和[肘关节](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%98%E5%85%B3%E8%8A%82/1659527?fromModule=lemma_inlink" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B9%B3%E6%9D%BF%E6%94%AF%E6%92%91/_blank)垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 备 注 | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |