

## 2024年度专职消防员考试体测项目及标准

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	
1500米跑 (分、秒)	7' 10"	7' 00"	6' 50"	6' 40"	6' 30"	6' 20"	6' 10"	6' 00"	5' 50"	5' 40"	两项任 选一项
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。 4. 得分超出10分的，每递减10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。											
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"	两项任 选一项
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	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	两项任 选一项
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4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 /3分钟)	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	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、身体不得借助波浪或摆动、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1次增加1分，最高15分。										
俯卧撑 (次/2 分钟)	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	
	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5次增加1分，最高15分。										
10米×4 往返跑 (秒)	14" 5	13" 7	13" 5	13" 3	12" 9	12" 7	12" 5	12" 3	11"9	10" 3	两 项 任 选 一 项
	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	16"4	16" 1	15"8	15" 5	15"2	14"9	14"6	14"3	14" 0	
	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挑、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。										