附件2

政府专职消防员招聘体能测试标准

一、执勤力量政府专职消防队员

|  |  |
| --- | --- |
| 项目/分值 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 1000米跑（分、秒） | 4′50″ | 4′30″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 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。 |
| 分值 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 立定跳远（米） | 2.00 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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。 |
| 单杠引体向上（次/2分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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、身体不得借助振浪或摆动、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。 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20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 |
| 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。 |
| 备注 | 1.体能考核总分100分=1000米跑（40分）+立定跳远（20分）+单杠引体向上（20分）+10米×4往返跑（20分）；2.单项未取得有效成绩的不予招录；3.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |

1. 非执勤力量政府专职消防队员和消防文员

（一）男性考生

|  |  |
| --- | --- |
| 项目/分值 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 1000米跑（分、秒） | 5′10″ | 4′55″ | 4′40″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ |
| 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。 |
| 分值 | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 立定跳远（米） | 2.00 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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。 |
| 平板支撑（分、秒）  | 1′15″ | 1′30″ | 1′40″ | 1′45″ | 1′50″ | 1′55″ | 2′00″ | 2′05″ | 2′10″ | 2′15″ |
| 1.单个或分组考核。2.俯卧于垫上，双肘撑地与肩同宽呈俯卧姿势，双手手指交叉相扣，虎口向上，肘关节和肩关节与身体保持直角，自肩至脚跟呈直线，脚前掌着地做身体后部支撑，保持身体挺直。身体保持绷直，不得塌腰、弓腰。3.考核以完成时间计算成绩。 |

（二）女性考生

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 800米跑（分、秒） | 5′00″ | 4′45″ | 4′40″ | 4′35″ | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′00″ | 3′50 |
| 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800米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
|  | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 跳绳（1分钟） | 80 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| 1.单个或分组考核。2.考生双手握绳，两臂自然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动。3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 平板支撑 （分、秒） | 45″ | 1′00″ | 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.俯卧于垫上，双肘撑地与肩同宽呈俯卧姿势，双手手指交叉相扣，虎口向上，肘关节和肩关节与身体保持直角，自肩至脚跟呈直线，脚前掌着地做身体后部支撑，保持身体挺直。身体保持绷直，不得塌腰、弓腰。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 备注 | 1.体能考核总分100分=800米跑（40分）+跳绳/立定跳远（30分）+平板支撑（30分）；2.单项未取得有效成绩的不予招录；3.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |