

## 国家综合性消防救援队伍消防员招录

## 体能测试项目及标准

体能测试项目及标准												备注
项目		测试成绩对应分值、测试办法										
		1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
男性	1000米跑 (分、秒)	4'25"	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。											
	原地跳高 (厘米)	45	47	50	53	55	57	60	63	65	67	
立定跳远 (米)	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。 3.考核以完成跳出长度计算成绩(两次测试，记录成绩较好的1次)。 4.得分超出10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分。											
	2.09	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45		

项目		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
男性	单杠引体向上(次/3分钟)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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。 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"00	13"70	13"50	13"30	12"90	12"70	12"50	12"30	11"90	10"30		
	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。 4.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。											