

林芝市消防救援支队政府专职消防员招录 体能测试项目及标准

男性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	
1000 米跑 (分、秒)	5'05"	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	
	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。										
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。 3.得分超出10分的，每递增6次增加1分，最高15分。										
100 米跑 (秒)	18"3	16"9	16"6	16"3	16"0	15"7	15"4	15"1	14"8	14"5	
	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扰、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。										
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	
	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5厘米增加1分，最高15分。										

女性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	
600 米跑 (分、秒)	3'53"	3'48"	3'43"	3'38"	3'33"	3'28"	3'23"	3'18"	3'13"	3'08"	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600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。
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
屈腿仰卧 起坐 (次/2分 钟)	38	39	40	44	47	49	52	54	59	64	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领，单人操作，不允许辅助（不能找人帮忙压腿）。弯曲膝盖，躺在地上，左右脚略微分开，步幅与肩膀的宽度相同。弯曲手臂和肘部，双手放在头下，肘部尽可能地向下压，以完全打开胸部。 3.头部稍微抬起，背部以上部分离开地面，伸展并进展到肩胛骨部位的肌肉，过程中需要收紧下巴。 4.保持将头部和肩部抬离地面的姿势，之后可以将左臂向上摆动，与地面保持45度夹角，右臂向下摆动，不落地，与地面平行。 5.最高10分。
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
跳绳 (个/分 钟)	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	1.分组考核。 2.用前脚掌起跳和落地，不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动，当跃起在空中时，不要过度弯曲身体，而成为自然弯曲的姿势。跳时，呼吸要自然有节奏。 3.两手分别握住绳两端的把手，通常情况下以一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合的长度。 4.向前摇时，大臂靠近身体两侧，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕发力，使两手在体侧做画圆动作。 5.在场地内进行，在规定时间内结束记录个数。 6.最高10分。
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
立定跳远 (厘米)	146	150	160	170	178	181	188	195	202	207	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。 6.最高10分。
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	