

附件 4:

消防救援所人员招录岗前体能测试项目及标准（男）

体能测试项目及标准											
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	
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"	必考 项目
	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. 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。										
单杠引体向上 (次/3分钟)	2个	3个	4个	5个	6个	7个	8个	9个	10个	11个	
	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。										
100 米跑 (秒)	16"7	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扰、阻碍他人者不记录										

	成绩。 4. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。	
备注 1. 总成绩最高 30 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 2. 高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试。 3. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。		

消防救援所人员招录岗前体能测试项目及标准（女）

体能测试项目及标准											
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	
双腿深蹲起 （次/2分钟）	50	54	60	64	68	72	76	80	84	92	
	1. 分组考核。 2. 大腿与地面大致保持平行，小腿与上身倾斜幅度一致，保持平行，上身躯干挺直，双目平时前方，脚尖与膝盖朝向一致，膝盖与脚尖位置相同或略微超过，双腿与肩同宽，头、肩上下垂直运动，向下蹲至大腿与地面呈平行，记数1次。 3. 考核完成以下蹲次数计算成绩。										
	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	

<p>跳绳 (次/1分钟)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 单个或分组考核。 2. 跳绳前先将跳绳摆放至在两个膝盖弯里或自然垂至脚后跟处，根据个人身高适当调整跳绳长度；跳绳时长计时一分钟，一人一次考核机会，不可复测，一次起跳过绳，仅计算1次有效成绩，不可一次起跳过绳两次及以上，不可交叉及花式动作。 3. 考核以完成最终有效次数计算最终成绩。 										<p>必考 项目</p>
<p>立定跳远 (米)</p>	1.60	1.64	1.68	1.72	1.76	1.80	1.84	1.88	1.92	1.96	