

## 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>	<p>1. 单个或分组考核。</p> <p>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。</p> <p>3. 考核以完成最终有效次数计算最终成绩。</p>										<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	<p>1. 单个或分组考核。</p> <p>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。</p> <p>3. 考核以完成跳出长度计算成绩。</p>