

附件 2:

国家综合性消防救援队伍 2022 年消防员招录 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 | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 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) | 4'35" | 4'20" | 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。 4.得分超出 10 分的,每递减 5 秒增加 1 分,最高 15 分。 5.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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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,该动作不计数;除手脚外身体其他部位触及地面,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 6 次增加 1 分,最高 15 分。 | | | | | | | | | |
| 10 米×4 往返跑 (秒) | 14"5 | 13"3 | 12"8 | 12"3 | 11"8 | 11"3 | 10"8 | 10"4 | 10"1 | 9"8 |
| | 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。 5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。 | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.总成绩最高 40 分,单项未取得有效成绩的不予招录。 2.高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试。 3.高原地区消防员招录中“立定跳远、俯卧撑”按照内地标准执行。 4.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | |