

### 附件 3:

# 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。									