**乌兰察布市集宁区2024年第二批公开招聘政府专职消防员体能测试项目及标准**

|  |  |
| --- | --- |
| **体能测试项目及标准** | **备注** |
| **项目** | 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** |
| 男性 | 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″ | 必选项 |
| 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.最高10分。 |
| 原地跳高（厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 | 两项 任选 一项 |
| 1.单个或分组考核。 2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度）， 双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。 3.考核以完成跳起高度计算成绩（两次测试，记录成绩较好的 1 次） 。 4.最高10分。 |
| 立定跳远（米） | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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。 3.考核以完成跳出长度计算成绩（两次测试， 记录成绩较好的 1 次）。 4.最高10分。 |
| **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** |
| 男性 | 单杠引体 向上 （次/3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 两项 任选 一项 |
| 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。 4.最高10分。 |
| 俯卧撑 （次/2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 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、做动作时身体不保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位初触及地面，结束考核 。 3.最高10分。 |
| 10×4米 往返跑 （秒） | 14″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 | 必选项 |
| 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.最高10分。 |