

深圳市消防救援支队政府专职消防员招录 岗前测试项目及标准

| 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. 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。 | | | | | | | | | | |
| 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。两次测试，记录成绩较好的1次。 3. 考核以完成跳起高度计算成绩。 4. 得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15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 | 两项任选一项 |
| | 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4 厘米增加 1 分，最高 15 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 | |
| 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. 得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑 (次/2分钟) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 | 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。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，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。 3. 得分超出 10 分的，每递增 5 次增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | | |
| 10 米×4 往返跑（秒） | 14"0 | 13"7 | 13"5 | 13"3 | 12"9 | 12"7 | 12"5 | 12"3 | 11"9 | 10"3 | 两项 任 选 一 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. 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。 | | | | | | | | | | |
| 100 米跑（秒） | 16"7 | 16"4 | 16"1 | 15"8 | 15"5 | 15"2 | 14"9 | 14"6 | 14"3 | 14"0 | 两项 任 选 一 项 |
| | 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. 得分超出 10 分的，每递减 0.3 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，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. 高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、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。 | | | | | | | | | | |