

附件 2

海口市消防救援支队 2024 年招录政府专职消防员 体能测试、岗位适应性测试项目及标准

项 目		体能测试成绩对应分值、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	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。											
	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 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。												
岗位适应性测试项目及标准												
	拖拽	测试办法					优秀	良好	中等	一般		
考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，将 60 公斤重的假人从起点线拖拽至距离起点线 10 米处的终点线（假人整体越过终点线）。记录时间。						12"	13"	14"	15"			

项 目		体能测试成绩对应分值、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
女性	800米跑 (分、秒)	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	3'35"	
	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800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。											
	屈膝仰卧 起坐 (次/5分 钟)	30	33	36	39	42	45	48	51	55	58	
10米x4 往返跑 (秒)	15'00	14"7	14"5	14"3	13"9	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7		
	1.单个或分组考核。 2.在10米长的跑道上标出起点线和折线，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。											