附件2

乌海市2025年公开招聘政府专职消防员

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 | 备注 |
| 2 分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20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″ | 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 20 分的 ，每递减 5 秒增加 1 分 ，最高 25 分。 |
| 原地跳高（厘米） | 40 | 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20分的 ，每递增 3 厘米增加 1 分 ，最高25分。 |
| 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20分的 ，每递增 5 厘米增加 1 分 ，最高25分。 |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值 、测试办法 | 备注 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 单杠引体向上 （次/2 分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 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20分的 ，每递增 2 次增加 1 分 ，最高25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20分的 ，每递增 6 次增加 1 分 ，最高25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 | 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20分的 ，每递减 0.1 秒增加 1 分 ，最高25分。 |
| 100 米跑（秒） | 17″3 | 15″9 | 15″6 | 15″3 | 15″0 | 14″7 | 14″4 | 14″ 1 | 13″8 | 13″5 |
| 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20分的 ，每递减 0.3 秒增加 1 分 ，最高25分。 |
| 备 注 | 1. 总成绩最高100分 ，总成绩低于20分不予招录。2.测试项目及标准中“ 以上 ”“ 以下 ”均含本级、本数。 |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |