附件3

**政府专职消防队员**招录体能测试、岗位

适应性测试项目及标准

（2025年）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30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。 |
| 100米跑（秒） | 17″3 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |  |
| 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。 |
| 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 |
| 屈腿仰卧起坐（次/3分钟） | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 |   |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。参考人员双脚并立，曲腿坐在垫子上，双手可抱在头上,可交叉放于胸前，起身时身体要超过90度,双手不能撑地或抓衣服借力，下去时要两肩着地，辅助人员坐在参考人员脚上，重复一次为一个。起立举起右手喊好结束考核。 3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 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，起立举起右手结束考核。 |
| 备 注 | 1.总成绩最高100分，未到60分视为不合格。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。 |