

附件 3:

## 消防员招录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
	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100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。										
项 目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分	
单杠引体向上 (次/2 分钟)	-	1	2	3	4	5	6	7	9	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。										
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。										

	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
10 米×4 往返跑 (秒)	<p>1.单个或分组考核。</p> <p>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。</p> <p>3.考核以完成时间计算成绩。</p>										
100 米跑 (秒)	17"3	15"9	15"6	15"3	15"0	14"7	14"4	14"1	13"8	13"5	
备 注	<p>1.总成绩最高 100 分，依据考核测试总成绩由高至低的顺序，优先予以录取，单项未取得有效成绩的不予招录。</p> <p>2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。</p>										