酒泉市消防救援支队公开招聘政府专职消防人员

体能测试项目及标准（男）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 男性 | 单杠引体向上（次/2分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  |
| 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。 |
| 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″ |
| 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。 |
| 立定跳远（厘米） | 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10分的，每递增5厘米增加1分，最高15分。 |
| 100 米跑（秒） | 16″7 | 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。4.得分超出 10 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 15 分。 |
| 备注 | 1.测试项目未达到最低标准的按“0”分记。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |

酒泉市消防救援支队公开招聘政府专职消防人员

体能测试项目及标准（女）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 女性 | 屈膝仰卧起坐（次/3分钟） | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 55 | 58 |  |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作；双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子，坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。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。 |
| 10 米×4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。 |
| 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。 |
| 深蹲起立（次/2分钟） | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 90 | 92 |
| 1.单个或分组考核。2.考生身体呈站立姿势，两脚分开与肩同宽，腰背挺直，双手可交叉抱于胸前；曲膝下蹲至臀部略高于膝关节呈半蹲姿态，身体保持与地面垂直状态，利用股四头肌力起立呈准备姿势。3.考核以完成时间计算成绩。4.得分超出10分的，每递增 2 个增加 1 分，最高 15 分。 |
| 备注 | 1.测试项目未达到最低标准的按“0”分记。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |