附件1：

清远市政府专职消防员招录体能测试项目及标准

（消防战斗员）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 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″ | 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10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。 |
| 原地跳高（厘米） | 45 | 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10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。 |
| 立定跳远（米） | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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4 厘米增加 1 分，最高 15 分。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 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。4.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 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 5 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 10 米×4往返跑（秒） | 14″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 | 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10分的，每递减 0.1 秒增加 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.总成绩最高 40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |

清远市政府专职消防员招录体能测试项目及标准

（消防车辆驾驶员）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 1000 米跑（分、秒） | 5′25″ | 5′20″ | 5′15″ | 5′10″ | 5′05″ | 5′00″ | 4′55″ | 4′50″ | 4′45″ | 4′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10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。5.年龄35岁以上，标准降低30″。 |
| 原地跳高（厘米） | 35 | 37 | 40 | 43 | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 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10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。5.年龄35岁以上，标准降低3厘米。 |
| 立定跳远（米） | 1.79 | 1.83 | 1.87 | 1.91 | 1.95 | 1.99 | 2.03 | 2.07 | 2.11 | 2.15 |
| 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4 厘米增加 1 分，最高 15 分。5.年龄35岁以上，标准降低0.04米。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 单杠引体向上（次/3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 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 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 5 次增加 1 分，最高 15 分。4.年龄35岁以上，标准降低5个。 |
| 10 米×4往返跑（秒） | 16″0 | 15″7 | 15″5 | 15″3 | 14″9 | 14″7 | 14″5 | 14″3 | 13″9 | 13″3 | 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10分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。5.年龄35岁以上，标准降低2″。 |
| 100 米跑（秒） | 18″7 | 18″4 | 18″1 | 17″8 | 17″5 | 17″2 | 16″9 | 16″6 | 16″3 | 16″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。5.年龄35岁以上，标准降低2″。 |
| 备注 | 1.总成绩最高 40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |

清远市政府专职消防员招录体能测试项目及标准

（业务辅助及财务文员，男性）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 800米跑（分、秒） | 5′25″ | 5′20″ | 5′15″ | 5′10″ | 5′05″ | 5′00″ | 4′55″ | 4′50″ | 4′45″ | 4′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。 |
| 原地跳高（厘米） | 35 | 37 | 40 | 43 | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 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10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。 |
| 立定跳远（米） | 1.79 | 1.83 | 1.87 | 1.91 | 1.95 | 1.99 | 2.03 | 2.07 | 2.11 | 2.15 |
| 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4 厘米增加 1 分，最高 15 分。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 单杠引体向上（次/3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 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 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 5 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 备注 | 1.总成绩最高 30 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |

清远市政府专职消防员招录体能测试项目及标准

（业务辅助及财务文员，女性）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 400 米跑（分、秒） | 4′15″ | 4′05″ | 3′55″ | 3′45″ | 3′35″ | 3′25″ | 3′15″ | 3′05″ | 2′55″ | 2′45″ | 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400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。 |
| 仰卧起坐（次/3分钟） | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| 1.单个或分组考核。2.3分钟内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 2 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 跳绳（次/1分钟） | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 |
| 1.单个考核。2.双手握绳，两臂自然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动，1分钟内累计跳绳次数。3.得分超出 10 分的，每递增 5 个加 1 分，最高 15 分。 |
| 备注 | 1.总成绩最高 30 分，**任一项达不到最低分值的视为“不合格”。**2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |