附件1：

昌吉州消防救援支队政府专职消防员招录

体能测试项目及标准

|  |
| --- |
| 一、体能测试项目及标准 |
| 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 | 1000 米跑（分、秒） | 5′30″ | 5′25″ | 5′20″ | 5′15″ | 5′10″ | 5′05″ | 5′00″ | 4′55″ | 4′50″ | 4′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 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.海拔 2100-3000 米，每增加 100 米高度标准递增 3 秒，3100-4000 米，每增加 100 米高度标准递增 4 秒。 |
| 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） | 2.00 | 2.13 | 2.16 | 2.19 | 2.22 | 2.25 | 2.28 | 2.31 | 2.34 | 2.38 |
| 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 3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 |
| 男性 | 仰卧起坐（次/3 分钟） | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | 52 | 两项任选一项 |
| 1. 分组考核。
2. 按照规定动作要领完成动作。仰卧于垫上，双腿并拢屈膝，固定两脚，双手分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体屈起成坐姿，双肘触碰膝关节，然后上体后倒还原呈准备姿势，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3个增加 1 分，最高 15 分。
 |
| 俯卧撑（次/2 分钟） | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 |
| 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3个增加 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。1. 考核以完成时间计算成绩。
2. 得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。
3. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。
 |
| 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。
5. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。
 |
| 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. 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。
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 8000 米跑（分、秒） | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′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 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。5.海拔 2100-3000 米，每增加 100 米高度标准递增 3 秒，3100-4000 米，每增加 100 米高度标准递增 4 秒。 |
| 仰卧起坐（个） | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 必考项目 |
| 1.分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。仰卧于垫上，双腿并拢屈膝，固定两脚，双手分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体屈起成坐姿，双肘触碰膝关节，然后上体后倒还原呈准备姿势，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3个增加 1 分，最高 15 分。 |
| 跳绳（个） | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 |
| 1.单个考核。2.考生听到口令侯开始考核，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，结束考核。两次测试，记录成绩较好的1 次。3.考核以完成跳跃次数计算成绩。4.得分超出 10 分的，每递增5个增加 1 分，最高 15 分。 |

|  |
| --- |
| 二、岗位适应性测试项目及标准 |
| 项 目 | 测试办法 | 优秀 | 良好 | 中等 | 一般 |
| 男性 | 负重登六楼 | 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，手提两盘 65 毫米口径水带，从一楼楼梯口登至六楼楼梯口。记录时间。 | 1′15″ | 1′30″ | 1′40″ | 1′50″ |
| 原地攀登六米拉梯 | 考生穿着全套消防员防护装具，扣好安全绳，从原地逐级攀登架设在训练塔窗口的六米拉梯，并进入二楼平台。记录时间。 | 10″ | 15″ | 20″ | 25″ |
| 拖拽 | 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，将60 公斤重的假人从起点线拖拽至距离起点线10 米处的终点线（假人整体越过终点线）。记录时间。 | 12″ | 13″ | 14″ | 15″ |
| 女性 | 徒手登四楼 | 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，从一楼楼梯口登至四楼楼梯口。记录时间。 | 1′15″ | 1′30″ | 1′40″ | 1′50″ |
| 备注 | 1. 任一项达不到“一般”标准的视为“不合格”。
2. 高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织适应性测试，海拔 2000-3000 米，每增加 100 米

高度标准递增 3 秒，3100-4000 米，每增加 100 米高度标准递增 4 秒。 |