

2026 年榆阳区政府专职消防员公开招聘体能测试 项目及标准

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	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'	4'	4'	4'	4'	4'	3'	3'	3'	3'	
	35"	20"	15"	10"	05"	00"	55"	50"	45"	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。										必 考 科 目
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。 3. 得分超出 10 分的，每递增 6 次增加 1 分，最高 15 分。										
10 米 × 4 往返跑(秒)	14"	13"	12"	12"	11"	11"	10"	10"	10"	9" 8	
	5	3	8	3	8	3	8	4	1		
	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)	17"	15"	15"	15"	15"	14"	14"	14"	13"	13"	
	3	9	6	3	0	7	4	1	8	5	
	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。										
说明	1. 体能测试原始成绩最高 60 分，单项未取得有效成绩的不予招录。 2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 3. 体能成绩以百分制计，即体能测试成绩=体能测试原始成绩 ÷ 60 × 100。										