

附件 3

2026 年阳西县森林消防应急队员（森林灭火战斗员岗位）招录体能测试项目及评分标准

项目	测试成绩对应分值、测试办法													备注
	2 分	4 分	6 分	8 分	10 分	12 分	14 分	16 分	18 分	20 分	22分	24分	25分	必考项目
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"	3' 35"	3' 30"	3' 25"	
	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.得分最高 25 分。													
原地跳高 (厘米)	45	47	50	53	55	57	60	63	65	67	70	73	75	两项 任选 一项
	1.单个考核。 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.得分最高 25 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	2.49	2.53	2.57	
	1.单个考核。 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.得分最高 25 分。													

	测试成绩对应分值、测试办法													备注
	2 分	4 分	6 分	8 分	10 分	12 分	14 分	16 分	18 分	20 分	22 分	24 分	25 分	两项 任选 一项
单杠引体 向上 (次/3 分 钟)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	1.单个考核。 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.得分最高 25 分。													
俯卧撑 (次/2 分 钟)	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	40	45	50	
	1.单个考核。 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.得分最高 25 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	10″ 2	10″ 1	10″ 0	
	1.单个考核。 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.得分最高 25 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	13″ 7	13″ 4	13″ 1	
	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.得分最高 25 分。													
备 注	1.总成绩最高 100 分，体能测试成绩合格分数线由考务领导小组根据报考岗位四项体能总成绩实际情况分别科学划定。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。													