酒泉支队公开招聘政府专职消防员

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 | 单杠引体向上（次/3 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。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 1. 单个或分组考核。   2.两[手掌](http://www.so.com/s?q=%E6%89%8B%E6%8E%8C&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)按地，两手掌[间距](http://www.so.com/s?q=%E9%97%B4%E8%B7%9D&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)与肩同宽，两腿向后伸直，用两手掌和[脚尖](http://www.so.com/s?q=%E8%84%9A%E5%B0%96&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)作为[支撑点](http://www.so.com/s?q=%E6%94%AF%E6%92%91%E7%82%B9&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)，并保持[背部](http://www.so.com/s?q=%E8%83%8C%E9%83%A8&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)向上腹面向下的姿势。开始俯卧时，双臂向身体[两侧](http://www.so.com/s?q=%E4%B8%A4%E4%BE%A7&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)弯曲，使身体垂直下降，下降到将肩、肘保持同一[平面](http://www.so.com/s?q=%E5%B9%B3%E9%9D%A2&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)。撑起[过程](http://www.so.com/s?q=%E8%BF%87%E7%A8%8B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)则正好与俯卧相反，应用双臂力量支撑起身体[重量](http://www.so.com/s?q=%E9%87%8D%E9%87%8F&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)，并恢复到原姿势。这便完成了一个俯卧撑动作。  3.考核以完成次数计算成绩。  4.得分超出 10 分的，每递增2次增加 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3.口令后起跑，通过终点线记录时间。  4.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。  5.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。 | | | | | | | | | | | |