

附件 1:

灵武市森林火灾应急救援队专职消防员 招录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
	年龄段	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)	24岁以下	4′ 35″	4′ 20″	4′ 15″	4′ 10″	4′ 05″	4′ 00″	3′ 55″	3′ 50″	3′ 45″	3′ 40″	必考项
	25-30岁	4′ 45″	4′ 40″	4′ 35″	4′ 20″	4′ 15″	4′ 10″	4′ 05″	4′ 00″	3′ 55″	3′ 50″	
	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。											
立定跳远 (米)	24岁以下	2.01	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	2.53	两项任选一项
	25-30岁	1.98	2.08	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	
	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，记录成绩较好的一次。 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。											
原地跳高 (厘米)	24岁以下	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	两项任选一项
	25-30岁	35	42	45	47	50	53	55	57	60	63	
	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，记录成绩最好的1次。 3. 考核以完成时间计算成绩。 4. 得分超出10分的，每递增5厘米增加1分，最高15分。											

俯卧撑 (次/2分钟)	24岁以下	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42	
	25-30岁	4	6	9	12	16	20	25	30	36	40	
	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。											
单杠引体向上	24岁以下	—	1	2	3	4	5	6	7	9	11	两项任选一项
	25-30岁	—	—	1	2	3	4	5	6	8	10	
	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，1次未完成的不计分。 4.得分超出10分的，每递增2次增加1分，最高15分。											
10米×4往返跑 (秒)	24岁以下	14" 5	13" 3	12" 8	12" 3	11" 8	11" 3	10" 8	10" 4	10" 1	9" 8	
	25-30岁	15" 0	13" 8	13" 3	12" 8	12" 3	11" 8	11" 3	10" 8	10" 4	10" 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)	24岁以下	17" 3	15" 9	15" 6	15" 3	15" 0	14" 7	14" 4	14" 1	13" 8	13" 5	两项任选一项
	25-30岁	18" 0	17" 3	15" 9	15" 6	15" 3	15" 0	14" 7	14" 4	14" 1	13" 8	
	1.单个或分组考核。 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，按分数排名,面试人数按照拟招录人员总数1:3确定。 2.集中组织体能测试。 3.发现不服从考场纪律、不服从考官评判劝阻无效的、被发现考试作弊（替考）、开考后未检录、未携带有效证件身份存疑等情况取消考生考试资格。											