

## 附件 2

# 镇宁县消防救援大队乡镇政府专职消防员 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 |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
|                        | 3 分                                                                                                                                                    | 6 分   | 9 分   | 12 分  | 15 分  | 18 分  | 21 分  | 24 分  | 27 分  | 30 分  |    |
| 1000 米跑<br>(分、秒)       | 4'20"                                                                                                                                                  | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" | 3'35" |    |
|                        | 1.分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成时间计算成绩。                                                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| 100 米跑<br>(秒)          | 16"4                                                                                                                                                   | 16"1  | 15"8  | 15"5  | 15"2  | 14"9  | 14"6  | 14"3  | 14"0  | 13"7  |    |
|                        | 1.分组考核。<br>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。<br>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。                                              |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| 项 目                    | 体能测试成绩对应分值、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  |    |
| 屈腿仰卧<br>起坐 (次/3<br>分钟) | 49                                                                                                                                                     | 52    | 55    | 58    | 61    | 64    | 67    | 70    | 73    | 76    |    |
|                        | 1.单个或分组考核。<br>2.按照规定动作要领完成动作。参考人员双脚并立，曲腿坐在垫子上，双手可抱在头上,可交叉放于胸前，起身时身体要超过 90 度,双手不能撑地或抓衣服借力，下去时要两肩着地，辅助人员坐在参考人员脚上，重复一次为一个。起立举起右手喊好结束考核。<br>3.考核以完成次数计算成绩。 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| 俯卧撑<br>(次/2 分<br>钟)    | 8                                                                                                                                                      | 10    | 12    | 14    | 16    | 20    | 25    | 30    | 35    | 40    |    |
|                        | 1.单个或分组考核。<br>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，起立举起右手结束考核。                                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| 备 注                    | 1.总成绩最高 100 分，未达到 60 分不合格，成绩当场公示。<br>2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。                                                                                        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |