张掖市消防救援支队公开招聘消防工作人员

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。 | | | | | | | | | |
| 10米×4  往返跑  （秒） | 15″00 | 14″7 | 14″5 | 14″3 | 13″9 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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3.成 1000米距离到达终点线，记录时间。  4.考核以完成时间计算成绩。  5.得分超出 10分的，每递减5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。 | | | | | | | | | | | |

张掖市消防救援支队公开招聘消防工作人员

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 |
| 女性 | 屈膝仰卧起坐（次/2分钟） | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 55 | 58 |  |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及3.垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。  4.考核以完成次数计算成绩。  5.得分超出 10分的，每递增 1次增加 1分，最高 15分。 | | | | | | | | | |
| 10米×4  往返跑  （秒） | 15″00 | 14″7 | 14″5 | 14″3 | 13″9 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 800 米跑  （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。  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3.成 800米距离到达终点线，记录时间。  4.考核以完成时间计算成绩。  5.得分超出 10分的，每递减 5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。 | | | | | | | | | | | |