

附件 4:

孟州市 2022 年招聘乡镇专职消防救援队 工作人员体能测试项目及标准

一、男性项目

项目	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）	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）	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35
	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 5 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	以上均为必考项目，任何一项未取得有效成绩的视为体能测试不合格，予以淘汰。									

二、女性项目

项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10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，完成 800 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。									
屈膝仰卧 起坐（次 /5 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垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。 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。									
备注	以上均为必考项目，任何一项未取得有效成绩的视为体能测试不合格，予以淘汰。									

说明：参考应急管理部《关于国家综合性消防救援队伍 2020 年面向社会招录消防员的公告》附件 4《国家综合性消防救援队伍消防员招录体能测试、岗位适应性测试项目及标准》等相关标准制定。望广大考生知悉，并认真准备。