附件3

珠海市消防救援支队招聘合同制职员体能考核标准

|  |
| --- |
| 一、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 | 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″ | 必考项目 |
| 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。

5.海拔2100-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。 |
| 原地跳高（厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 | 两项任选一项 |
| 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，记录成绩较好的1次。
3. 考核以完成跳起高度计算成绩。
4. 得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。
 |
| 立定跳远（米） | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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1 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4 厘米增加 1 分，最高 15 分。
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 两项任选一项 |
| 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。
 |
| 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。
 |
| 10 米×4往返跑（秒） | 14″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 | 两项任选一项 |
| 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。1. 考核以完成时间计算成绩。
2. 得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。
3. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。
 |
| 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。
5. 高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。
 |
| 备注 | 1. 总成绩最高 40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。
2. 高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试。
3. 高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑”按照内地标准执行。
4. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 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″ | 必考项目 |
| 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。

5.海拔 2100-3000 米，每增加 100 米高度标准递增 3 秒，3100-4000 米，每增加 100 米高度标准递增 4 秒。 |
| 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 | 三项任选两项 |
| 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。1. 考核以完成时间计算成绩。
2. 得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。

高原地区按照内地标准增加 1 秒。 |
| 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。

得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 原地跳高（厘米） | 35 | 35 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43 | 45 | 47 |
| 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，记录成绩较好的 1 次。
3. 考核以完成跳起高度计算成绩。

得分超出10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。 |
| 备注 | 1. 总成绩最高40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。
2. 高原地区应在海拔4000 米以下集中组织体能测试。
3. 高原地区消防员招录中“原地跳高、屈膝仰卧起坐”按照内地标准执行。
4. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |