

附件 3:

## 固原市消防救援支队2026年度政府专职消防员招录体能测试、岗位适应性测试项目及标准（男性）

项目	体能测试成绩对应分值、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	
1000米跑 (分、秒)	4'35"	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)	40	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)	2.01	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	2.53	两项 任选 一项
	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5厘米增加1分，最高15分。										

项目	体能测试成绩对应分值、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	
单杠引体向上(次/2分钟)	—	1	2	3	4	5	6	7	9	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，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。										
俯卧撑(次/2分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42	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。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。										
10米×4往返跑(秒)	14"5	13"3	12"8	12"3	11"8	11"3	10"8	10"4	10"1	9"8	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。 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。 5. 高原地区按照上述内地标准增加1秒。										
100米跑(秒)	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
	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，单项未取得有效成绩的不予招录。 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。										

# 固原市消防救援支队2026年度政府专职消防员招聘体能测试、岗位适应性测试项目及标准（女性）

项 目	体能测试成绩对应分值、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	
800米跑 (分、秒)	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	必考科目
	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。										
5×10折返跑 (分、秒)	36"	35"	34"	34"	32"	31"	30"	28'40"	27'50"	27"	必考科目
	1. 单个或分组考核。 2. 在起点线正前方10米处设置终点线，起点和终点处各放置一个标志物。从起点出发，快速跑向终点，用脚或手碰到标志物后立即转身（无需绕过标志物），然后快速跑回起点，继续转身跑向终点。完成5个来回的折返。 3. 考核以完成时间计算成绩。										
跳绳 (次/1分钟)	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	必考科目
	1. 单个或分组考核。 2. 按照规定动作要领完成动作。 3. 考核以完成次数计算成绩。										

**政府专职消防员岗位适应性测试成绩等次对应分值、测试办法（男性）**

项 目	测试办法	优秀	良好	中等	一般
		10分	7.5分	5分	2.5分
负重登六楼	考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，手提两盘65毫米口径水带，从一楼楼梯口登至六楼楼梯口。记录时间。	1'15"	1'30"	1'40"	1'50"
原地攀登六米拉梯	考生穿着全套消防员防护装具，扣好安全绳，从原地逐级攀登架设在训练塔窗口的六米拉梯，并进入二楼平台。记录时间。	10"	15"	20"	25"
黑暗环境搜寻	考生穿着全套消防员防护装具，从长度为20米的封闭式L型通道一侧进入，以双手双膝匍匐前进的姿势从L型通道另一侧穿出。记录时间。	38"	40"	42"	45"
拖拽	考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，将60公斤重的假人从起点线拖拽至距离起点线10米处的终点线(假人整体越过终点线)。记录时间。	12"	13"	14"	15"
备注	1. 单项测试成绩达到一般、中等、良好、优秀等次的，分别计2.5分、5分、7.5分、10分，总成绩最高40分，单项测试成绩未达到一般等次的不予计分。 2. 高原地区应在海拔4000米以下集中组织适应性测试，海拔2000-3000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。				