

酒泉市消防救援支队公开招聘工作人员 体能测试项目及标准（男）

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	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、身体不得借助振荡或摆动、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。										
	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。										
45	47	50	53	55	57	60	63	65	67		
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。											
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	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。										

酒泉市消防救援支队公开招聘工作人员 体能测试项目及标准（女）

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/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。												
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。 4. 得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 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。											