2022年洛宁县招聘政府专职消防员体能测试标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试标准、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′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。 |
| 10米X4折返跑（秒） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |  |
| 14″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 |
| 1.分组考核。2.在10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，在折返线处返回跑回起跑线，到达起跑线时为完成一次往返。连续完成2次往返，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 俯卧撑（个/2分钟） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |  |
| 6个 | 8个 | 10个 | 12个 | 14个 | 16个 | 20个 | 25个 | 30个 | 35个 |
| 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.考核以完成次数计算成绩。 |
| 备注 | 体能测试成绩计算，1000米跑占比40%，10米X4折返跑占比30%，俯卧撑占比30%。最终体能测试成绩按照百分制换算。 |