大连市消防救援支队

2025年政府专职消防员招录体能测试 项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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.测试项目及标准中“ 以上 ”“ 以下 ”均含本级、本数。 |