

国家综合性消防救援队伍消防员招录 部分体能测试项目及标准

项目	测试成绩对应分值、测试办法									
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
3000米跑 (分、秒)	15'20"	14'50"	14'30"	14'10"	13'50"	13'30"	13'10"	12'50"	12'40"	12'30"
	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3000米距离到达终点线，记录时间。 3. 考核以完成时间计算成绩。									
单杠引体向上 (次/3分钟)	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、身体不得借助波浪或摆动、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。									
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. 考核以完成次数计算成绩。									