附件2：

2025年依安县专职消防员公开招聘体能测试操作规程及评分标准

一、1000米跑

分组考核，在跑道标出起点、终点，考生从起点线处听到起跑命令后，完成1000米距离到达终点线并计时。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 1000米跑（男） | | | | | | | | | |
| 时间 | 4分55秒 | 4分50秒 | 4分45秒 | 4分40秒 | 4分35秒 | 4分30秒 | 4分25秒 | 4分20秒 | 4分15秒 | 4分10秒 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

二、100米跑

分组考核，在跑道标出起点、终点，考生从起点线处听到起跑命令后，完成100米距离到达终点线并计时。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 100米跑（男） | | | | | | | | | |
| 时间 | 24秒 | 23秒 | 22秒 | 21秒 | 20秒 | 19秒 | 18秒 | 17秒 | 16秒 | 15秒 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

三、俯卧撑

分组考核，双手全掌接触地面，脚蹬支撑下半身，双肩及臀部下放至与肘关节平齐后推回起始位置。三分钟内计算完成的个数。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 俯卧撑 | | | | | | | | | |
| 数量 | 8 | 11 | 14 | 27 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

四、仰卧起坐

分组考核，双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。三分钟内计算完成的个数。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 仰卧起坐（男） | | | | | | | | | |
| 数量 | 22 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

五、单杠引体向上

分组考核，按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面，悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 单杠引体向上 | | | | | | | | | |
| 数量 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |