

附件4

顺义区消防救援支队政府专职消防员  
考核项目及体能测试标准

一、体能测试：按照《顺义区消防救援支队专职消防员考试体测项目及标准》中8个项目其中随机4项进行现场考核。

二、专业技能测试：

岗位	专业技能考试内容
灭火救援员	无
执勤车驾驶员	现场进行驾驶基础、驾驶安全、车辆启动、侧方停车、移库入库等科目测试。

三、面试：主要考察招录对象的身体形态、仪容仪表、语言表达、沟通交流、专业知识等内容。

四、心理测试：应聘人员使用手机通过线上扫码答题方式开展，由系统自动评定测查结果，对测评结果中显示存在“亚健康心理状态”或者“心理健康问题”等不适宜从事消防工作的不予招录。

五、成绩计算：

类别	体能测试成绩比例	专业技能成绩比例	面试成绩比例
灭火岗位	60%		40%
驾驶岗位	40%	20%	40%

# 顺义区消防救援支队政府专职消防员 体测项目及标准

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	2. 5分	5分	7. 5分	10分	12. 5分	15分	17. 5分	20分	22. 5分	25分	
1500米跑 ( 分 、 秒 )	7’ 10’’	7’ 00’’	6’ 50’’	6’ 40’’	6’ 30’’	6’ 20’’	6’ 10’’	6’ 00’’	5’ 50’’	5’ 40’’	两项任 选一项
	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1500米距离到达终点线，记录时间。 3. 考核以完成时间计算成绩。										
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’’	
	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。										
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。										
立定跳远 (米)	2. 01	2. 13	2. 17	2. 21	2. 25	2. 29	2. 33	2. 37	2. 41	2. 45	
	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。										

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
单杠引体向上(次/3分钟)	2.5分	5分	7.5分	10分	12.5分	15分	17.5分	20分	22.5分	25分	两 项 任 选 一 项
	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	
	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。										
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。										
10米×4往返跑(秒)	14″5	13″7	13″5	13″3	12″9	12″7	12″5	12″3	11″9	10″3	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。										
100米跑(秒)	17″3	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										
备注	体能测试单项未取得有效成绩的为不合格，不予招录。										