附件：

**2023年延安市消防救援支队公开招聘**

**政府专职消防员体能测试项目及标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 10分 | 20分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 1500米跑（分、秒） | 7′30″ | 7′20″ | 7′10″ | 7′00″ | 6′50″ | 6′40″ | 6′30″ | 6′20″ | 6′10″ | 6′00″ |
| 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。 |
| 屈腿仰卧起坐（3分钟） | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 |
| 1.分组考核。2..考生身体仰卧在垫上，头部与躯干保持正直，目视前方，手部靠于身体两侧，适应后便可双手交叉贴于胸前，双腿屈漆90度左右，双脚分开于臀同宽平放在平面上。3.考核以3分钟内完成个数计算成绩。 |
| 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。 |