

深圳市消防救援支队政府专职消防员招录 体能测试项目及标准（政府专职消防队员岗位）

体能测试项目及标准											
项目一	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)	4'25"	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。										
项目二	测试成绩对应分值、测试办法										必考项目
	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 (个)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	必考项目
	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、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。 3. 考核以完成个数计算成绩。 4. 得分超出10分的，每递增1个增加1分，最高15分。										
项目三	测试成绩对应分值、测试办法										必考项目
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
100 米跑 (秒)	16"7	16"4	16"1	15"8	15"5	15"2	14"9	14"6	14"3	14"0	必考项目
	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。										
备注	1. 体能测试总成绩为三项体能成绩之和。 2. 单项成绩最高15分。 3. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										

深圳市消防救援支队政府专职消防员招录 体能测试项目及标准（消防文员岗位-男）

体能测试项目及标准													
项目一	测试成绩对应分值、测试办法												备注
	40分	50分	55分	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分	95分	100分	
1000 米跑 (分、秒)	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	3'35"	3'30"	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。												
项目二	测试成绩对应分值、测试办法												
	40分	50分	55分	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分	95分	100分	
单杠引体向上 (个)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	必 考 项 目
	1. 单个或分组考核。 2. 按照规定动作要领完成动作。 3. 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。 4. 考核以完成个数计算成绩。												
项目三	测试成绩对应分值、测试办法												
	40分	50分	55分	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分	95分	100分	
5×10米折返跑 (秒)	33"	32"	31"	30"	29"	28"	27"	26"	25"	23"40	22"50	22"	必 考 项 目
	1. 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。完成后，记录时间。 3. 考核以完成时间计算成绩。												
备注	1. 体能测试总成绩为三项体能成绩之和。 2. 单项成绩最高100分。 3. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。												

深圳市消防救援支队政府专职消防员招录 体能测试项目及标准（消防文员岗位-女）

体能测试项目及标准													
项目一	测试成绩对应分值、测试办法												备注
	40分	50分	55分	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分	95分	100分	
仰卧起坐/3分钟 (个)	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	必考项目
	1. 单个或分组考核。 2. 考生仰卧在体操垫上，双手五指交叉贴于头后，同时，两臂打开，手背及手臂均触垫；双脚放置在垫上、屈膝呈90度角左右，两腿可以稍分开；压住考生脚背，听到开始口令后，开始测试。 3. 起坐时，双肘必须触及或超越两膝；仰卧时，两肩胛骨必须触垫。 4. 考生犯规时，当次动作不计数，但可以继续考试。 5. 记录考生3分钟内完成符合标准的动作次数，期间可以停顿，3分钟结束时，结束考核。 6. 考核以完成个数计算成绩。												
项目二	测试成绩对应分值、测试办法												
	40分	50分	55分	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分	95分	100分	
跳绳/1分钟 (个)	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	
	1. 单个或分组考核。 2. 考生两手分别握住绳两端的手柄，一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合的长度，听到开始口令后，开始测试。 3. 1分钟内，跳绳总个数为最终成绩，期间可以停顿，1分钟结束时，结束考核。 4. 考核以完成个数计算成绩。												
备注	1. 体能测试总成绩为两项体能成绩之和。 2. 单项成绩最高100分。 3. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。												