

附件 1

昆都仑区2025年度政府专职消防员招录体能测试、岗位适应性测试项目及标准（男性）

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
1000米跑 (分、秒)	2分	4分	6分	8分	10分	12分	14分	16分	18分	20分	
	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。 4.得分超出20分的，每递减5秒增加2分，最高30分。										
立定跳远 (米)	2分	4分	6分	8分	10分	12分	14分	16分	18分	20分	
	2.01	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	2.53	
	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。 4.得分超出20分的，每递增5厘米增加2分，最高30分。										

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/2 分钟)	0分	4分	6分	8分	10分	12分	14分	16分	18分	20分	
	-	1	2	3	4	5	6	7	9	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，1次未完成的计0分，为无效成绩。 4.得分超出20分的，每递增2次增加2分，最高30分。										
100 米跑 (秒)	2分	4分	6分	8分	10分	12分	14分	16分	18分	20分	
	17"3	15"9	15"6	15"3	15"0	14"7	14"4	14"1	13"8	13"5	
	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20分的，每递减0.3秒增加2分，最高30分。										
备 注	1.总成绩最高80 分，单项未取得有效成绩的不予招录。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										

岗位适应性测试成绩等次对应分值、测试办法

项目	测试办法	优秀	良好	中等	一般
		20分	15分	10分	5分
负重登六楼	考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，手提两盘65毫米口径水带，从一楼楼梯口登至六楼楼梯口，记录时间。	1'15"	1'30"	1'40"	1'50"
备注	单项测试成绩达到一般、中等、良好、优秀等次的，分别计5分、10分、15分、20分，总成绩最高20分，单项测试成绩未达到一般等次的不予计分。				