

附件 3:

银川市消防救援支队2026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
	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)	4'35"	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10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。 5.海拔2100-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。										
立定跳远 (米)	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10分的，每递增5厘米增加1分，最高15分。										

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法									
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
俯卧撑 (次/2分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42
	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。 3.得分超出10分的，每递增6次增加1分，最高15分。									
备注	1.总成绩最高30分，单项未取得有效成绩的不予招录。 2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织体能测试。 3.高原地区消防员招录中“立定跳远、俯卧撑”按照内地标准执行。 4.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。									

银川市消防救援支队2026年度政府专职消防员招聘体能测试、岗位适应性测试项目及标准（女性）

项 目	体能测试成绩对应分值、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	
800米跑 (分、秒)	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	必考 科目
	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 800 米距离到达终点线，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。										
5×10折返跑 (分、秒)	36"	35"	34"	34"	32"	31"	30"	28'40"	27'50"	27"	必考 科目
	1.单个或分组考核。 2.在起点线正前方10米处设置终点线，起点和终点处各放置一个标志物。从起点出发，快速跑向终点，用脚或手碰到标志物后立即转身（无需绕过标志物），然后快速跑回起点，继续转身跑向终点。完成5个来回的折返。 3.考核以完成时间计算成绩。										
跳绳 (次/1分钟)	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	必考 科目
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。 3.考核以完成次数计算成绩。										

政府专职消防员岗位适应性测试成绩等次对应分值、测试办法（男性）					
项 目	测试办法	优秀	良好	中等	一般
		10分	7.5分	5分	2.5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"
拖拽	考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，将60公斤重的假人从起点线拖拽至距离起点线10米处的终点线(假人整体越过终点线)。记录时间。	12"	13"	14"	15"
备注	1.单项测试成绩达到一般、中等、良好、优秀等次的，分别计2.5分、5分、7.5分、10分，总成绩最高40分，单项测试成绩未达到一般等次的不予计分。 2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织适应性测试，海拔2000-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。				