

附件 1:

附件 5

国家综合性消防救援队伍消防员招录 体能测试、岗位适应性测试项目及标准

体能测试项目及标准											备注	
项目		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
男性	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。											
	原地跳高 (厘米)	45	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。 3.考核以完成跳起高度计算成绩（两次测试，记录成绩较好的1次）。 4.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。												
立定跳远 (米)	2.09	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。 3.考核以完成跳出长度计算成绩（两次测试，记录成绩较好的1次）。 4.得分超出10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分。												

项目	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		
男性	单杠引体向上(次/3分钟)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	两项任选一项
	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、身体不得借助振荡或摆动、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。 4.得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。											
	俯卧撑(次/2分钟)	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	
男性	10米×4往返跑(秒)	14"00	13"70	13"50	13"30	12"90	12"70	12"50	12"30	11"90	10"30	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。 4.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。											
	100米跑(秒)	16"70	16"40	16"10	15"80	15"50	15"20	14"90	14"60	14"30	14"00	
	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.总成绩最高40分，任一项达不到最低分值的，视为“不合格”。 2.测试项目及标准中的“以上”“以下”均含本级、本数。											

岗位适应性测试项目及标准							
项目	测试办法	优秀	良好	中等	一般	备注	
男性	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"	
	原地攀登六米拉梯	考生穿着全套消防员防护装具，扣好安全绳，从原地逐级攀登架设在训练塔窗口的六米拉梯，并进入二楼平台。记录时间。	10"	15"	20"	25"	两次测试，记录成绩较好的 1 次
	黑暗环境搜寻	考生穿着全套消防员防护装具，从长度为 20 米的封闭式 L 型通道一侧进入，以双手双膝匍匐前进的姿势从 L 型通道另一侧穿出。记录时间。	38"	40"	42"	45"	
	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"	两次测试，记录成绩较好的 1 次
备注	任一项达不到“一般”标准的，视为“不合格”。						