附件 3

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 单杠引体向  上(次/3 分 钟) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 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。  4.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 10 米×4 往 返跑(秒) | 13″10 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 |
| 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。  5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。 | | | | | | | | | |
| 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″ |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 原地跳高 (厘米) | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 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。 两次测试，记录成绩较好的 1 次。  3.考核以完成跳起高度计算成绩。  4.得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高15分。 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| 女 性  备 注 | 屈膝仰卧起  坐(次/5 分 钟) | 30 | 33 | | 36 | | 39 | | 42 | | 45 | | 48 | | 51 | | 55 | | 58 | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定， 上体后仰时肩背部触及 垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。  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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 米×4 往 返跑(秒) | 14″10 | 14″7 | | 14″5 | | 14″3 | | 13″9 | | 13″7 | | 13″5 | | 13″3 | | 12″9 | | 12″7 | |
| 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 1 次增加 1 分，最高15分。  5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 800 米跑 (分、秒) | 4′20″ | 4′15″ | | 4′10″ | | 4′05″ | | 4′00″ | | 3′55″ | | 3′50″ | | 3′45″ | | 3′40″ | | 3′35″ | |
| 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。  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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 原地跳高 （厘米） | 35 | | 36 | | 37 | | 38 | | 40 | | 41 | | 42 | | 43 | | 45 | | 47 |
| 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），双脚立定垂直起跳，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。两次测试，记录成绩较好的1次。  3.考核以完成跳起高度计算成绩。  4.得分超出 10 分的，每递增 3厘米增加 1 分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.体能测试四项成绩之和最高为40分（超出40分按40分计算）。  2.任一项达不到最低分值的视为“不合格”。  3.高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试。 4.高原地区消防员招录中“单杠引体向上、 原地跳高、 屈膝仰卧起坐”按照内地标准执行。 5.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 二、岗位适应性测试项目和标准 | | | | | | |
| 项 目 | | 测试办法 | 优秀 | 良好 | 中等 | 一般 |
| 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″ |
| 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″ |
| 女 性 | 徒手登四楼 | 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带， 从一楼楼梯口登至四楼楼梯口。记录时间。 | 1′15″ | 1′30″ | 1′40″ | 1′50″ |
| 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。 | 44″ | 46″ | 48″ | 50″ |
| 备 注 | 1.任一项达不到“一般”标准的视为“不合格”。  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。 | | | | | |