

附件 2

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。									
	10米×4往返跑（秒）	14"0	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。 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。 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。										

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	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。	
	10米×4往返跑（秒）	15"0	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0.1秒增加1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。 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。	
备注	1.任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 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“单杠引体向上、原地跳高、屈膝仰卧起坐”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。												

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.任一项目达不到“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。					