附件4

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.听到“预备”的口令后，做好上杠准备；听到“开始”口令，考生跳起，双手正握抓杠，成直臂悬垂，两手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颌过单杠上沿，然后还原成悬垂动作（两肘关节伸直，两脚不得触地），以此反复进行。操作完成后，下杠成立正姿势举手喊“好”。听到“入列”的口令，跑步入列。  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。 | | | | | | | | | |
| 10m×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 |
| 1.单个或分组考核。  2.在10m长的跑道上爆出起点线和折返线，听到“开始”口令，考生从起点线处起跑，踩到折返线或踩过折返线后返回至起点线。到达起点线时，视为完成1次往返。连续完成2次往返，喊“好”。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.得分超出10分的，每递减0″10增加1分。 | | | | | | | | | |
| 1000m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400m标准跑道上标出起点线、终点线。听到“开始”口令，考生从起点线处起跑，向前跑两圈半，冲出终点线后，喊“好”。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.超出10分的，每递减5秒增加1分。 | | | | | | | | | |
| 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.考生进入起跳区两脚靠拢，脚尖靠墙站立，身体保持正直，单手伸直，裁判员标记考生中指最高触墙点（示指高度）。听到“预备”的口令，考生在起跳区做好准备，单手沾取滑石粉；听到“开始”的口令，考生双脚垂直跳起，以单手触墙，落地后喊“好”， 听到“入列”的口令，考生跑步入列。  3.考核以完成跳起高度计算成绩。  4.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”。其中原地调高可允许操作2次，其它项目操作1次。  2.单项最高分15分，总成绩最高分为40分。  2.测试项目及标准中的“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、消防安全腰带在地面起点线处做好准备，听到“开始”的口令，考生迅速携带水带沿楼梯攀登至6楼楼梯口，冲出终点线喊“好”。记录时间。 | 1′15″ | 1′30″ | 1′40″ | 1′50″ |
| 原地攀登  六米拉梯 | 考生穿着消防员灭火防护服全套、灭火防护靴、消防手套，佩戴消防头盔、消防安全腰带，在起点线处做好准备，安全员为考生挂好安全绳，听到“开始”的口令，考生从六米拉梯第2蹬逐级攀登进入二楼平台，双脚落在二楼地板后喊“好”。记录时间。 | 10″ | 15″ | 20″ | 25″ |
| 黑暗环境  搜 寻 | 考生穿着消防员灭火防护服全套、灭火防护靴、消防手套，佩戴消防头盔、消防安全腰带在起点线处做好准备。听到“开始”口令后，迅速进入通道，裁判员立即盖上出入口处遮光装置，考生以双手双膝匍匐的姿势前进并到达通道终点，身体部位全部越过终点线后喊“好”。记录时间。 | 38″ | 40″ | 42″ | 45″ |
| 拖拽 | 考生佩戴消防头盔和消防安全腰带在起点线处做好准备（双脚站在起点线前，不得踩线或越线），听到“开始”的口令，考生迅速用双手从假人腋下穿过抓住两只手臂（假人头部紧贴考生身体），将60kg假人从起点线拖拽至终点线，假人整体越过终点线后喊“好”。记录时间。 | 12″ | 13″ | 14″ | 15″ |
| 备  注 | 1.任一项达不到“一般”标准的，视为“不合格”。  2.以上项目除“原地攀登六米拉梯、拖拽”可操作2次外，其他项目只允许操作1次。  3.测试项目及标准中的“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | |