附件：

江苏省消防员招录体能测试、岗位适应性测试

项目操作规程

体能测试项目

一、单杠引体向上

场地器材：在训练场上设置单杠若干副。

预设器材：单杠若干副、码表若干块。

操作程序：考生在单杠一侧列队。

听到“××号”后，考生跑至单杠下做好准备，立正站好。

听到“开始”的口令后，跳起双手正握单杠悬垂，双手用力曲臂拉杠，使身体向上，下颌过杠，然后还原成悬垂动作。动作完成后，下杠成立正姿势。

听到“入列”口令，考生跑步入列。

着装要求：考生着运动服或体能训练服，穿运动鞋，按规定佩戴号码布。

操作要求：1、拉杠时，下颌高于杠面。

2、拉杠时，身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直。

3、脚触及地面或立柱时，结束考核。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 次数 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

1、计时从发令“开始”起至考生结束操作或到3分钟止。

2、得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。

3、达不到最低分值的为不合格。

评判细则：

1、在操作过程中，下颌未高于杠面的，不计次数；

2、在操作过程中，身体借助振浪或摆动的，不计次数；

3、在操作过程中，悬垂时双肘关节未伸直的，不计次数。

二、10米×4往返跑

场地器材：在训练场上设置10米长的直线跑道若干条，在跑到两端线标出起点线S1和折返线S2，在S1和S2外放置木块（长5厘米×宽5厘米×高10厘米）3块，其中2块放在S2线外，一块放在S1线外（如图所示）。



预设器材：码表若干块，木块若干块。

操作程序：考生在直线跑道一侧列队。

听到“××号”后，考生跑至S1线外做好起跑准备。

听到“开始”的口令后，考生从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手击倒木块随即往回跑，跑到S1线前时，用一只手击倒木块再跑回S2线用一只手击倒最后一块木块，最后冲出S1线。

听到“入列”口令，考生跑步入列。

着装要求：考生着运动服或体能训练服，穿运动鞋，按规定佩戴号码布。

操作要求：1、发出“开始”的口令前，考生不得越过或触碰起跑线。

2、每次跑至S2线或第一次返回S1线前，应用手击倒木块。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 时间 | 14〞0 | 13〞7 | 13〞5 | 13〞3 | 12〞9 | 12〞7 | 12〞5 | 12〞3 | 11〞9 | 10〞3 |

1、计时从发令“开始”起至考生结束操作，停止记时。

2、达不到最低分值的为不合格。

3、得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。

评判细则：

1、在操作过程中，抢跑的，不计成绩。

2、在操作过程中，未按操作要求使用其他身体部位击倒木块的，有一次加2秒。

三、1000米跑

场地器材：在400米标准田径场跑道上标出弧形起跑线和终点线，在起跑线后3米处标出集合线。

预设器材：码表若干块。

操作程序：考生在集合线上站好，听到“各就位”的口令，考生至起点线处做好起跑准备；

听到“开始”信号，考生沿跑道逆时针方向向前跑进。

着装要求：考生着运动服或体能训练服，穿运动鞋，按规定佩戴号码布。

操作要求：1、考生在跑进中不得离开跑道；

2、考生在跑进中不得以推、拉、挡等形式妨碍他人考试；

3、发出“开始”信号前，考生身体任何部位不得触及或越过起跑线，有考生抢跑须召回重跑；

4、起跑后不分跑道，但不得踏出规定的跑道线外，同时遵循右侧超越的田径规则。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 时间 | 4ˊ25〞 | 4ˊ20〞 | 4ˊ15〞 | 4ˊ10〞 | 4ˊ05〞 | 4ˊ00〞 | 3ˊ55〞 | 3ˊ50〞 | 3ˊ45〞 | 3ˊ40〞 |

1、得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。

2、达不到最低分值的为不合格。

评判细则：

1、考生在跑进中离开规定跑道的，不合格；

2、考生挤、撞、推、拉、挡等形式妨碍他人跑进的，不合格；

3、起跑口令发出前越过起跑线的，视为抢跑犯规，同一人抢跑2次的，不合格。

四、原地跳高

场地器材：在水平地面上设置立定起跳位置，起跳位置的垂直墙面标识刻度线。

预设器材：高度刻度线、彩色粉末。

操作程序：考生在垂直墙面一侧列队。



听到“××号”后，跑至起跳位置，双脚站立靠墙，单手伸直接触墙面，标记手指最高接触墙点（记录指示高度H1）。

听到“开始”口令后，考生双脚立定垂直跳起，以单手指尖接触墙面（记录单手指尖接触墙面最高处的指示高度H2），测量H1与H2之间的垂直距离，动作完成后，成立正姿势。

听到“入列”口令，考生跑步入列。

操作要求：1、记录指示高度H1时，双脚必须站直靠墙，单手必须向上伸直接触墙面；

2、跳起时，必须在起跳位置立定垂直跳起。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 距离 | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |

1、考核以完成跳起高度计算成绩。

2、两次测试，记录成绩较好的1次。

3、得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。

4、达不到最低分值的为不合格。

评判细则：拒不配合考务人员进行操作的，不合格；

岗位适应性测试项目

一、负重登六楼(垂直高度17.5米)

场地器材：在距6层训练塔1楼楼梯口标出起点线，第6层最后一个台阶处标出终点线，起点线处放置两盘65毫米口径水带。

预设器材：码表若干块、65毫米口径带若干盘。

操作程序：考生在训练塔前站成一列横队。

听到“××号”后，考生跑至起点处做好登楼准备。

听到“开始”的口令后，考生双手各提1盘水带，沿楼梯攀登至6层，冲出终点线。

听到“入列”口令，考生将器材复位，跑步入列。

着装要求：考生须佩戴消防头盔及消防安全腰带。

操作要求：1、开始前，身体不得触碰器材。

2、冲出终点线时消防头盔及消防安全腰带必须齐全；

3、必须双手各提1盘水带登楼，不得以夹、抱等非规定动作携带水带。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准 | 优秀 | 良好 | 中等 | 一般 |
| 时间 | 1ˊ15〞 | 1ˊ30〞 | 1ˊ40〞 | 1ˊ50〞 |

1、计时从“开始”至6层楼内 终点线为止；

2、达不到“一般”标准的为不合格。

评判细则：

1、水带散落的，须水带全部越过终点线方计成绩；

2、冲出终点线时，消防头盔或消防安全腰带佩戴不齐全的，每件加10秒。

二、原地攀登六米拉梯

场地器材：训练塔前架设六米拉梯1架，内梯锁定在不低于外梯第6蹬处，且梯首高出窗台2个梯蹬。

预设器材：码表若干块。

操作程序：考生在训练塔前列队。

听到“××号”后，考生跑至起点线前立正站好。

听到“开始”的口令后，考生开始攀登。攀登时，第一脚最多只能上3个梯蹬，然后逐级攀登至二层窗口内，双脚着地举手喊“好”。

听到“入列”口令，跑步入列。

着装要求：统一着全套消防员防护装具。

操作要求：1、攀登前必须扣好安全绳；

2、防护装具必须穿戴齐全，攀登过程中不得掉落；

3、必须逐级攀登。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准 | 优秀 | 良好 | 中等 | 一般 |
| 时间 | 10〞 | 15〞 | 20〞 | 25〞 |

1、计时从“开始”至进入窗内双脚着地为止；

2、达不到“一般”标准的为不合格。

评判细则：

1、未逐级攀登的，有一次加1秒；

2、防护装具掉落的，每件次加5秒。

三、黑暗环境搜寻

场地器材：在训练场上设置长度为20米、高1米、宽0.8米的封闭式L型通道（如图所示）。



**预设器材：**码表若干块。

**操作程序：**考生在训练塔一侧列队；

听到××号出列的口令后，考生答“是”跑至封闭式L型通道开始一侧做好准备；

听到“开始”的口令后，考生以双手双膝匍匐前进的姿势，从封闭式L型通道另一侧穿过终点线；

听到“入列”口令后，考生跑步入列。

着装要求：考生穿着全套消防员防护装具。

操作要求：

1、全套消防员防护装具必须穿着齐全；

2、必须以双手双膝匍匐前进的姿势；

3、全套消防员防护装具不得掉落。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准 | 优秀 | 良好 | 中等 | 一般 |
| 时间 | 38〞 | 40〞 | 42〞 | 45〞 |

1. 计时从“开始”至全身从通道另一侧穿出为止；
2. 达不到“一般”标准的为不合格。

评判细则：

1、未以双手双膝匍匐前进的姿势为不合格；

2、消防员防护装具掉落未原地重新佩戴的，每件次加5秒。

四、拖拽

场地器材：在训练场地上设置两条间隔10米的起点线和终点线，在起点线外侧设置长2米宽1米的方框，方框内平躺放置60公斤重的假人一具。（如图所示）



预设器材：码表若干块。

操作程序：考生在起点线前一侧列队；

听到“××号”后，考生跑至起点线前做好准备；

听到“开始”的口令后，考生采取双手从假人背后插入假人腋下的拖拽方法，将假人从起点处拖拽至终点线外；

听到“入列”口令，考生跑步入列。

着装要求：考生佩戴消防头盔及消防安全腰带。

操作要求：

1、必须佩戴消防头盔及消防安全腰带；

2、必须使用双手拖拽的方法完成任务，不得扛、推等方法进行操作；

3、消防员防护装具不得掉落；

4、不得使用任何辅助器材。

成绩评定：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准 | 优秀 | 良好 | 中等 | 一般 |
| 时间 | 12〞 | 13〞 | 14〞 | 15〞 |

1. 计时从“开始”至假人全部拖过终点线；
2. 此项达不到“一般”标准的为不合格。

评判细则：

1、消防头盔或消防安全腰带掉落未就地重新佩戴的，每件次加5秒；

2、未使用规定拖拽方法完成任务的为不合格。

3、使用辅助器材的为不合格。