

# 太原消防救援支队政府专职消防员 招录体能测试和岗位适应性测试 项目考核规程

## 一、体能测试项目及标准

### （一）单杠引体向上

#### 场地器材

在训练场上设置单杠若干幅。

#### 操作程序

参考人员在单杠一侧站成一列横队。

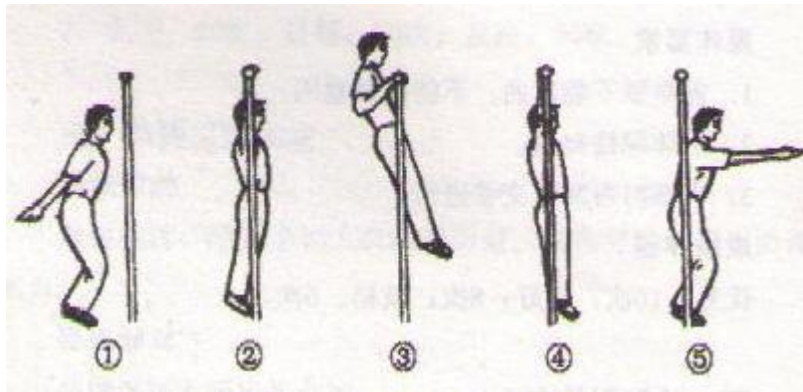
听到“第1名出列”口令，参考人员答“是”，跑至单杠下立正站好。

听到“预备”口令，参考人员做好准备。

听到“开始”口令，参考人员跳起，双手正握单杠悬垂，双手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颌过杠，然后还原成悬垂动作。

脚触及地面或立柱，结束考核。

听到“入列”口令，参考人员跑步入列。



#### 操作要求

拉杠时，身体不得借助振浪或摆动完成动作，悬垂时双肘关节伸

直。

### 成绩评定

考核在规定时间内（3分钟）内完成，以次数计算成绩，得分超出10分的，每递增1次增加1分。

1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

### （二）10米×4往返跑

#### 场地器材

在10米长的跑道上，标出起点线（即终点线）、折返线。

#### 操作程序

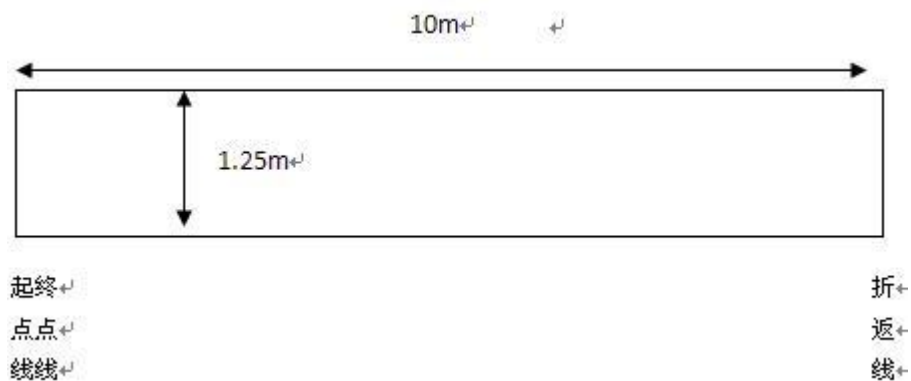
参考人员在起点线一侧3m处站成一列横队。

听到“第1名出列”的口令，操作人员答“是”，并跑步至起点线立正站好。

听到“预备”的口令，做好起跑准备。

听到“开始”的口令，操作人员迅速跑至折返线，身体有效部位触及（超过）折返线后，跑回起点线，身体有效部位触及（超过）起点线为1次，如此连续往返2次，冲出起点线，喊“好”。

听到“入列”的口令，操作人员跑步入列。



## 操作要求

1. 参考人员操作前应做好准备活动，操作时注意自我保护，避免运动伤害。
2. 起跑时不得抢跑。
3. 每次折返时，身体有效部位必须触及（超过）到折返（起点）线。

## 成绩评定

考核以完成时间计算成绩，得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分。

1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分
13" 10	13" 7	13" 5	13" 3	12" 9	12" 7	12" 5	12" 3	11" 9	10" 3

## （三）1000 跑

### 场地器材

400m 标准田径场地。

### 操作程序

参考人员在起点线一侧 3m 处站成一列横队。

听到“第 1 组”的口令，操作人员答“是”，统一跑步至起点线立正站好。

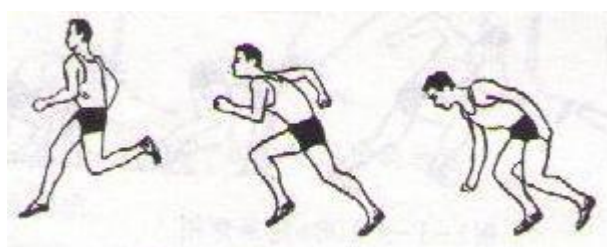
听到“预备”的口令，操作人员做好起跑准备。

听到“开始”的口令，操作人员身体前倾，双脚用力蹬地，向前奔跑，两臂前后摆动，冲出终点线。

听到“入列”的口令，操作人员跑步入列。

### 操作要求

1. 参考人员操作前应做好准备活动，操作时注意自我保护，避免运动伤害。
2. 起跑时不得抢跑。
3. 采取正确的呼吸方法，调整呼吸节奏。



### 成绩评定

计时从发出“开始”口令至身体有效部位越线为止，以完成时间计算成绩，得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分。

1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分
4' 25"	4' 20"	4' 15"	4' 10"	4' 05"	4' 00"	3' 55"	3' 50"	3' 45"	3' 40"

### （四）原地跳高

#### 场地器材

在整洁平直的墙壁垂直固定 1.5m 高测量版一块，测量版以厘米为单位作出标记。

#### 操作程序

参考人员在起点线一侧 3m 处站成一列横队。

听到“第 1 名”的口令，操作人员答“是”，并跑步至考核位置

面朝墙面合适距离立正站好。

听到“准备”的口令，参考人员单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度）。

听到“预备”的口令，操作人员做好弹跳准备。

听到“开始”的口令，操作人员双脚立定垂直跳起，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。

听到“入列”的口令，操作人员跑步入列。

### 操作要求

参考人员操作前应做好准备活动，操作时注意自我保护，避免运动伤害。

### 成绩评定

考核以完成跳起高度计算成绩，得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分。

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

## 二、岗位适应性测试项目及标准

### （一）负重登六楼

#### 场地器材

在一楼楼梯口标出起点线，第 6 层最后一个台阶前 1m 处标出终点线，起点线处放置直径 65mm 水带 2 盘。

## 操作程序

参考人员在起点线一侧站成一列横队。

听到“第1名出列”的口令，参考人员答“是”，跑至起点线立正站好。

听到“预备”的口令，参考人员在起点线前做好准备。

听到“开始”的口令，参考人员携带水带沿楼梯攀登至6层，冲出终点线。

听到“收操”的口令，参考人员将器材复位，立正站好。

听到“入列”的口令，参考人员跑步入列。

## 操作要求

1. 负重六楼的楼层垂直高度不得低于18米，六层不够18米的，继续向上延伸设置终点线，直至垂直高度达到18米。

2. 水带长度不得低于20m（带衬里），单盘重量不少于6.5KG，开始前双卷立放。

## 成绩评定

计时从下达“开始”口令至参考人员冲出终点线为止。

优秀：1' 15"；良好：1' 30"；中等：1' 40"；一般：1' 50"。

## （二）原地攀登六米拉梯

### 场地器材

在训练塔前原地架设一架六米拉梯（二节拉梯）至二层窗口，六米拉梯梯脚前标出起点线，有一名人员保护/压梯脚。

## 操作程序

参考人员着全套消防员防护装具在起点线一侧 3m 处站成一列横队。

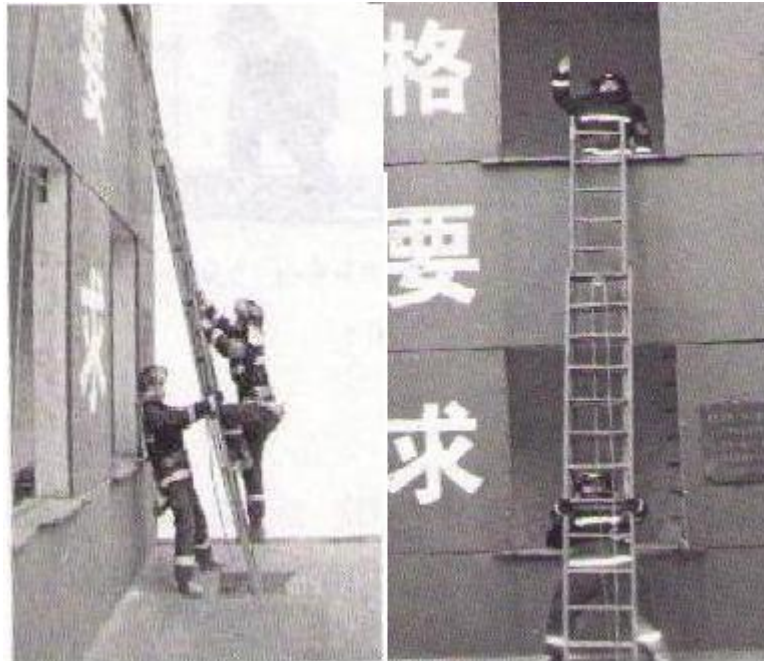
听到“第 1 名出列的口令”，操作人员答“是，并跑步至起点线立正站好。

听到“预备”的口令，操作人员检查器材，扣好安全绳，用单手（双手）握梯，做好操作准备。

听到“开始”的口令，操作人员右脚踏第 2 磴，左手抓第 7 磴，逐级攀登进入二层窗口内，双脚着地，立正喊“好”。

听到“收操”的口令，操作人员将器材复位，立正站好。

听到“入列”的口令，操作人员跑步入列。



## 操作要求

1. 参考人员着全套消防员防护装具（包括防护服上衣、下裤、头盔、胶靴、安全要带、防护手套，可提前佩戴好，不得卷裤挽袖，不

得利用其他形式卷缠和固定)。

2. 保护人员必须佩戴好手套，严禁双手伸入梯磴。

### **成绩评定**

计时从下达“开始”口令至操作人员进入二楼平台举手示意喊“好”为止。如出现未逐级攀登的、个人装备脱落未拾起重新穿戴好的不计成绩。

优秀：10"；良好：15"；中等20"；一般：25"。

### **(三) 黑暗环境搜寻**

#### **场地器材**

“L”型通道纵向、横向各长10m，高1m，宽0.8m，顶部和侧壁采用不透光实体结构，底部为光滑材料，两头出口用不透光布帘遮挡。

#### **操作程序**

参考人员穿着全套消防员防护装具在起点线一侧3m处站成一列横队。

听到“第1名出列的口令”，操作人员答“是，并跑步至起点线立正站好。

听到“预备”的口令，操作人员在起点线处检查器材，做好操作准备。

听到“开始”的口令，操作人员以双手双膝匍匐前进的姿势进入通道，沿L型通道从出口侧穿出，至身体有效部位全部超过终点线。

听到“收操”的口令，立正站好。

听到“入列”的口令，操作人员跑步入列。



## 操作要求

1. 参考人员着全套消防员防护装具（包括防护服上衣、下裤、头盔、胶靴、安全要带、防护手套，可提前佩戴好，不得卷裤挽袖，不得利用其他形式卷缠和固定）。

2. 考核过程中，参考人员不得站立前进。

## 成绩评定

计时从下达“开始”口令至操作人员从通道出口穿出，身体有效部位全部超过终点线为止。

优秀：38"；良好：40"；中等：42"；一般：45"。

## （四）拖拽

### 场地器材

在训练场划出长 10 米的假人拖拽区域，标出起点线、终点线，起点线处放置 60 公斤重的假人一具。

### 操作程序

参考人员穿着消防头盔、佩戴消防安全腰带、消防手套，在起点线一侧 3m 处站成一列横队。

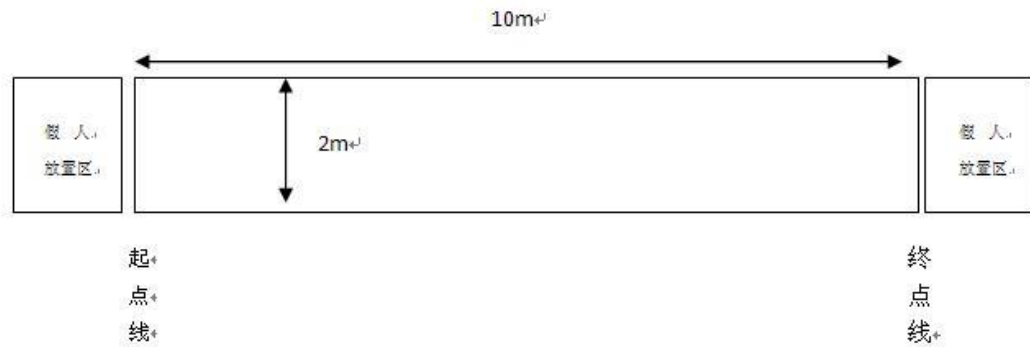
听到“第 1 名出列的口令”，操作人员答“是，并跑步至起点线立正站好。

听到“预备”的口令，操作人员检查器材，做好操作准备。

听到“开始”的口令，参考人员将 60 公斤重假人从起点线拖拽至终点线，至假人整体越过终点线为止。

听到“收操”的口令，立正站好。

听到“入列”的口令，操作人员跑步入列。



### 操作要求

60 公斤重的假人不得在底部安装轮式装具和其他辅助装置，地面摩擦力适当，不宜过分粗糙和光滑；拖拽形式均为平移，不得翻滚。

### 成绩评定

计时从发出“开始”口令至操作人员将假人整体越过终点线为止。

优秀：12"；良好：13"；中等：14"；一般：15"。