

附件 2

体能测试、岗位适应性测试项目及标准（暂行）

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	11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）	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。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。											
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	徒手组合练习	考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，由左右屈体转 20 次、屈膝两头起 20 次、击掌俯卧撑 5 次、背手蛙跳 25 米、仰卧手足走 25 米五个动作组成。记录时间。	1'35"	1'55"	2'20"	2'50"
	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"
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。				