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 | |
| 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100-3000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″ |
| 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″ |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | |