附件3

昆明市官渡区政府专职消防队员招聘

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 | 俯卧撑（次/2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，考核结束。3.得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 14″0 | 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，最高15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，最高15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，最高15分。 |
| 备注 | 1.总成绩最高40分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.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 | 负重登六楼 |  考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，手提两盘65毫米口径水带，从一楼楼梯口登至六楼楼梯口。记录时间。 | 1′15″ | 1′30″ | 1′40″ | 1′50″ |
| 原地攀登六米拉梯 |  考生穿着全套消防员防护装具，扣好安全绳，从原地逐级攀登架设在训练塔窗口的六米拉梯，并进入二楼平台。记录时间。 | 10″ | 15″ | 20″ | 25″ |
| 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。 |

附件3

昆明市官渡区政府专职消防队员招录

体能测试、岗位适应性测试评判规则

体能测试

一、俯卧撑

（一）场地设置

在平地上设置考核区域，地面平整，无杂物、坡度。

（二）操作程序

1、参考人员在考核区域准备；

2、听到“预备”口令，参考人员俯身，双手放在胸前位置，手掌接触地面，间距略比肩宽，双脚并拢支撑起下半身，保持肩部与脚踝成一条直线；

3、听到“开始”口令，参考人员双手肘部弯曲，保持身体在一条直线上，将身体降低贴近地面，然后双手发力快速推起使身体恢复原状。动作完成后，起立完成考核。

（三）操作要求

1、单个或分组考核；

2、屈臂时肩关节要低于肘关节、伸臂时双肘关节必须伸直、做动作时身体要保持平直；

3、除手脚外身体其他部位触及地面，考核结束。

4、考核以按要求完成的次数计算成绩。

（四）评判细则

1、计时2分钟，以标准完成个数记取成绩；

2、屈臂时肩关节高于肘关节的不计入次数；

3、伸臂时双肘关节未伸直的不计入次数；

4、做动作时身体未保持平直的不计入次数；

5、每名参考人员均只测试1次。

二、10米×4往返跑

**（一）场地设置**

在跑道上设置出长10米的场地，标出起点线S1和终点线S2（如图所示）。

 0m 10m

**终点线S2**

**起点线S1**

**10米×4往返跑示意图**

**（二）操作程序**

参考人员在起点线准备。

听到“预备”的口令，参考人员做好起跑准备。

听到“开始”的口令，参考人员沿跑道向前跑，当达到终点线S2处时，一只手触S2线后随即往回跑，跑到S1线后一只手触S1线后再次往返至S2线并触地，最后冲出S1线后计时。

**（三）操作要求**

1、参考人员听到发令信号后才能起跑，不得抢跑；

2、每次折返必须单手触到标识线后才能折返；

3、未触线的可以在触线后继续完成折返跑。

**（四）评判细则**

1、出现抢跑的可以提醒1次，第2次抢跑的不计取成绩；

2、往返跑过程中时未单手触标识线的不计取成绩。

3、每名参考人员均只测试1次。

三、1000m跑

**（一）场地设置**

 设置400米的标准田径场地或其他场地。

**（二）操作程序**

 听到发令信号后，参考人员向前跑进，完成2圈半的跑步距离后冲出终点线。



1000m跑示意图

**（三）操作要求**

1. 跑步前应先进行热身运动；

2、参考人员听到发令信号后才能起跑，不得抢跑；

3、跑步过程中不得故意抢道、占道或妨碍其他考生完成考核；

4、跑步过程中不得越过跑道最内侧实线。

**（四）评判细则**

1、计时从发令“开始”至身体有效部位越线为止。

2、出现抢跑的可以提醒1次，第2次抢跑的不计取成绩；

3、跑步过程中故意抢道、占道或妨碍其他考生完成考核，经提醒后仍然存在违规行为的不计取成绩；

4、跑步过程中越过跑道最内侧实线，裁判人员将警告并纠正，第二次越过跑道最内侧实线的，取消成绩。

5、每名参考人员均只测试1次。

四、原地跳高

**（一）场地器材**

在考核场地设置专用摸高测试仪器或原地摸高线和起跳摸高线（摸高杆），在起跳处设置起跳区。

**（二）操作程序**

1、参考人员呈站立姿势站立于起跳区域内，单臂伸展至最大长度，测量地面至单臂中指尖高度为H1；

2、听到“开始”的口令后，参考人员屈腿半蹲，双臂尽力后摆，双腿发力，向上垂直起跳，单手触碰固定高度或摸高测试仪测试条，记录高度H2；

3、测试成绩H3为摸高高度H2减去单臂伸展高度H1；

4、每名参考人员可以测试2次，取成绩较好的1次。

**（三）操作要求**

1、起跳时双腿不能移动或有垫步的动作；

2、参考人员指甲不得超过指尖0.3厘米；

3、参考人员不得戴手套等其他物品；

4、参考人员必须在起跳区域内起跳。

**（四）评判细则**

1、起跳时双腿移动或有垫动作的不计取成绩；

2、参考人员指甲超过指尖0.3厘米或戴手套等其他物品的不计取成绩；

3、参考人员的最终成绩为2次测试中的较好成绩。

岗位适应性测试

一、负重登六楼

**（一）场地设置**

在综合训练楼或高度不小于18米的其他建筑1层楼梯第一台阶处标出起点线，在第6层最后一个台阶上沿处标出终点线，起点线处放置65毫米口径水带2盘（水带可提前固定捆扎）。

**（二）操作程序**

参考人员在起点线处做好准备，当听到“开始”的口令后，迅速携带水带沿楼梯攀登至6层，冲出终点线喊“好”。

**（三）操作要求**

1、参考人员着佩戴灭火救援头盔及消防安全腰带，手提2盘65毫米口径水带。

2、65毫米水带必须为20型，2盘卷放于1层楼梯口。

3、参考人员必须徒手携带2盘水带至6楼，不得借助任何其他工具辅助携带水带。

4、个人防护装备及水带不得掉落。

5、听到“开始”口令前不得抢跑，不得触碰水带，水带口不可互相连接。

**（四）评判细则**

1、计时从发出“开始”信号时，到全部身体及装备冲出终点线止；

2、经提醒1次后，在开始信号发出前仍然抢跑的不计取成绩；

3、操作前水带未双卷立放的必须整理完毕后方可起跑；

4、登楼过程中，个人防护装备掉落未重新佩戴的，水带散开或掉落未重新整理，拖拉水带至终点线的不计取成绩。

5、每名参考人员均只操作1次。

二、原地攀登六米拉梯

**（一）场地设置**

在训练塔或其他楼房二层窗口架设6米拉梯形成攀登通道，在上一层设置安全保护绳一条，地面设保护人员2名，2层窗口处设保护人员1名。

**（二）操作程序**

1、听到“准备”的口令，工作人员为参考人员系好安全绳，做好准备；

2、听到“预备”的口令，参考人员双手抓住梯蹬，做好操作准备；

3、听到“开始”的口令，参考人员迅速向上逐级攀登，直至进入二楼窗内，双脚着地后，面向窗外举手示意喊“好”。

**（三）操作要求**

1、参考人员统一着灭火防护服、戴灭火救援头盔、系消防安全腰带、穿灭火防护靴。

2、听到“开始”口令后才能攀登，不得提前动作；

3、攀登梯子时，双手不得同时脱离梯蹬；

4、安全绳须经三人以上吊拉、检查合格后方可使用。

**（四）评判细则**

1、计时从发出“开始”信号时，到进入二层窗框双脚落地止；

2、参考人员经提醒1次后着装仍不符合要求或提前动作的不计取成绩；

3、参考人员未从拉梯最低梯蹬开始攀登的不计取成绩；

4、未逐级攀登的，在此科目最终成绩基础上加1秒；

5、未做好安全保护措施前不得开始攀登；

6、参考人员进入二楼窗内，双脚着地面向窗外举手示意喊“好”后计时结束；

7、每名参考人员均只操作1次。

三、拖拽

**（一）场地设置**

在空旷的场地上设置起点线S1和终点线S2，在起点线前放置1个60公斤重假人（如图所示）。



**（二）操作程序**

参考人员佩戴灭火救援头盔及消防安全腰带，听到“开始”口令后，可采取任意姿势，徒手将60公斤重假人从起点线拖拽至终点线后喊“好”。

**（三）操作要求**

1、参考人员统一戴灭火救援头盔，系消防安全腰带。

2、开始前参考人员站立于假人一侧；

3、听到“开始”口令后开始徒手拖拽假人，不得借助任何工具；

4、假人整体越过终点线后操作完成。

**（四）评判细则**

1、计时从发出“开始”信号时，到假人整体越过终点线后止；

2、参考人员经提醒1次后仍提前动作的不计取成绩；

3、拖拽过程中非徒手操作或借助其他工具的不计取成绩；

4、每名参考人员均只操作1次。