附件1：

辽阳市消防救援支队政府专职消防员

招录体能测试项目及标准

|  |
| --- |
| 体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 分值年龄 | 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 | 35分 | 40分 |
| 政府专职消防员 | 1000米跑（分、秒） | 18-28周岁 | 5′10″ | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ | 4′00″ |
| 29-38周岁 | 5′40″ | 5′30″ | 5′20″ | 5′10″ | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ |
| 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。 |
| 俯卧撑（个/2分钟） | 分值年龄 | 1分 | 4分 | 7分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 |
| 18-28周岁 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 29-38周岁 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 1、单个或分组考核。2、参训人员左（右）脚向前一步，双手双掌向前在双脚两侧前约20cm处着地，两腿后撤伸直，双脚并齐成俯撑，做两臂屈伸运动。要求俯撑时，头、躯干、臀及腿与身体纵轴成一直线，下俯时两肘内合，撑起时两臂伸直。3、考核以完成次数计算成绩。 |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 分值年龄 | 1分 | 4分 | 7分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 |
| 18-28周岁 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 29-38周岁 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1、单个或分组考核。2、按照规定动作要领完成动作。引体时下颌必须高于杠面，身体不得借助震浪或摆动，悬垂时双肘关节伸直，脚触及地面或立柱，考核结束。3、考核以完成次数计算成绩。 |

|  |
| --- |
| 二、岗位适应性测试项目和标准共100分，共2个项目 |
| 项 目 | 测试办法 | 优秀 | 良好 | 合格 | 基本合格 |
| 50 | 40 | 30 | 20 |
|  | 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″ |
| 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″ |
| 备注 | 任一项达不到“基本合格”标准的视为“不合格”。 |