

## 附件 4

# 国家综合性消防救援队伍消防员招录 体能测试、岗位适应性测试项目及标准 (2021 年)

| 项 目              | 体能测试成绩对应分值、测试办法   |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 备注             |
|------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
|                  | 1 分   | 2 分   | 3 分   | 4 分   | 5 分   | 6 分   | 7 分   | 8 分   | 9 分   | 10 分  |                |
| 1000 米跑<br>(分、秒) | 4'35"   | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" | 必考<br>项目       |
|                  | 1.分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成时间计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 分。<br>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<br>(厘米)     | 40  | 47    | 50    | 53    | 55    | 57    | 60    | 63    | 65    | 67    | 两项<br>任选<br>一项 |
|                  | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成跳起高度计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
| 立定跳远<br>(米)      | 2.01  | 2.13  | 2.17  | 2.21  | 2.25  | 2.29  | 2.33  | 2.37  | 2.41  | 2.45  | 两项<br>任选<br>一项 |
|                  | 1.单个或分组考核。<br>2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的 1 次。<br>3.考核以完成跳出长度计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的，每递增 4 厘米增加 1 分，最高 15 分。                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |

| 项 目                 | 体能测试成绩对应分值、测试办法   |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 备注             |
|---------------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|                     | 1分  | 2分   | 3分   | 4分   | 5分   | 6分   | 7分   | 8分   | 9分   | 10分  |                |
| 单杠引体向上<br>(次/3分钟)   | -   | -    | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 两项<br>任选<br>一项 |
|                     | 1.单个或分组考核。<br>2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振荡或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。<br>3.考核以完成次数计算成绩。<br>4.得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                |
| 俯卧撑<br>(次/2分钟)      | 6   | 8    | 10   | 12   | 14   | 16   | 20   | 25   | 30   | 35   | 两项<br>任选<br>一项 |
|                     | 1.单个或分组考核。<br>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，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。<br>3.得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                |
| 10米×4<br>往返跑<br>(秒) | 14"5  | 13"7 | 13"5 | 13"3 | 12"9 | 12"7 | 12"5 | 12"3 | 11"9 | 10"3 | 两项<br>任选<br>一项 |
|                     | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成时间计算成绩。<br>4.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。<br>5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                |
| 100米跑(秒)            | 17"3  | 16"4 | 16"1 | 15"8 | 15"5 | 15"2 | 14"9 | 14"6 | 14"3 | 14"0 | 两项<br>任选<br>一项 |
|                     | 1.分组考核。<br>2.在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。<br>3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。<br>4.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。<br>5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                |
| 备 注                 | 1.总成绩最高40分，单项未取得有效成绩的不予招录。<br>2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织体能测试。<br>3.高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑”按照内地标准执行。<br>4.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。                                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                |

| 岗位适应性测试项目及标准 |  |       |       |       |       |
|--------------|--|-------|-------|-------|-------|
| 项 目          | 测试办法   | 优秀    | 良好    | 中等    | 一般    |
| 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"   |
| 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          | <p>1. 单项成绩未达到“一般”标准的不予招录。</p> <p>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。</p> |       |       |       |       |