附件2：

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 | 单杠引体向上（次/3分钟） | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 |
| 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，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 5×10米折返跑（秒） | 31″00 | 30″00 | 29″00 | 28″00 | 27″00 | 26″00 | 25″00 | 23″40 | 22″50 | 22″00 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 3000米跑（分、秒） | 15′10″ | 14′50″ | 14′30″ | 14′10″ | 13′50″ | 13′30″ | 13′10″ | 12′50″ | 12′40″ | 12′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3000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。 | | | | | | | | | |
| 备  注 | 1.总成绩最高30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 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 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′00″ | 1′15″ | 1′30″ | 1′45″ | 2′00″ |
| 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。 | 11″ | 12″ | 13″ | 14″ | 15″ |
| 备  注 | 1. 总成绩最高20分，任一项达不到“一般”标准的视为“不合格”。 | | | | | | |