附件2

岷县消防救援大队政府专职队员招录体能测试、岗位适应性测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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(分 、秒) | 4 ′35 ″ | 4 ′20 ″ | 4 ′ 15 ″ | 4 ′ 10 ″ | 4 ′05 ″ | 4 ′00 ″ | 3 ′55 ″ | 3 ′50 ″ | 3 ′45 ″ | 3 ′40 ″ | 必考 项目 |
| 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) | 40 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 | 两项 任选 一项 |
| 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。 |
| 立定跳远(米) | 2.01 | 2. 13 | 2. 18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 | 2.53 |
| 1. 单个或分组考核。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。3.考核以完成跳出长度计算成绩。4.得分超出 10 分的，每递增5 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 (次/2 分钟) | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 两项任选一项 |
| 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2 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 俯卧撑(次/2 分钟) | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
| 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， 该次动作不计数； 除 手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。3.得分超出 10 分的，每递增6 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 10 米×4往返跑(秒) | 14″5 | 13″3 | 12″8 | 12″3 | 11″8 | 11″3 | 10″8 | 10″4 | 10″ 1 | 9 ″8 | 两项任选一项 |
| 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。 |
| 100 米跑(秒) | 17″3 | 15″9 | 15″6 | 15″3 | 15″0 | 14″7 | 14″4 | 14″ 1 | 13″8 | 13″5 |
| 1.分组考核。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。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。4.得分超出 10 分的，每递减 0.3 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。 |
| 备 注 | 1. 总成绩最高40 分，单项未取得有效成绩的不予招录。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“ 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。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 6 0 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. 单项成绩未达到“ 一般” 标准的不予招录。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。 |