附件 4

国家综合性消防救援队伍 2023 年消防员招录 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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1. 总成绩最高 30 分 ，单项未取得有效成绩的不予招录。  2.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 | 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。 | | | | |