附件4

体能测试、岗位适应性测试项目操作

规程及评判细则

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 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″ |  |
| 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 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40分的，每递减5秒增加1分，最高45分。 |
| 单杠引体向上（次/2分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |  |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 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20分的，每递增2次增加1分，最高25分。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 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20分的，每递增6次增加1分，最高25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 |  |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 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20分的，每递减0.1秒增加1分，最高25分。 |
| 备 注 | 1.单项未取得有效成绩的不予招聘。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 |
| 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″ |
| 负重登6楼 | 考生佩戴消防头盔、消防安全腰带在起点线处做好准备，听到“开始”的口令，考生迅速携带水带沿楼梯攀登至6层，冲出终点线喊“好”。 | 1′15″ | 1′30″ | 1′40″ | 1′50″ |
| 备注 | 单项成绩未达到“一般”标准的不予招聘。 |