

附件3

国家综合性消防救援队伍消防员招录 体能测试项目及标准

一、体能测试项目及标准												
项目	测试成绩对应分值、测试办法										备注	
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分		
男 性	1000米跑 (分、秒)	4'25"	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)	45	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)	2.09	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45		
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4厘米增加1分，最高15分。												

项目		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	
男 性	单杠引体向上 (次/3分钟)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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。 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。										
	俯卧撑 (次/2分钟)	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	
		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 5 次增加 1 分，最高 15 分。										
10 米×4 往返跑 (秒)	14"0	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	12"5	12"3	11"9	10"3	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)	16"7	16"4	16"1	15"8	15"5	15"2	14"9	14"6	14"3	14"0		
	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，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 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。											

项目	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		
女性	屈膝仰卧起坐(次/5分钟)	30	33	36	39	42	45	48	51	55	58	
		1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。 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。										
	10米×4往返跑(秒)	15"00	14"7	14"5	14"3	13"9	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	
		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.高原地区按照内地标准增加1秒。										
800米跑(分、秒)	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	3'35"		
		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800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)	35	35	37	38	40	41	42	43	45	47		
		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。										
备注	1.总成绩最高40分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 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、屈膝仰卧起坐”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。											

二、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
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。	1'15"	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"
女 性	徒手登四楼	考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，从一楼楼梯口登至四楼楼梯口。记录时间。	1'15"	1'30"	1'40"	1'50"
	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。	44"	46"	48"	50"
备注	1.任一项达不到“一般”标准的视为“不合格”。 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。					