附件 3

政府专职消防员体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | |
| 分值  项目 | 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | | 6 分 | | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 | 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″ | 均为 必考 项目 满分 60 分 |
| 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。 | | | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上 （次/2 分钟） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | | 8 | 9 | 10 |
| 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。 | | | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | | | |

专职消防员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″ |