

## 附件 3

# 国家综合性消防救援队伍消防员招录 体能测试、岗位适应性测试项目及标准 (2021 年)

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	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	两项 任选 一项
	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	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/3分钟)	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	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	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。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"5	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)	17"3	16"4	16"1	15"8	15"5	15"2	14"9	14"6	14"3	14"0	两项 任选 一项
	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 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	<p>1. 单项成绩未达到“一般”标准的不予招录。</p> <p>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。</p>				