

## 附件 3

## 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。										
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	必考项目
	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。										
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	
俯卧撑 (次/2分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42	必考项目
	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。										
100米跑(秒)	17"3	15"9	15"6	15"3	15"0	14"7	14"4	14"1	13"8	13"5	

	<p>1.分组考核。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.得分超出10分的,每递减0.3秒增加1分,最高15分。</p> <p>5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。</p>													
备 注	<p>1.总成绩最高40分,单项未取得有效成绩的不予招录。</p> <p>2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织体能测试。</p> <p>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。</p> <p>4.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。</p>													
<b>岗位适应性测试项目及标准</b>														
项目	测试办法	<table border="1"> <thead> <tr> <th>优秀</th> <th>良好</th> <th>中等</th> <th>一般</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1'15"</td> <td>1'30"</td> <td>1'40"</td> <td>1'50"</td> </tr> <tr> <td>12"</td> <td>13"</td> <td>14"</td> <td>15"</td> </tr> </tbody> </table>	优秀	良好	中等	一般	1'15"	1'30"	1'40"	1'50"	12"	13"	14"	15"
优秀	良好	中等	一般											
1'15"	1'30"	1'40"	1'50"											
12"	13"	14"	15"											
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。													
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。													
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>													