附件2

政府专职消防员体能和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 |
| 1000米跑  （分、秒） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |  |
| 4′35″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′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.得分超出满分的，每递减5秒增加1分，最高25分。 | | | | | | | | | |
| 仰卧起坐  （次/3分钟） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 20 | 25 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 |
| 1.单个或分组考核。  2.在训练场上标出起点线，距起点线lm处放置垫子若干，听到“开始”口令，参训人员仰卧于垫子上，两腿并拢伸直，固定两脚，双手十指交叉于头后，含胸低头，腹部用力，上体屈起成坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势。动作完成后，成立正姿势。  3.起坐时，上体与下肢呈90度角，仰卧时，肩部与垫子接触。  4.得分超出满分的，每递增5次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |  |
| 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.得分超出满分的，每递增2次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 100米跑（秒） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 17″3 | 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.得分超出满分的，每递减0.5秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.总成绩最高50分，单项未取得有效成绩的不予招录。  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 |
| 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″ |
| 备 注 | 1.单项成绩未达到“一般”标准的不予招录。 | | | | |