附件2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | |
|
| 一、体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值，测试办法 | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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1次增加1分。 | | | | | | | | | |
|
|
|
| 10米×4 往返跑（秒） | 13″10 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 |
| 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。 5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | |
|
|
|
|
| 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″ |
| 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。 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 |
| 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。 | | | | | | | | | |
|
|
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | | 测试成绩对应分值，测试办法 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
|
|
|
| 10米×4往返跑（秒） | 14″10 | 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，每递增1次增加1分。 5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | |
|
|
|
|
| 800米跑（分、秒） | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′35″ | 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。 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 | 36 | 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。 | | | | | | | | | |
|
|
|
| 备 注 | 1.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“单杠引体向上、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。 | | | | | | | | | | |
|
|
|

新疆准东经济技术开发区消防救援大队

2021年1月18日