

附件 3:

体能测试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
	不合格	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分	95分	100分	
1000 米跑 (分、秒)		4'35"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	
	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。										
俯卧撑 (次/2 分钟)		15	25	30	35	40	45	50	56	62	
	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。										
	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，触碰倒折返点的标志物，立即转身冲刺回到起点；触碰倒起点标志物后，再次跑至折返点触碰倒标志物，以此类推。做完 5 次折返，触碰倒所有标志物，冲出终点，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。										
4×10 米往返 跑 (秒)		12"8	12"3	11"8	11"3	10"8	10"4	10"1	9"8	9"5	
	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。										
备 注	1.总成绩 100 分，1000 米跑 (40%)、俯卧撑 (30%)、10 米 × 4 往返跑(30%)，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。										

项目	岗位适应性测试成绩等次对应分值、测试办法				
	测试办法	优秀	良好	中等	合格
		100分	85分	75分	60分
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"
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"
备注	<p>1. 总成绩100分，原地攀登六米拉梯（50%）、负重登六楼（50%），单项未取得有效成绩的不予招录。</p> <p>2. 不合格的项目可申请补考一次，以最终补考成绩为准。</p>				