

佛山市政府专职消防员体能和技能测试项目及评分标准（试行）

体能测试办法及评分标准										
成绩	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
1000米跑 (分、秒)	-	-	-	-	-	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"
	1.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。 2.考核以完成时间计算成绩。									
原地跳高 (厘米)	37	40	43	45	47	50	53	55	57	60
	1.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。 2.考核以完成跳起高度计算成绩。									

体能测试办法及评分标准

成绩	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
1000米跑 (分、秒)	-	-	-	-	-	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"
	1.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。 2.考核以完成时间计算成绩。									
原地跳高 (厘米)	37	40	43	45	47	50	53	55	57	60
	1.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。 2.考核以完成跳起高度计算成绩。									

单杠引体向上 (次/2分钟)	-	1	2	3	4	5	6	7	9	11
	1.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。 2.考核以完成次数计算成绩。									
立定跳远 (米)	-	2.03	2.08	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43
	1.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。 2.考核以完成跳出长度计算成绩。									
成绩	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
10米*4往返跑 (秒)	15"3	14"8	14"3	13"8	13"3	12"8	12"3	11"8	11"3	10"8
	1.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。 2.考核以完成时间计算成绩。									
俯卧撑 (次/2分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42
	1.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。 2.考核以完成次数计算成绩。									
100米跑 (秒)	18"2	16"8	16"5	16"2	15"9	15"6	15"3	15"0	14"7	14"4
	1.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。 2.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。									
岗位适应性测试办法及评分标准										
项目	测试办法					成绩				
						100分	90分	80分	70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。	10"	15"	20"	25"	30"
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)。	12"	13"	14"	15"	16"
倒车入库 侧方停车 曲线行驶	考生驾驶指定车辆到相应地点完成倒车入库、侧方停车、曲线驾驶三个科目的车辆操作测试。	-	-	-	-	-
公文写作能力测试	考生按照要求到指定地点完成撰写相应格式的公文材料。	-	-	-	-	-
着装200米潜水游泳	考生按照要求到指定地点完成着装200米潜水游泳。	—	—	—	—	—