附件4

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（2021年）

一、测试通则

（一）测试分体能测试和岗位适应性测试两个大项，体能测试包括一个必考项（1000米跑）和三个选考项（原地跳高和立定跳远任选一项、单杠引体向上和俯卧撑任选一项、10米×4往返跑和100米跑任选一项），一经选择不再更换。岗位适应性测试包括负重登六楼、原地攀登六米拉梯、黑暗环境搜寻、拖拽4个项目。

（二）受测者统一穿着运动服、运动鞋，携带准考证和个人有效身份证件，严禁穿钉鞋，严禁携带移动通讯设备、坚硬物品或佩戴饰品、手表等金属饰品进入测试现场。岗位适应性测试时，受测者本人自己正确穿戴个人防护装备，并确保穿戴安全、稳固、可靠。

（三）测试点设检录区、候考区和操作区，并设置明显的标示标牌。测试前，受测者本人须携带本人有效身份证、报名表、准考证。所有起点线和终点线均采用红色或黄色喷漆标记，宽度为5厘米，不能喷涂的场地可采取胶带黏贴，但必须牢靠，不得影响操作。

（四）受测者的测试资格由纪律监督组审查，对受测者检录不符合要求的，不予发放测试号码。具有以下情形的，视为受测者自动放弃招录资格。

1.因个人原因不能完成项目测试的；

2.未经现场工作人员同意擅自离开测试现场的；

3.违反规则穿钉鞋接受测试，或者携带移动通讯设备或坚硬物品或佩戴饰品、手表进入测试现场的。

（五）原地跳高、立定跳远两个项目，每名受测者有两次测试机会，记录成绩较好的1次。其余的体能测试和岗位适应性测试项目均只有1次测试机会。

（六）测试中，因器材、设施出现故障而中断的测试，或受测者对测试成绩有异议的，经仲裁组审查同意后，受测者可重新测试1次。

（七）测试中，受测者个人防护装备、测试器材等掉落，捡起并恢复的，允许继续参加测试，成绩连续记录；未捡起或恢复的，不允许继续参加本项目测试，成绩视为“不合格”。

（八）以完成时间记取成绩，或者在规定时间完成测试的，受测者在“开始”口令发出前，抢跑、抢做或抢先上单杠的，第一次给予警告，第二次视为该项目测试成绩“不合格”。

（九）测试中，涉及记录时间的项目，优先使用体能训练智能考评系统记录成绩，在体能训练智能考评系统出现故障或失效情况下，以考务人员记录的成绩为准。同时安排3名考务人员使用电子秒表计时，其中1名考务人员使用2只秒表同时计时（1主1备），另外2名考务人员各使用1只秒表计时。取中间成绩为最终成绩，出现2只秒表计时相同时，取计时相同的时间为最终成绩，精确到1/100秒。

（十）受测者应听从测试考官和工作人员安排，拒不听从安排的，按《国家综合性消防救援队伍消防员招录办法（试行）》第十五条规定处理。

（十一）每个体能项目最高分为15分，体能项目总成绩最高为40分，受测者任一体能单项成绩达不到最低标准的视为“不合格”，予以淘汰。

（十二）每个岗位适应性项目按成绩分为“优秀、良好、中等、一般”实行等次评定，受测者任一岗位适应性单项成绩达不到“一般”标准的视为“不合格”，予以淘汰。

（十三）每个测试项目结束后，该项目不合格人员不参与后续项目的测试。

（十四）1000米跑、10米×4往返跑、100米跑3个体能项目安排在标准400米田径场地开展；原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑、负重登六楼、原地攀登六米拉梯、黑暗环境搜寻、拖拽8个项目安排在具备测试条件的场地开展。

（十五）以完成时间记取成绩的，所记录的时间未达到规定分值的对应时间，就低不就高，取低分值记分。如，1000米跑测试中，受测者所用时间为4′21″，未达到记2分的对应时间4′20″，只能记取1分。

二、体能测试

（一）1000米跑

**1.场地设置**

400米标准塑胶田径场地（沿内环设置警戒带）。共设置不少于3个摄像点位，其中终点线必须设置1个，另设不少于2个点位，可拍摄圆弧段情况。

**2.人员设置**

考务人员3名，发令员1名，记录员1名，监督员8名（每隔50米设置1人，兼任安全员），摄像员3名。

**3.测试方法**

受测者分组进行测试，用站立式起跑。受测者从起点线处听到起跑口令后起跑，记时开始，受测者完成1000米距离到达终点线，记时结束并记录跑完全程时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 4′35〞 | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 3′35″ | 3′30″ | 3′25″ | 3′20″ | 3′15″及以下 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

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。

**5.评判规则**

故意挤撞、推拉、阻挡其他受测者行进的以及偏离跑道或取捷径行进的，视为“不合格”。

（二）原地跳高

**1.场地设置**

高度不低于3．5米的垂直墙面，在墙上设置电子摸高测试仪，墙角铺设不超过2厘米的瑜伽垫。无电子摸高测试仪的单位，在墙面粘贴3．5米高的刻度尺，设1个摄像点位。

**2.人员设置**

考务人员3名，记录员1名，监督员1名（兼任安全员），摄像员1名。

**3.测试方法**

受测者双脚站立（不穿鞋），侧身靠墙，手抹石灰粉，单手自然伸直标记中指最高触墙点（示指高度）。受测者双脚立定，听到开始口令后，垂直向上跳起，以单手指尖触墙，测量的示指高度与跳起触墙高度之间的距离为跳起高度。

**4.成绩评定**

测试以完成跳起高度计算成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高度(厘米) | 40 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高度(厘米) | 70 | 73 | 76 | 79 | 82及以上 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**5.评判规则**

（1）起跳时，受测者双腿移动或有垫步动作或助跑，第一次予以警告，同时不计成绩，第二次视为本项目测试“不合格”。

（2）受测者徒手触摸，不得带手套等其他物品。

（三）立定跳远

**1.场地设置**

在跑道或平地上标出起跳线。

**2.人员设置**

考务人员3名，记录员1名，监督员1名（兼任安全员），摄像员1名。

**3.测试方法**

考生站立在起跳线后，脚尖与线齐平，不得踩线，不得离开地面，听到“开始”口令后，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳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。

**4.成绩评定**

具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 距离(米) | 2.01 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 距离(米) | 2.49 | 2.53 | 2.57 | 2.61 | 2.65及以上 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**5.评判规则**

（1）起跳时踩线不计成绩。

（2）有助跑、垫步或连跳动作，不计成绩。

（四）单杠引体向上

**1.场地设置**

各市（州）招录办根据受测人数，在测试场地设置单杠若干副，摄像点位数量及位置根据实际情况确定，要求能看清每个受测者的过杠、触地等情况。

**2.人员设置**

考务人员若干（确保1个单杠有1名考务人员），记录员1名，监督员1名（兼任安全员），摄像员若干（确保每个摄像点位有1名摄像员）。

**3.测试方法**

听到“开始”的口令，记时开始，受测者跳起，双手正握单杠悬垂，悬垂时双肘关节伸直，双手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颌高于杠面，然后身体下落还原成悬垂动作，记为完成1次引体向上。受测者双手不离开单杠，按此动作进行。听到“3分钟时间到”的口令，记时记数结束，受测者下杠。

**4.成绩评定**

以3分钟内的完成次数记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16及以上 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**5.评判规则**

（1）拉杠时，下颌未高于杠面，不计次数。

（2）悬垂时，双肘关节未伸直，不计次数。

（3）身体借助振浪或摆动的，不计次数。

（4）测试中，脚触及地面或立柱，结束考核。

（五）俯卧撑

**1.场地设置**

在跑道或平地上标出操作区域。

**2.人员设置**

考务人员3名，记录员1名，监督员1名（兼任安全员），摄像员1名。

**3.测试方法**

听到“开始”的口令，记时开始，受测者身体成俯卧姿势，两臂伸直双手撑地，身体向后挺直，两脚并拢，脚前掌着地，肩部、臀部与脚跟呈直线，以肘关节为轴心，屈肘下放身体至肩关节低于肘关节后，将身体撑起成准备姿势，记为完成1次俯卧撑。听到“2分钟时间到”的口令，记时记数结束，受测者起立。

**4.成绩评定**

以2分钟内的完成次数记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次/2分钟 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次/2分钟 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60及以上 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**5.评判规则**

（1）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，该次工作不计数。

（2）除手脚外身体其他部位触及地面，考·核结束。

（六）10米×4往返跑

**1.场地设置**

在训练场上标出起（终）点线和折返线，起点线距折返线10米。共设置3个摄像点位，其中起点线和折返线各1个（要求能拍清起点线和折返线踩线情况），另设1个全景点位。（场地设置如下）



0米起点线 10米折返线

**2.人员设置**

考务人员3名，发令员1名，记录员1名，监督员1名（兼任安全员），摄像员3名。

**3.测试方法**

受测者2人一组参加测试，从起点线处听到起跑口令后起跑，记时开始，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，记时结束并记录跑完全程时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 14″50 | 13″70 | 13″50 | 13″30 | 12″90 | 12″70 | 12″50 | 12″30 | 11″90 | 10″30 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递减0．1秒增加1分，最高15分。具体记取方法如下:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 10″20 | 10″10 | 10″00 | 9″90 | 9″80及以下 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

高原地区按照内地标准增加1秒。具体记取方法如下:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 15″50 | 14″70 | 14″50 | 14″30 | 13″90 | 13″70 | 13″50 | 13″30 | 12″90 | 11″30 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递减0．1秒增加1分，最高15分。具体记取方法如下:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 11″20 | 11″10 | 11″00 | 10″90 | 10″80及以下 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**5.评判规则**

折返时，单脚踏入折返线，方可返回；折返时，脚未踏入折返线就返回的，每发现1次，完成时间增加5秒。

受测者未连续完成2次往返跑的，视为“不合格”。

（七）100米跑

**1.场地设置**

在100米长直跑道上标出起点线和终点线。共设置不少于3个摄像点位，起点、中点、终点线各1个。

**2.人员设置**

考务人员3名，发令员1名，记录员1名，监督员2名（兼任安全员），摄像员3名。

**3.测试方法**

受测者分组进行测试，用站立式起跑。受测者从起点线处听到起跑口令后起跑，记时开始，受测者完成100米距离到达终点线，记时结束并记录跑完全程时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 17″30 | 16″40 | 16″10 | 15″80 | 15″50 | 15″20 | 14″90 | 14″60 | 14″30 | 14″00 |
| 分值 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 13″70 | 13″40 | 13″10 | 12″80 | 12″50及以下 |
| 分值 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

高原地区按上述内地标准增加1秒。

**5.评判规则**

1.抢跑犯规，重新组织起跑；

2.故意挤撞、推拉、阻挡其他受测者行进的以及偏离跑道或取捷径行进的，视为“不合格”。

三、岗位适应性测试

（一）负重登六楼

**1.场地及器材设置**

在标准训练塔（至少六层，其中训练塔室外地坪到训练塔第二层窗台木板上沿高度为4．3米，第二层窗台木板上沿至第三层窗台木板上沿为3．5米，以上楼层均为3．5米，每层楼梯转折数为两折,每层窗台木板上沿至该层地面为0．8米）一楼最低台阶处设起点线，六楼最后一级台阶处设终点线，起点线处放置65毫米水带2盘（水带为20型有衬里水带，用铁丝捆扎，重量为7公斤±0．5公斤）。在起点线和终点线各设1个摄像点位。训练塔不满足以上要求的，通过调整起点位置，使得六楼地面至一楼地面垂直高度为17．5米±0．3米。

**2.人员设置**

考务人员3名，发令员1名，记录员1名，监督员4名（2、3、4、5楼平台各1人，兼任安全员），摄像员2名。

**3.测试方法**

受测者自己佩戴消防头盔及消防安全腰带，双手各抓握1盘65毫米水带，听到开始的口令后，记时开始，受测者手提两盘水带，从一楼楼梯口起点线出发，登楼到达六楼楼梯口终点线，记时结束并记录时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间计算成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 1′50″ | 1′40″ | 1′30″ | 1′15″ |
| 标准 | 一般 | 中等 | 良好 | 优秀 |

完成时间多于1′50″的，视为不合格。

**5.评判规则**

测试过程中，受测者借助外力（如手扶栏杆、手臂依靠栏杆等）的，发现1次，完成时间增加10秒，发现2次视为“不合格”。

（二）原地攀登六米拉梯

**1.场地设置**

在训练塔前架设6米拉梯一部，在梯脚处设起点线，在3楼设置安全保护绳。设1个摄像点位。

**2.人员设置**

考务人员3名，发令员1名，记录员1名，监督员1名（兼任安全员），摄像员1名。

**3.测试方法**

受测者自己穿着全套消防员防护装具，包括消防头盔、灭火防护服、灭火防护靴、消防安全腰带、消防手套，扣好安全保护绳。听到开始口令后，记时开始，受测者从原地逐级攀登架设的六米拉梯，进入二楼窗内平台，双脚着地，记时结束并记录时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间计算成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 25″00 | 20″00 | 15″00 | 10″00 |
| 标准 | 一般 | 中等 | 良好 | 优秀 |

完成时间多于25″00的，视为“不合格”。

**5.评判规则**

开始口令发出前，受测者身体任何部位不得接触拉梯。

受测者在进入二楼窗内平台前跳下拉梯或故意倒下的，视为“不合格”。

（三）黑暗环境搜寻

**1.场地设置**

在训练场设置长度为20米的封闭式L型通道（纵向长10米，横向长10米，高1米，宽0．8米，顶部和侧壁采用网状结构，底部为光滑材料，通道内部不设置障碍），通道入口标出起点线，出口标出终点线。在入口和出口各设1个摄像点位（要求能拍摄清受测者的匍匐姿态）。

**2.人员设置**

考务人员3名，发令员1名，记录员1名，监督员1名（兼任安全员），摄像员2名。

**3.测试方法**

受测者自己穿着全套消防员防护装具，包括消防头盔、灭火防护服、灭火防护靴、消防安全腰带、消防手套，自己戴好戴牢眼罩，在L型通道（纵向长10米，横向长10米，高1米，宽0．8米）入口起点线作好双手双膝匍匐前进准备，听到开始口令，记时开始，受测者从起点线进入，以双手双膝匍匐前进的姿势从L型通道出口穿出，受测者整体越过终点线，记时结束并记录时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间计算成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 45″00 | 42″00 | 40″00 | 38″00 |
| 标准 | 一般 | 中等 | 良好 | 优秀 |

完成时间多于45″00的，视为“不合格”。

**5.评判规则**

未采取双手双膝匍匐前进的姿势，发现1次，完成时间加10秒，发现2次视为“不合格”。

受测者故意使眼罩脱落的，视为“不合格”。

（四）拖拽

**1.场地设置**

在硬质水泥地上标出起点线和终点线，起点线距终点线10米。起点线放置一具60公斤硬质假人，头部与起点线齐平。共设置3个摄像点位，其中起点线和终点线各1个（要求能拍清假人过线情况），另设1个全景点位。

**2.人员设置**

考务人员3名，发令员1名，记录员1名，监督员1名（兼任安全员），摄像员3名。

**3.测试方法**

受测者自己佩戴消防头盔及消防安全腰带。听到“开始”口令，记时开始，受测者将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，记时结束并记录时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间计算成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 15″00 | 14″00 | 13″00 | 12″00 |
| 标准 | 一般 | 中等 | 良好 | 优秀 |

完成时间多于15″00的，视为“不合格”。

**5.评判规则**

（1）开始口令发出前，受测者可以站在起点线内，肢体可以接触假人（假人不得移动），做好拖拽准备。

（2）拖拽时，以扛或推等方式进行，或者使假人整体离开地面的，视为“不合格”。

（3）拖拽时，将假人同身体或者身上物件连接的，视为“不合格”。

高原地区应在海拔4000米以下集中组织岗位适应性测试，海拔2000至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。