佛山市政府专职消防员体能和岗位适应性测试

项目及评分标准（试行）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 岗位 | 项目类别 | 测试内容 |
| Ⅰ类 | 灭火战斗员 | 体能测试 | 1000米跑、原地跳高、单杠引体向上、10米\*4往返跑 |
| 适应性测试 | 原地攀登六米拉梯、拖拽 |
| Ⅱ类 | 消防车驶员火场文书 | 体能测试 | 100米跑、立定跳远、俯卧撑 |
| Ⅲ类 | 潜水员 | 体能测试 | 1000米跑、原地跳高、单杠引体向上、10米\*4往返跑、200米游泳（200米游泳不及格的考试将不予聘用潜水员岗位） |

|  |
| --- |
| 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 成绩 | 10分 | 20分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 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。 |
| 200米游泳(分、秒) | - | - | - | - | - | 6′00″ | 5′50″ | 5′40″ | 5′30″ | 5′20″ |
| 1.考核时考生应双手触碰起点做好准备姿势（不限制泳姿），入水后考生不得偏离泳道，双手触碰终点结束考核。2.考核以完成时间计算成绩。 |
| 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。 |
| 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″ |