附件：

体能测试和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.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. 超出10分的，每递增3厘米增加1分；

二、岗位适应性测试项目和标准

项  目

测试办法

优秀

良好

中等

一般

男

性

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″

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″

黑暗环境搜寻

    考生穿着全套消防员防护装具，从长度为20米的封闭式L型通道一侧进入，以双手双膝匍匐前进的姿势从L型通道另一侧穿出。记录时间。

38″

40″

42″

45″

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）。记录时间。

12″

13″

14″

15″

备

注

1.任一项达不到“一般”标准的视为“不合格”；

2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织适应性测试，海拔2000至3000米以上地区，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。

  河北省应急管理厅办公室                                              2019年1月28日印发