

体能测试、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
	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分	
	4'35"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	
1000 米跑 (分、秒)	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. 得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 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。										必考项目
	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	
原地跳高 (厘米)	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. 得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。										两项 任选 一项
	2. 01	2. 13	2. 18	2. 23	2. 28	2. 33	2. 38	2. 43	2. 48	2. 53	
立定跳远 (米)	1. 单个或分组考核。 2. 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。 3. 考核以完成跳出长度计算成绩。 4. 得分超出 10 分的，每递增 5 厘米增加 1 分，最高 15 分。										

项 目	岗位适应性测试成绩对应分值、测试办法										备注
	2.5 分	3 分	4 分	5 分	6 分	6.5 分	7.5 分	8 分	9 分	10 分	
负重登 六楼	1'50"	1'48"	1'44"	1'40"	1'36"	1'34"	1'30"	1'27"	1'21"	1'15"	必考项目
	1. 单个或分组考核。 2. 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，听到口令后，从起点线处起跑，身体及全部器材通过终点记录时间。 3. 在一楼楼梯口设置起点线，负重六楼的楼层垂直高度不得低于 18 米，六层不够 18 米的，继续向上延伸设置终点线，直至垂直高度达到 18 米。 4. 65 毫米口径水带单盘重量不少于 6 公斤，每盘水带长度 20±5 米，开始前双卷立放，不得提前接口和任何形式进行捆扎、附着。 5. 考核以完成时间计算成绩，未达到 1 分 50 秒的不计分。										
拖拽	15"00	14"80	14"40	14"00	13"60	13"40	13"00	12"80	12"40	12"00	必考项目
	1. 单个或分组考核。 2. 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。 3. 不得在假人底部安装轮式装具和其他辅助装置，拖拽形式均为平移，不得翻滚。 4. 考核以完成时间计算成绩，未达到 15 秒的不计分。										
备注	1. 总成绩最高 40 分，单项未取得有效成绩的不予招录。										