附件3

体能测试、岗位适应性测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 战斗员及驾驶员岗位 | 备注 |
| 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1000米跑（分、秒） | 4′35″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 必考项目 |
| 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。 |
| 立定跳远（米） | 2.01 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 | 2.53 |
| 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 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 必考项目 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |  |
| 俯卧撑（次/1分钟） | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
| 1.单个或分组考核。2.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。3.得分超出10分的，每递增6次增加1分，最高15分。 |  |
| 100米跑（秒） | 17″3 | 15″9 | 15″6 | 15″3 | 15″0 | 14″7 | 14″4 | 14″1 | 13″8 | 13″5 |  |
| 1.分组考核。2.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。3.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。4.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 |  |
| 备 注 | 1.总成绩最高40分，单项未取得有效成绩的不予招录。2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织体能测试。3.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |  |
| 项目 | 通讯员岗位 |  |
| 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 8′30 | 8′10 | 7′50 | 7′30 | 7′10 | 6′50 | 6′30 | 6′10 | 5′50 | 5′30 |  |
| 1500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1500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。 |
| 项目 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 |  |
| 跳绳（次/分钟） | 1.分组考核。2. 按照规定动作要领完成动作，双脚或单脚交替跳，绳子过脚底计1次。测试过程中若跳绳拌脚，则该次不计数，一分钟内可以继续进行测试。3.得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。 |
| 项目 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 |  |
| 仰卧起坐（次/3分钟） | 1.分组考核。2.按照规定动作要领完成动作，平躺在瑜伽垫或平坦的地面上，屈膝，双脚分开与肩同宽，脚底踏实地面。双手可以放在头两侧，但不要抱头拉扯颈椎，也可以放在耳边或者交叉在胸前。3.得分超出10分的，每递增3次增加1分，最高15分。 |  |
| 立定跳远（米） | 男1.7女1.6 | 男1.75女1.65 | 男1.8女1.7 | 男1.85女1.75 | 男1.9女1.8 | 男1.95女1.85 | 男2.0女1.9 | 男2.05女1.95 | 男2.1女2.0 | 男2.15女2.05 |  |
| 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。 |
| 俯卧撑（个/分钟） | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |  |
| 1.单个或分组考核。2.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。3.得分超出10分的，每递增6次增加1分，最高15分。 |
| 备 注 | 1.总成绩最高30分，单项未取得有效成绩的不予招录。2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织体能测试。3.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |
|  |  |
| 岗位适应性测试项目及标准 |
| 项目 | 测试办法 | 优秀 | 良好 | 中等 | 一般 |
| 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″ |
| 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.单项成绩未达到“一般”标准的不予招录。2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织适应性测试，海拔2000-3000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。 |