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。 | | | | | | | | | | | | | | |