

附件 3

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	
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。										
原地跳高 (厘米)	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	两项任选一项
	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。										
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	两项任选一项
	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										备注
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
单杠引体向上 (次/2分钟)	-	1	2	3	4	5	6	7	9	11	两项任选一项
	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、身体不得借助波浪或摆动、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，1次未完成的不计分。 4.得分超出10分的，每递增2次增加1分，最高15分。										
俯卧撑 (次/2分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42	两项任选一项
	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。										
10米×4往返跑 (秒)	14"5	13"3	12"8	12"3	11"8	11"3	10"8	10"4	10"1	9"8	两项任选一项
	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，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	两项任选一项
	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。										
备注	1.总成绩最高40分，单项未取得有效成绩的不予招聘。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										

灭火救援员岗位适应性测试成绩等次对应分值、测试办法					
项目	测试办法	优秀	良好	中等	一般
		10分	7.5分	5分	2.5分
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	单项测试成绩达到一般、中等、良好、优秀等次的，分别计 2.5 分、5 分、7.5 分、10 分，总成绩最高 40 分，单项测试成绩未达到一般等次的不予招聘。				

驾驶员岗位适应性测试成绩等次对应分值、测试办法					
项目	测试办法	优秀	良好	中等	一般
倒车入库	车辆从起点倒入指定库位,需保持车身与库线平行,不压线、不越线,完成后再从库内驶出至起点,考察方向把控与距离判断。	10分	7.5分	5分	2.5分
坡道定点与起步	车辆上坡停在指定区域(车身距边线≤30cm,车头对标线),停稳后平稳起步,不后溜、不熄火,考察坡道控制与起步技巧。	10分	7.5分	5分	2.5分
曲线行	车辆沿“S”形曲线行驶,全程不压线,通过转动方向盘调整车身轨迹,需精准判断车轮与边线距离,考验转向连贯性。	10分	7.5分	5分	2.5分
单边桥	车辆依次通过两座平行设置的单边桥,全程车轮需准确落在桥面且不偏离、不掉桥,通过判断车身姿态与微调方向盘校正行驶路线,精准感知车轮实时位置与桥面相对距离,考验转向精准度与行车稳定性。	10分	7.5分	5分	2.5分
综合成绩		40分	30分	20分	10分
接处警调度员岗位适应性测试成绩等次对应分值、测试办法					
项目	测试办法	优秀	良好	中等	一般
文字录入	使用安装金山打字通 2016 软件的考试电脑,选择拼音或五笔等输入法,根据正确率与测试速度进行评分。	10分	7.5分	5分	2.5分
Excel 表格制作及编辑	按要求对给定数字组合操作,正确用求和等函数、排序、筛选标注、调行列高,完成对应操作评分。	10分	7.5分	5分	2.5分
公文写作	依据提供素材写新闻宣传报道,从内容质量、语言表达、格式规范、创意创新四方面评分。	10分	7.5分	5分	2.5分
软件操作	使用 CorelDraw、Photoshop、ArcGIS 软件,按要求进行制图标绘、图片处理,根据完成情况评分。	10分	7.5分	5分	2.5分
综合成绩		40分	30分	20分	10分

消防文员岗位适应性测试成绩等次对应分值、测试办法					
项目	测试办法	优秀	良好	中等	一般
文字录入	使用安装金山打字通 2016 软件的考试电脑,选择拼音或五笔等输入法,根据正确率与测试速度进行评分。	10 分	7.5 分	5 分	2.5 分
文章编辑排版	按要求对给定公文进行格式调整,根据完成情况进行评分。	10 分	7.5 分	5 分	2.5 分
Excel 表格制作及编辑	按要求对给定数字组合操作,正确使用和等函数、排序、筛选标注、调行列高,完成对应操作评分。	10 分	7.5 分	5 分	2.5 分
公文写作	依据提供素材进行公文写作,从内容质量、语言表达、格式规范、创新实用四方面评分。	10 分	7.5 分	5 分	2.5 分
综合成绩		40 分	30 分	20 分	10 分