附件3

红河州消防救援队伍2025年度政府专职消防员招聘体能测试、岗位适应性测试项目及标准（男性）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。  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） | | 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 | | |
| 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，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 | | | |
| 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。  5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑”按照内地标准执行。  4.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 | | | 1.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计分。  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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |