

政府专职消防队员招录体能 测试和岗位适应性测试实施细则

一、测试通则

（一）测试分体能测试和岗位适应性测试两个大项，体能测试包括一个必考项（1000 米跑）和三个选考项（原地跳高和立定跳远二选一、单杠引体向上和俯卧撑二选一、10 米×4 往返跑和 100 米跑二选一），网上报名时一经选择不再更换。岗位适应性测试包括负重登六楼、原地攀登六米拉梯、黑暗环境搜寻、拖拽 4 个项目。

（二）受测者统一穿着运动服、运动鞋，携带准考证和个人有效身份证件，严禁穿钉鞋，严禁携带移动通讯设备、坚硬物品或佩戴饰品、手表等金属饰品进入测试现场。岗位适应性测试时，受测者本人自行正确穿戴个人防护装备，并确保穿戴安全、稳固、可靠。

（三）测试点设检录区、候考区和操作区，并设置明显的标识标牌。测试前，受测者本人须携带本人有效身份证、准考证，所有起点线和终点线均采用红色或黄色喷漆标记，宽度为 5 厘米，不能喷涂的场地可采取胶带粘贴，但必须牢靠，不得影响操作。

（四）受测者的测试资格由纪律监督组审查，对受测者检录

不符合要求的，不予发放测试号码。具有以下情形的，视为受测者自动放弃招录资格。

1.因个人原因不能完成项目测试的；

2.未经现场工作人员同意擅自离开测试现场的；

3.违反规则穿钉鞋接受测试，或者携带移动通讯设备或坚硬物品或佩戴饰品、手表进入测试现场的。

（五）原地跳高、立定跳远两个项目，每名受测者有两次测试机会，记录成绩较好的 1 次。其余的体能测试和岗位适应性测试项目均只有 1 次测试机会。

（六）测试中，因器材、设施出现故障而中断的测试，或受测者对测试成绩有异议的，经仲裁组审查同意后，受测者可重新测试 1 次。

（七）测试中，受测者个人防护装备、测试器材等掉落，捡起并恢复的，允许继续参加测试，成绩连续记录；未捡起或恢复的，不允许继续参加本项目测试，成绩视为“不合格”。

（八）以完成时间记取成绩，或者在规定时间内完成测试的，受测者在“开始”口令发出前，抢跑、抢做或抢先上单杠的，第一次给予警告，第二次视为该项目测试成绩“不合格”。

（九）测试中，涉及记录时间的项目，优先使用体能训练智能考评系统记录成绩，在体能训练智能考评系统出现故障或失效情况下，以考务人员记录的成绩为准。同时安排 3 名考务人员使用电子秒表计时，其中 1 名考务人员使用 2 只秒表同时计时（1 主 1 备），另外 2 名考务人员各使用 1 只秒表计时。取中间成绩

为最终成绩，出现 2 只秒表计时相同时，取计时相同的时间为最终成绩，精确到 1/100 秒。

（十）受测者应听从测试考官和工作人员安排，拒不听从安排的，按《国家综合性消防救援队伍消防员招录办法》第十八条规定处理。

（十一）体能测试单项有效成绩为 1 分~15 分，总成绩最高 40 分，受测者任一体能单项成绩达不到最低分值的视为“不合格”，不予招录。

（十二）岗位适应性测试单项有效成绩为 2.5 分~10 分，总成绩最高 40 分，受测者任一体能单项成绩达不到最低分值的视为“不合格”，不予招录。

（十三）每个测试项目结束后，该项目不合格人员不参与后续项目的测试。

（十四）1000 米跑、10 米×4 往返跑、100 米跑 3 个体能项目安排在标准 400 米田径场地开展；原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑、负重登六楼、原地攀登六米拉梯、黑暗环境搜寻、拖拽 8 个项目安排在具备测试条件的场地开展。

（十五）以完成时间记取成绩的，所记录的时间未达到规定分值的对应时间，就低不就高，取低分值计分。如，1000 米跑测试中，受测者所用时间为 4'21"，未达到记 2 分的对应时间 4'20"，只能记取 1 分。

二、体能测试

（一）1000 米跑

1.场地设置

400 米标准塑胶田径场地（沿内环设置警戒带）。共设置不少于 3 个摄像点位，其中终点线必须设置 1 个，另设不少于 2 个点位，可拍摄圆弧段情况。

2.人员设置

考务人员 3 名，发令员 1 名，记录员 1 名，监督员 8 名（每隔 50 米设置 1 人，兼任安全员），摄像员 3 名。

3.测试方法

受测者分组进行测试，用站立式起跑。受测者从起点线处听到起跑口令后起跑，计时开始，受测者完成 1000 米距离到达终点线，计时结束并记录跑完全程时间。

4.成绩评定

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

时间（秒）	4'35"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 分。具体记取方法如下：

时间（秒）	3'35"	3'30"	3'25"	3'20"	3'15"及以下
分值	11	12	13	14	15

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。

5.评判规则

故意挤撞、推拉、阻挡其他受测者行进的以及偏离跑道或取

捷径行进的，视为“不合格”。

(二) 原地跳高

1. 场地设置

高度不低于 3.5 米的垂直墙面，在墙上设置电子摸高测试仪，墙角铺设不超过 2 厘米的瑜伽垫。无电子摸高测试仪的单位，在墙面粘贴 3.5 米高的刻度尺，设 1 个摄像点位。

2. 人员设置

考务人员 3 名，记录员 1 名，监督员 1 名（兼任安全员），摄像员 1 名。

3. 测试方法

受测者双脚站立，侧身靠墙，手抹石灰粉，单手自然伸直标记中指最高触墙点（示指高度）。受测者双脚立定，听到开始口令后，垂直向上跳起，以单手指尖触墙，测量的示指高度与跳起触墙高度之间的距离为跳起高度，两次测试，记录成绩较好的 1 次。

4. 成绩评定

测试以完成跳起高度计算成绩，具体计取方法如下：

高度(厘米)	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。具体记取方法如下：

高度（厘米）	70	73	76	79	82 及以上
分值	11	12	13	14	15

5.评判规则

（1）起跳时，受测者双腿移动或有垫步动作或助跑，第一次予以警告，同时不计成绩，第二次视为本项目测试“不合格”。

（2）受测者徒手触摸，不得戴手套等其他物品。

（三）立定跳远

1.场地设置

在沙坑或平地上标出起跳线。

2.人员设置

考务人员 3 名，记录员 1 名，监督员 1 名（兼任安全员），摄像员 1 名。

3.测试方法

考生站立在起跳线后，脚尖与线齐平，不得踩线，脚尖不得离开地面，听到“开始”口令后，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳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。

4.成绩评定

具体记取方法如下：

距离（米）	2.01	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	2.53
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

得分超出 10 分的，每递增 5 厘米增加 1 分，最高 15 分，具体记取方法如下：

距离（米）	2.58	2.63	2.68	2.73	2.78 及以上
分值	11	12	13	14	15

5.评判规则

（1）起跳时踩线不计成绩。

（2）有助跑、垫步或连跳动作，不计成绩。

（四）单杠引体向上

1.场地设置

各市（州）招录办根据受测人数，在测试场地设置单杠若干副，摄像点位数量及位置根据实际情况确定，要求能看清每个受测者的过杠、触地等情况。

2.人员设置

考务人员若干（确保 1 根单杠有 1 名考务人员），记录员 1 名，监督员 1 名（兼任安全员），摄像员若干（确保每个摄像点位有 1 名摄像员）。

3.测试方法

听到“开始”的口令，计时开始，受测者跳起，双手正握单杠悬垂，悬垂时双肘关节伸直，双手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颌高于杠面，然后身体下落还原成悬垂动作，记为完成 1 次引体向上。受测者双手不离开单杠，按此动作进行。听到“2 分钟时间到”的口令，计时记数结束，受测者下杠。

4.成绩评定

以 2 分钟内的完成次数记取成绩，1 次未完成的不计分，具体记取方法如下：

次数	-	1	2	3	4	5	6	7	9	11
分值	-	2	3	4	5	6	7	8	9	10

得分超出 10 分的，每递增 2 次增加 1 分，最高 15 分，具体记取方法如下：

次数	13	15	17	19	21 及以上
分值	11	12	13	14	15

5.评判规则

- (1) 拉杠时，下颌未高于杠面，不计次数。
- (2) 悬垂时，双肘关节未伸直，不计次数。
- (3) 身体借助振浪或摆动的，不计次数。
- (4) 测试中，脚触及地面或立柱，结束考核。

(五) 俯卧撑

1.场地设置

在跑道或平地上标出操作区域。

2.人员设置

考务人员 3 名，记录员 1 名，监督员 1 名（兼任安全员），摄像员 1 名。

3.测试方法

听到“开始”的口令，计时开始，受测者身体成俯卧姿势，两臂伸直双手撑地，身体向后挺直，两脚并拢，脚前掌着地，肩部、臀部与脚跟呈直线，以肘关节为轴心，屈肘下放身体至肩关节低于肘关节后，将身体撑起成准备姿势，记为完成 1 次俯卧撑。

听到“2 分钟时间到”的口令，计时记数结束，受测者起立。

4.成绩评定

以 2 分钟内的完成次数记取成绩，具体记取方法如下：

次/2 分钟	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

得分超出 10 分的，每递增 6 次增加 1 分，最高 15 分，具体记取方法如下：

次/2 分钟	48	54	60	66	72 及以上
分值	11	12	13	14	15

5.评判规则

(1) 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，该次工作不计数。

(2) 除手脚外身体其他部位触及地面，考核结束。

(六) 10 米×4 往返跑

1.场地设置

在训练场上标出起（终）点线和折返线，起点线距折返线 10 米。共设置 3 个摄像点位，其中起点线和折返线各 1 个（要求能拍清起点线和折返线踩线情况），另设 1 个全景点位。（场地设置如下）



0 米起点线

10 米折返线

2.人员设置

考务人员 3 名，发令员 1 名，记录员 1 名，监督员 1 名（兼任安全员），摄像员 3 名。

3.测试方法

受测者 2 人一组参加测试，从起点线处听到起跑口令后起跑，计时开始，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，计时结束并记录跑完全程时间。

4.成绩评定

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

时间（秒）	14"50	13"30	12"80	12"30	11"80	11"30	10"80	10"40	10"10	9"80
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。具体记取方法如下：

时间（秒）	9"70	9"60	9"50	9"40	9"30及以下
分值	11	12	13	14	15

高原地区按照内地标准增加 1 秒。

5.评判规则

折返时，单脚踏入折返线，方可返回；折返时，脚未踏入折返线就返回的，每发现 1 次，完成时间增加 5 秒。

受测者未连续完成 2 次往返跑的，视为“不合格”。

（七）100 米跑

1.场地设置

在 100 米长直跑道上标出起点线和终点线。共设置不少于 3 个摄像点位，起点、中点、终点线各 1 个。

2.人员设置

考务人员 3 名，发令员 1 名，记录员 1 名，监督员 2 名（兼任安全员），摄像员 3 名。

3.测试方法

受测者分组进行测试，用站立式起跑。受测者从起点线处听到起跑口令后起跑，计时开始，受测者完成 100 米距离到达终点线，计时结束并记录跑完全程时间。

4.成绩评定

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

时间（秒）	17"30	15"90	15"60	15"30	15"00	14"70	14"40	14"10	13"80	13"50
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

得分超出 10 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 15 分。具体记取方法如下：

时间（秒）	13"20	12"90	12"60	12"30	12"00及以下
分值	11	12	13	14	15

高原地区按照内地标准增加 1 秒。

5.评判规则

1.抢跑犯规，重新组织起跑，同一受测者在测试中，累计发生起跑犯规的次数达到三次时，视为“不合格”；

2.故意挤撞、推拉、阻挡其他受测者行进的以及偏离跑道或取捷径行进的，视为“不合格”。

高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试；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；测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。

三、岗位适应性测试

（一）负重登六楼

1.场地及器材设置

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。65 毫米口径水带单盘重量不小于 6KG，水带每盘水带长度 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。起点线和终点线各设 1 个摄像点位（要求能拍清假人过线情况）。

2.人员设置

考务人员 3 名，发令员 1 名，记录员 1 名，监督员 4 名（2、3、4、5 楼平台各 1 人，兼任安全员），摄像员 2 名。

3.测试方法

受测者自行佩戴消防头盔及消防安全腰带，双手各抓握 1 盘 65 毫米口径水带，听到开始的口令后，计时开始，受测者手提两盘水带，从起点线处起跑，身体及全部器材通过终点线，计时结束并记录时间。

4.成绩评定

测试以完成时间计算成绩，具体计取方法如下：

时间 (秒)	1'50"	1'48"	1'44"	1'40"	1'36"	1'34"	1'30"	1'27"	1'21"	1'15"
分值	2.5	3	4	5	6	6.5	7.5	8	9	10

完成时间多于 1'50" 的，视为不合格。

5. 评判规则

考核以完成时间计算成绩，未达到 1' 50" 的不计分。

(二) 原地攀登六米拉梯

1. 场地设置

在训练塔前架设 6 米拉梯一部，在梯脚处设起点线，在 3 楼设置安全保护绳。设 1 个摄像点位。

2. 人员设置

考务人员 3 名，发令员 1 名，记录员 1 名，监督员 1 名（兼任安全员），摄像员 1 名。

3. 测试方法

受测者自行穿着全套消防员防护装具，扣好安全绳，听到口令后，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，以双脚落地时记录时间。

4. 成绩评定

测试以完成时间计算成绩，具体计取方法如下：

时间 (秒)	25"	24"	22"	20"	18"	17"	15"	14"	12"	10"
分值	2.5	3	4	5	6	6.5	7.5	8	9	10

完成时间多于 25"00 的，视为“不合格”。

5. 评判规则

全套消防员防护装具包括防护服上衣、下裤、头盔、胶靴、安全腰带、防护手套，可提前佩戴好，不得卷裤挽袖，不得利用其他形式卷缠和固定。

开始口令发出前，受测者身体任何部位不得接触拉梯。

受测者在进入二楼窗内平台前跳下拉梯或故意倒下的，视为“不合格”。

（三）黑暗环境搜寻

1. 场地设置

在训练场设置长度为 20 米的封闭式 L 型通道（纵向长 10 米，横向长 10 米，高 1 米，宽 0.8 米，顶部和侧壁采用网状结构，底部为光滑材料，通道内部不设置障碍），通道入口标出起点线，出口标出终点线。在入口和出口各设 1 个摄像点位（要求能拍摄清受测者的匍匐姿态）。

2. 人员设置

考务人员 3 名，发令员 1 名，记录员 1 名，监督员 1 名（兼任安全员），摄像员 2 名。

3. 测试方法

受测者自行穿着全套消防员防护装具，包括消防头盔、灭火防护服、灭火防护靴、消防安全腰带、消防手套，背负 6L 正压式空气呼吸器（气压不低于 25MPa），戴好戴牢眼罩，在 L 型通道（纵向长 10 米，横向长 10 米，高 1 米，宽 0.8 米）入口起点线做好双手双膝匍匐前进准备，听到开始口令，计时开始，

受测者从起点线进入,以双手双膝匍匐前进的姿势从 L 型通道出口穿出,受测者整体越过终点线,计时结束并记录时间。

4.成绩评定

测试以完成时间计算成绩,具体计取方法如下:

时间 (秒)	45"00	44"40	43"20	42"00	41"20	40"80	40"00	39"60	38"80	38"00
分值	2.5	3	4	5	6	6.5	7.5	8	9	10

完成时间多于 45"00 的,视为“不合格”。

5.评判规则

未采取双手双膝匍匐前进的姿势,发现 1 次,完成时间加 10 秒,发现 2 次视为“不合格”。

受测者故意使眼罩脱落的,视为“不合格”。

(四)拖拽

1.场地设置

在硬质水泥地上标出起点线和终点线,起点线距终点线 10 米。起点线放置一具 60 公斤硬质假人,头部与起点线齐平。共设置 3 个摄像点位,其中起点线和终点线各 1 个(要求能拍清假人过线情况),另设 1 个全景点位。

2.人员设置

考务人员 3 名,发令员 1 名,记录员 1 名,监督员 1 名(兼任安全员),摄像员 3 名。

3.测试方法

受测者自行佩戴消防头盔及消防安全腰带。听到“开始”口

令，计时开始，受测者将 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，计时结束并记录时间。

4.成绩评定

测试以完成时间计算成绩，具体计取方法如下：

时间 (秒)	15"00	14"80	14"40	14"00	13"60	13"40	13"00	12"80	12"40	12"00
分值	2.5	3	4	5	6	6.5	7.5	8	9	10

完成时间多于 15"00 的，视为“不合格”。

5.评判规则

(1) 开始口令发出前，受测者可以站在起点线内，肢体可以接触假人（假人不得移动），做好拖拽准备。

(2) 拖拽时，以扛或推等方式进行，或者使假人整体离开地面的，视为“不合格”。

(3) 拖拽时，将假人同身体或者身上物件连接的，视为“不合格”。

高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织岗位适应性测试，海拔 2000 至 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。