|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 附件1： | | | | | | | | | | |
| 专职消防救援人员体能、技能测试项目及标准 | | | | | | | | | | |
| 体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | |
| 项目 | 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 |
| **单杠引体向上 （次**/3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1.引体时下颚高于杠面、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。 2.得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| **10**米×4往返跑（秒） | 14″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″ 5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 |
| 1.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。 2.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| **1000**米跑（分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 1.在跑道上标出起点线，参考人员在起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000米距离到达重点线，记录时间。 2.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） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 1.参考人员双脚站立靠墙，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，记录最好成绩。 2.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 技能测试项目及标准 | | | | | | | | | | |
| 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″ |
| 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，并登入二楼平台，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态从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″ |