# **国家综合性消防救援队伍消防员招录体能测试**

# **岗位适应性测试项目及标准**

# **(二○一九年)**

### **目 录**

### 一、1000米跑

### 二、原地攀登六米拉梯

### 三、10米×4往返跑

### 四、负重登6楼

### 五、单杠引体向上

### 六、拖拽

### 七、黑暗环境搜寻

### 八、原地跳高

### **一、1000m跑**

### （一）场地设置

### 400m标准田径场地或其他场地。

### （二）操作程序

### 听到“开始”的口令，参训人员向前跑进，冲出终点线。

### （三）操作要求

### 1、参训人员着体能训练服，运动鞋。

### 2、采取正确的呼吸方法，调整呼吸节奏；采取适宜的步幅、步频；摆臂幅度不宜过大。

### 3、训练前和考核前开展不少于30分钟的热身运动。

### （四）成绩评定

### 1、计时从发令“开始”至身体有效部位越线为止。

### 2、4′25″记1分、4′20″记2分、4′15″记3分、4′10″记4分、4′05″记5分、4′00″记6分、3′55″记7分、3′50″记8分、3′45″记9分、3′40″记10分。

### （五）评判细则

### 1、分组考核

### 2、在跑道或者平地上标出起点线，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。

### **二、原地攀登六米拉梯**

### （一）场地器材

### 训练塔前标出起点线、架梯区，起点线上放置6m拉梯1架，梯脚朝前梯粱一侧着地，第5梯蹬与起点线相齐

### （二）操作程序

### 参训人员在起点线一侧站成一列横队

### 听到“第1名出列”的口令，参训人员答“是”，跑至拉梯一侧立正站好

### 听到“预备”的口令，参训人员做好操作准备

### 听到“开始”的口令，参训人员起梯上肩，跑向训练塔，将拉梯架在架梯区内；双手交替拉绳，将拉梯架设在第2层窗台，逐级攀登进入窗内，双脚着地，举手喊“好”

### 听到“收操”的口令，参训人员将器材复位，立正站好

### 听到“入列”的口令，参训人员跑步入列

### （三）操作要求

### 1、参训人员穿戴消防头盔、作训服、作训鞋、安全带

### 2、保护人员必须戴手套，拉梯靠窗后可扶梯保护，严禁将手伸人梯蹬内

### 3、升梯时，双手不得同时松开拉绳，防止内梯滑落

### 4、梯脚必须架在架梯区内，拉梯上端必须超过窗台2个梯

### （四）成绩评定

### 1、计时从“开始”口令至参训人员双脚着地喊“好”止

### 2、优秀：10秒；良好：15秒；中等：20秒；一般：25秒

### **三、10米×4往返跑**

### （一）场地设置

### 在训练场上设置10米长的直线跑道若干条，在跑到两端线标出起点线S1和折返线S2，在S1和S2外放置木块（长5厘米×宽5厘米×高10厘米）3块，其中2块放在S2线外，一块放在S1线外（如图所示）。

### 预设器材：码表若干块，木块若干块。

### （二）操作程序

### 考生在直线跑道一侧列队。

### 听到“xxxx号”后，考生跑至S1线外做好起跑准备。

### 听到“开始”的口令后，考生从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手击倒木块随即往回跑，跑到S1线前时，用一只手击倒木块再跑回S2线用一只手击倒最后一块木块，最后冲出S1线。

### 听到“入列”口令，考生跑步入列。

### （三）操作要求

### 1、发出“开始”的口令前，考生不得越过或触碰起跑线。

### 2、每次跑至S2线或第一次返回S1线前，应用手击倒木块。

### （四）成绩评定

### 1、计时从发令“开始”起至考生结束操作，停止记时。

### 2、达不到最低分值的为不合格。

### 3、得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分。

### （五）评判细则

### 1、在操作过程中，抢跑的，不计成绩。

### 2、在操作过程中，未按操作要求使用其他身体部位击倒木块的，有一次加2秒。

### **四、负重登6楼**

### （一）场地设置

### 在距离10层训练塔前15米处标出起点线，第6层最后一个台阶前1米处标出终点线（楼层高度不低于31米），起点线处放置65毫米口径水带2盘。

### （二）操作程序

### 参训人员背负空气呼吸器（不携带面罩）在起点线处做好准备，听到“开始”的口令，参训人员迅速携带水带沿楼梯攀登至10层，冲出终点线喊“好”。

### （三）操作要求

### 1、参训人员着灭火救援防护服、消防头盔、消防安全腰带、安全绳、腰斧、防护靴，佩戴或携带消防手套、防爆照明灯、呼救器，背负空气呼吸器（不携带面罩）。

### 2、空气呼吸器气瓶容积为6.8升、压力不得小于25兆帕。

### 3、灭火救援防护服裤腿及衣袖不得起，防护靴不得采取任何措施与灭火救援防护服裤子或腿部固定，防护靴上沿不得外翻。

### 4、跑动时，个人防护装备及水带不得接触地面。

### 5、发出“开始”口令前，不得触摸水带；每盘水带长度不小于20m，不得使用任何工具对水带进行捆绑固定，水带接口不可互相连接。

### （四）成绩评定

### 1、计时从发出“开始”信号时，到冲出终点线喊“好”止。

### 2、优秀：1分15秒；良好：1分30秒；中等：1分40秒；一般：1分50秒

### （五）评判细则

### 有下列情况之一者，不计取成绩

### 1、擅自改动个人防护装备的或不按要求着装的。

### 2、操作前水带未双卷立放的。

### 3、冲出终点线后，个人防护装备佩戴不齐全的，水带散开或掉落未重新整理，拖拉水带至终点线的。

### 4、完成全部操作后空气呼吸器压力低于25兆帕的。

### **五、单杠引体向上**

### （一）场地设置

### 在训练场上设置单杠若干副（在单杠两侧支柱下方距地面50厘米处标注悬垂线），垫子若干。

### （二）操作程序

### 参训人员在单杠一侧站成一列横队

### 听到“第一名出列”口令，参训人员答“是”，跑至单杠下立正站好

### 听到“预备”口令，参训人员做好准备

### 听到“开始”口令，参训人1员跳起，双手正握单杠悬垂，双手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颚过杠，然后还原成立正姿势

### 听到“入列”口令，参训人员跑步入列

### （三）操作要求

### 1、拉杠时，含胸微屈髋，快速拉

### 2、拉杠时，不得借助身体摆动完成动作

### 3、落地时，两腿顺势弯曲，两臂向前举，上体保持正直，回复立正姿势不得借助振浪或摆动

### （四）成绩评定

### 1、自发出“开始”口令后一次完成

### 2、2个记1分、3个记2分、4个记3分、5个记4分、6个记5分、7个记6分、8个记7分、9个记8分、10个记9分、11个记10分。

### （五）评判细则

### 缓冲下落还原成直臂悬垂时两脚触地支撑的不计取成绩。

### **六、拖拽**

### （一）场地设置

### 场地器材：在训练场地上设置两条间隔10米的起点线和终点线，在起点线外侧设置长2米宽1米的方框，方框内平躺放置60公斤重的假人一具。（如图所示）

### （二）操作程序

### 考生在起点线前一侧列队；听到“xxxx号”后，考生跑至起点线前做好准备；听到“开始”的口令后，考生采取双手从假人背后插入假人腋下的拖拽方法（如图所示），将假人从起点处拖拽至终点线外；

### 听到“入列”口令，考生跑步入列。着装要求：考生佩戴消防头盔及消防安全腰带。

### （三）操作要求

### 1、必须佩戴消防头盔及消防安全腰带；

### 2、必须使用双手拖拽的方法完成任务，不得扛、推等方法进行操作；

### 3、消防员防护装具不得掉落；

### 4、不得使用任何辅助器材。

### （四）成绩评定

### 1、优秀：12秒；良好：13秒；中等：14秒；一般：15秒。

### （五）评判细则

### 1、消防头盔或消防安全腰带掉落未就地重新佩戴的，每件次加5秒；

### 2、未使用规定拖拽方法完成任务的为不合格。

### 3、使用辅助器材的为不合格。

### **七、黑暗环境搜寻**

### （一）场地设置

### 在训练场上设置长度为20米、高I米宽0.8米的封闭式L型通道（如图所示）。

### 预设器材：码表若干块。

### （二）操作程序

### 考生在训练塔一侧列队；

### 听到xxxx号出列的口令后，考生答“是”跑至封闭式L型通道开始一侧做好准备；

### 听到“开始”的口令后，考生以双手双膝匍匐前进的姿势，从封闭式L型通道另一侧穿过终点线；

### 听到“入列”口令后，考生跑步入列。

### 着装要求：考生穿着全套消防员防护装具。

### （三）操作要求

### 1、全套消防员防护装具必须穿着齐全；

### 2、必须以双手双膝匍匐前进的姿势；

### 3、全套消防员防护装具不得掉落。

### （四）成绩评定

### 1、计时从“开始”至全身从通道另一侧穿出为止；

### 2、优秀：38秒；良好：40秒；中等：42秒；一般：45秒。

### （五）评判细则

### 1、未以双手双膝匍匐前进的姿势为不合格；

### 2、消防员防护装具掉落未原地重新佩戴的，每件次加5秒。

### **八、原地跳高**

### （一）场地设置

### 在水平地面上设置立定起跳位置，起跳位置的垂直墙面标识刻度线。

### 预设器材：高度刻度线、彩色粉末。

### （二）操作

### 考生在垂直墙面一侧列队。

### 听到“xxxx号”后，跑至起跳位置，双脚站立靠墙，单手伸直接触墙面，标记手指最高接触墙点（记录指示高度H1）。

### 听到“开始”口令后，考生双脚立定垂直跳起，以单手指尖接触墙面（记录单手指尖接触墙面最高处的指示高度H2），测量H1与H2之间的垂直距离，动作完成后，成立正姿势。

### 听到“入列”口令，考生跑步入列。

### （三）操作要求

### 1、记录指示高度H1时，双脚必须站直靠墙，单手必须向上伸直接触墙面；

### 2、跳起时，必须在起跳位置立定垂直跳起。

### （四）成绩评定

### 1、考核以完成跳起高度计算成绩。

### 2、两次测试，记录成绩较好的1次。

### 3、得分超出10分的，每递增3厘米增加1分。

### 4、达不到最低分值的为不合格。

### （五）评判细则

### 拒不配合考务人员进行操作的，不合格。