附件2：

体能测试、岗位适应性测试项目及标准

|  |
| --- |
| 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 项目 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 1000米跑（分、秒） | 5′50″ | 5′45″ | 5′40″ | 5′35″ | 5′30″ | 5′25″ | 5′20″ | 5′15″ | 5′10″ | 5′05″ |
|  | 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。 |
| 俯卧撑 （次/2分钟内） | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
|  | 1.单个考核。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。 |
| 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 |
|  | 1.单个考核。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，在折返线外返回跑向起跑线，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。 |

|  |
| --- |
| 岗位适应性测试项目及标准 |
| 项目 | 测试办法 | 5分 | 10分 | 15分 | 20分 |
| 负重登六楼 | 单个考核，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，从一楼楼口登至六楼楼梯口，记录时间。 | 1′50″ | 1′40″ | 1′30″ | 1′15″ |
| 拖拽 | 单个考核，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。 | 15″ | 14″ | 13″ | 12″ |