

附件 1

四川省 2024 年度国家综合性消防救援队伍 消防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，受测者本人自己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）每个体能项目最高分为 15 分，体能项目总成绩最高为 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”，予以淘汰。

（十二）每个岗位适应性项目按成绩分为“优秀、良好、中等、一般”实行等次评定，受测者任一岗位适应性单项成绩达不到“一般”标准的视为“不合格”，予以淘汰。

（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。

4.成绩评定

测试以完成跳起高度计算成绩，具体记取方法如下：

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，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。具体记取方法如下:

时间(秒)	15"50	14"30	13"80	13"30	12"80	12"30	11"80	11"40	11"10	10"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)	10"70	10"60	10"50	10"40	10"30及以下
分值	11	12	13	14	15

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。具体记取方法如下：

时间（秒）	18"30	16"90	16"60	16"30	16"00	15"70	15"40	15"10	14"80	14"50
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）	14"20	13"90	13"60	13"30	13"00及以下
分值	11	12	13	14	15

5. 评判规则

1. 抢跑犯规，重新组织起跑；

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

在标准训练塔（至少六层，其中训练塔室外地坪到训练塔第二层窗台木板上沿高度为 4.3 米，第二层窗台木板上沿至第三层窗台木板上沿为 3.5 米，以上楼层均为 3.5 米，每层楼梯转折数为两折，每层窗台木板上沿至该层地面为 0.8 米）一楼最

低台阶处设起点线，六楼最后一级台阶处设终点线，起点线处放置 65 毫米水带 2 盘（水带为 20 型有衬里水带，用铁丝捆扎，重量为 7 公斤±0.5 公斤）。在起点线和终点线各设 1 个摄像点位。训练塔不满足以上要求的，通过调整起点位置，使得六楼地面至一楼地面垂直高度为 17.5 米±0.3 米。

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

受测者自己佩戴消防头盔及消防安全腰带，双手各抓握 1 盘 65 毫米水带，听到开始的口令后，计时开始，受测者手提两盘水带，从一楼楼梯口起点线出发，登楼到达六楼楼梯口终点线，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，具体记取方法如下：

时间（秒）	1'50"	1'40"	1'30"	1'15"
标准	一般	中等	良好	优秀

完成时间多于 1'50" 的，视为不合格。

5.评判规则

测试过程中，受测者借助外力（如手扶栏杆、手臂依靠栏杆等）的，发现 1 次，完成时间增加 10 秒，发现 2 次视为“不合格”。

（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

受测者自己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，扣好安全保护绳。听到开始口令后，计时开始，受测者从原地逐级攀登架设的六米拉梯，进入二楼窗内平台，双脚着地，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，具体记取方法如下：

时间（秒）	25"00	20"00	15"00	10"00
标准	一般	中等	良好	优秀

完成时间多于 25"00 的，视为“不合格”。

5.评判规则

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

受测者自己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，自己戴好戴牢眼罩，在 L 型通道（纵向长 10 米，横向长 10 米，高 1 米，宽 0.8 米）入口起点线作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，具体记取方法如下：

时间（秒）	45"00	42"00	40"00	38"00
标准	一般	中等	良好	优秀

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

受测者自己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，具体记取方法如下：

时间（秒）	15"00	14"00	13"00	12"00
标准	一般	中等	良好	优秀

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。