附件5

阿坝州消防救援支队政府专职消防员

招聘体能测试和岗位适应性测试实施细则

一、测试通则

（一）体能测试包括1000米跑、俯卧撑（2分钟）、100米跑、4×10米折返跑4个项目。

（二）受测者统一穿着运动服、运动鞋，携带个人有效身份证件，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。

（三）测试点设检录区、候考区和操作区，并设置明显的标示标牌。测试前，受测者本人须携带本人有效身份证、报名表、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黏贴，但必须牢靠，不得影响操作。

（四）受测者的测试资格由政治部门审查，对受测者检录不符合要求的，不予发放测试号牌。具有以下情形的，视为受测者自动放弃招聘资格。

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）所有的体能测试项目均只有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，或者在规定时间完成测试的，受测者在“开始”口令发出前，抢跑、抢做的，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，以考务人员记录的成绩为准。同时安排2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1名考务人员使用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聘办法（试行）》第十五条规定处理。

（十一）受测者任一体能单项成绩达不到最低标准的视为“不合格”，予以淘汰。

（十二）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。

（十三）1000米跑、10米×4往返跑、100米跑3个体能项目安排在标准田径场地开展；俯卧撑（2分钟）项目安排在具备测试条件的场地开展。

（十四）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，取低分值记分。如，1000米跑测试中，受测者所用时间为4′42″，未达到记55分的对应时间4′41″，只能记取50分。

二、体能测试

（一）1000米跑

**1.场地设置**

塑胶田径场地（沿内环设置警戒带）。共设置不少于2个摄像点位，其中终点线必须设置1个，另设不少于1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，记时开始，受测者完成1000米距离到达终点线，记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 | 4′59″ | 4′53″ | 4′47″ | 4′41″ | 4′35″ | 4′29″ | 4′23″ |
| 分值 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| 时间 | 4′17″ | 4′11″ | 4′05″ | 3′59″ | 3′53″ | 3′54″及以下 |  |
| 分值 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |  |

成绩高于4′59″（不含）认定为“不合格”，不参加下一环节。

**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）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，记时开始，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，记时记数结束，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 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 分值 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| 次/2分钟 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |  |
| 分值 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |  |

成绩少于15个（不含）认定为“不合格”，不参加下一环节。

（三）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，记时开始，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，记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） | 11"90 | 11"80 | 11"70 | 11"60 | 11"50 | 11"40 | 11"50 |
| 分值 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 时间（秒） | 11"40 | 11"30 | 11"20 | 11"10 | 11" | 10"90 | 10"80及以下 |
| 分值 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |

成绩高于11"90（不含）认定为“不合格”，不参加下一环节。

**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”。

（四）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，记时开始，受测者完成100米距离到达终点线，记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） | 13"95 | 13"80 | 13"65 | 13"50 | 13"35 | 13"20 | 13"05 |
| 分值 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 时间（秒） | 12"90 | 12"75 | 12"60 | 12"45 | 12"30 | 12"15 | 12"00及以下 |
| 分值 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |

成绩高于13"95（不含）认定为“不合格”，不参加下一环节。

**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”。

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，记时开始，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，记时结束并记录时间。

**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″ | 1′05″ |
| 标准 | 40 | 55 | 70 | 85 | 100 |

完成时间多于1′50″（不含）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，记时开始，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，记时结束并记录时间。

**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 | 9″00 |
| 标准 | 40 | 55 | 70 | 85 | 100 |

完成时间多于25″00（不含）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，记时开始，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，记时结束并记录时间。

**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 | 30″00 |
| 标准 | 40 | 55 | 70 | 85 | 100 |

完成时间多于45″00（不含）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，记时开始，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，记时结束并记录时间。

**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 | 11″00 |
| 标准 | 40 | 55 | 70 | 85 | 100 |

完成时间多于15″00（不含）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”。