附件3：

消防文员体能测试、岗位适应性测试项目及标准

|  |
| --- |
| 一、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 |
|  | 1500米跑、（分、秒） | 8′35″ | 8′30″ | 8′25″ | 8′20″ | 8′15″ | 8′10″ | 8′05″ | 8′00″ | 7′55″ | 7′50″ |
| 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1500米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 跳绳（1分钟） | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| 1. 单个或分组考核。
2. 双手握住绳两端的把手，大臂靠近身体两侧。肘稍外展，小臂近似水平，用手腕发力作外展内旋运动，使两手在体侧做画圆动作，每摇动一次，绳子从地经身后向上向下回旋一周，同时用前脚掌起跳和落地。
3. 自发出“开始”口令后1分钟内完成个数记取成绩。
 |
| 屈腿仰卧起坐（3分钟） | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 | 57 | 60 |
| 1.分组考核。2.起坐时，上体与下肢小于或等于90度角。3.仰卧时，肩部与地面或垫子接触。3.考核以完成时间计算成绩。4.自发出“开始”口令后3分钟内完成次数计取成绩。 |
| 备注 | 1.总成绩最高45分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |