附件4：

战斗员体能测试、岗位适应性测试项目及标准

|  |
| --- |
| 一、战斗员体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 男性 | 单杠引体向上（次/3分钟） | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。 3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 10米×5往返跑（秒） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 31″ | 30″ | 29″ | 28″ | 27″ | 26″ | 25″ | 23″40 | 22″50 | 22″ |
| 1.单个或分组考核。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5次往返，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 3000米跑（分、秒） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 15′00″ | 14′30″ | 14′00″ | 13′30″ | 13′00″ | 12′40″ | 12′20″ | 12′00″ | 11′45″ | 11′30″ |
| 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3000米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |

|  |
| --- |
| 二、战斗员岗位适应性测试项目和标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 男性 | 负重登10楼（分、秒） | 2′40 | 2′30 | 2′20 | 2′10 | 2′00 | 1′50 | 1′40 | 1′30 | 1′15 | 1′00 |
| 1.单个或分组考核。2. 考生穿着全套灭火防护服、佩戴消防头盔、消防安全腰带、背负空气呼吸器、携带2盘水带，从一楼楼梯口外10米处登至十楼楼梯口。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 100米负重（秒） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 24″00 | 23″00 | 22″00 | 21″00 | 20″50 | 20″00 | 19″50 | 19″00 | 18″50 | 18″00 |
| 1.单个或分组考核。2.在100米长的跑道上标出起点线和终点，考生穿着全套灭火防护服、佩戴消防头盔、消防安全腰带、背负空气呼吸器、携带2盘水带，从起点线处听到起跑口令后起跑，完成100米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 备注 | 1.总成绩最高100分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.不合格者直接予以淘汰3.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |