

【2022 年版】

国家综合性消防救援队伍消防员招录 体能测试及岗位适应性测试 项目操作规程及标准



广西壮族自治区消防员招录工作办公室

二〇二二年八月

目 录

一、体能测试项目

(一) 1000 米跑 (必考)	2
(二) 原地跳高 (选考)	4
(三) 立定跳远 (选考)	6
(四) 单杠引体向上 (选考)	8
(五) 俯卧撑 (选考)	10
(六) 10 米 × 4 往返跑 (选考)	12
(七) 100 米跑 (选考)	14

二、岗位适应性测试项目

(一) 负重登六楼	16
(二) 原地攀登六米拉梯	18
(三) 黑暗环境搜寻	20
(四) 拖拽	22

三、器材

(一) 消防头盔	24
(二) 消防安全腰带	24
(三) 灭火防护靴	25
(四) 灭火防护服	25
(五) 消防手套	26
(六) 65mm 水带	26
(七) 假人	27
(八) 6 米拉梯	27
(九) 眼罩	27

四、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	28
(二) 岗位适应性测试项目及标准	30

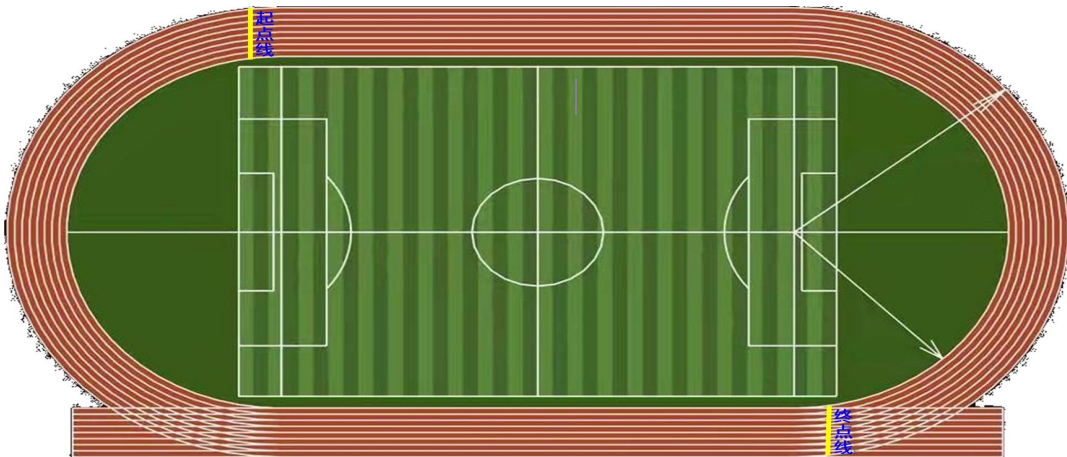
一、体能测试项目

体能测试主要考察招录对象肌肉力量、肌肉耐力和柔韧素质等。体能测试包括1000米跑、原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑、10米×4往返跑、100米跑等7个项目，其中1000米跑为必考项目，原地跳高与立定跳远、单杠引体向上与俯卧撑、10米×4往返跑与100米跑等考生两者选其一，实行量化评分，单项设最高分（15分），总成绩最高40分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”，将予以淘汰，不再进入下一考核选拔环节。四个项目的总分为考生体能测试成绩，计入本人最终排名。

（一）1000米跑

1. 场地设置

400m 标准田径场地或其他场地。



2. 操作程序

考试前对考生身份进行核对，听到“开始”的口令，考生在起点线处向前跑进，完成1000米跑冲出终点线。

3. 操作要求

(1) 采取正确的呼吸方法，调整呼吸节奏；采取适宜的步幅、步频；摆臂幅度不宜过大。

(2) 考前充分开展热身运动。

4. 成绩评定

得分	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
时间	4'35"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"

(1) 计时从发令“开始”至身体有效部位越线为止。

(2) 得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。

5. 评判细则

有下列情况之一者，不计取成绩：

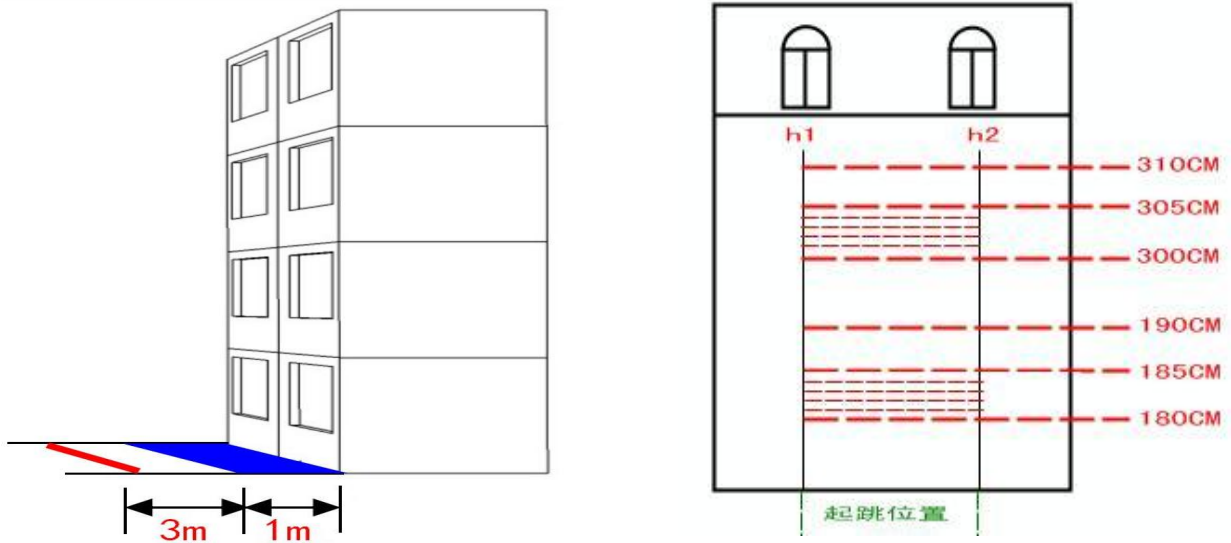
(1) 跑步过程中越过跑道最内侧实线的，取消成绩。

(2) 发现替考的，取消其个人此项全部成绩。

(二) 原地跳高

1. 场地设置

在距测试墙 1 米处标出起点线。



2. 操作程序

考生在测试场地列队，考试前对考生身份进行核对，逐一进行测试。听到本人名字后答“到”，听到“出列”时，行进至起点线处。听到“开始”口令，考生行进到墙边，双脚站立靠墙，单手向上伸直，由考官标记中指最高触墙点（示指高度），待考官示意标记完毕后，双脚立定垂直起跳，以单手指尖触墙，考官测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。测试两次，记录成绩较好的一次。

3. 操作要求

(1) 考官标记示指高度时，考生双脚靠墙，双腿挺直，单手向上伸直。

(2) 原地起跳，不得助跑起跳。

4. 成绩评定

得分	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
高度	40cm	47cm	50cm	53cm	55cm	57cm	60cm	63cm	65cm	67cm

(1) 以示指高度与跳起触墙高度之间距离计取成绩，测试两次，记录成绩较好的一次。

(2) 得分超出10分的，每递增3厘米加1分，最高15分。

5. 评判细则

出现下列情况之一者，该次不予计成绩：

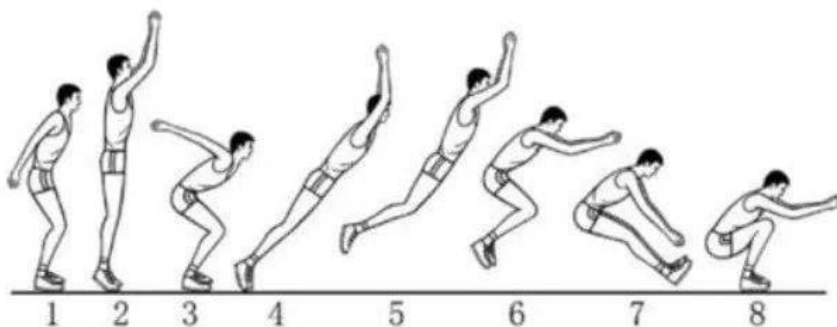
(1) 考官标记示指高度时，考生双脚未靠墙，双腿弯曲，向上伸出手臂弯曲。

(2) 助跑起跳摸高。

(三) 立定跳远

1. 场地设置

平坦跑道或平地，标出起跳线。



2. 操作程序

考生在测试场地列队，考试前对考生身份进行核对，逐一进行测试。听到本人名字后答“到”，听到“出列”时，行进至起点线处。听到“开始”的口令，考生原地双脚向前跳跃，依靠双脚弹跳力将身体向前跃出，以考生双脚最近端落点为该次成绩，每名考生可进行两次测试，记录成绩较好的一次。

3. 操作要求

- (1) 考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线。
- (2) 起跳时两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作。

4. 成绩评定

得分	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
距离	2.01	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	2.53

(1) 测量成绩为起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。

(2) 得分超出 10 分的，每递增 5 厘米增加 1 分，最高 15 分。

5. 评判细则

有下列情况之一者，不计取成绩：

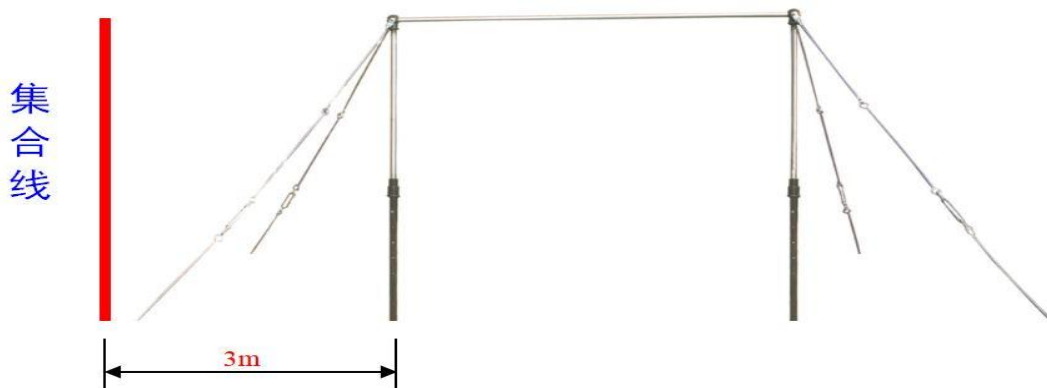
(1) 起跳时压线。

(2) 起跳时有助跑、垫步或连跳动作。

（四）单杠引体向上

1. 场地设置

在训练场上设置单杠若干副（在单杠两侧支柱下方距地面50厘米处标注悬垂线）。



2. 操作程序

考生在单杠一侧列队，考试前对考生身份进行核对，逐一进行测试。当听到本人名字时，答“到”，当听到“出列”时，跑步至单杠前，并准备测试。听到“开始”的口令，考生跳起，双手正握抓杠，成直臂悬垂，两手用力屈臂拉杠，引体使下颌过杠，再还原成直臂悬垂（两腿必须低于悬垂线且两脚不得触地），以此反复进行。操作完毕下杠，成立正姿势举手喊“好”。

听到“入列”的口令，参训人员跑步入列。



3. 操作要求

(1) 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。

(2) 脚触及地面或立柱，结束考核。

4. 成绩评定

(1) 自发出“开始”口令后 2 分钟内完成次数计取成绩。

(2) 得分超出 10 分的，每递增 2 次增加 1 分，最高 15 分。

得分	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分
次数	-	1	2	3	4	5	6	7	9	11

5. 评判细则

(1) 引体时下颌未过杠面的不计取成绩。

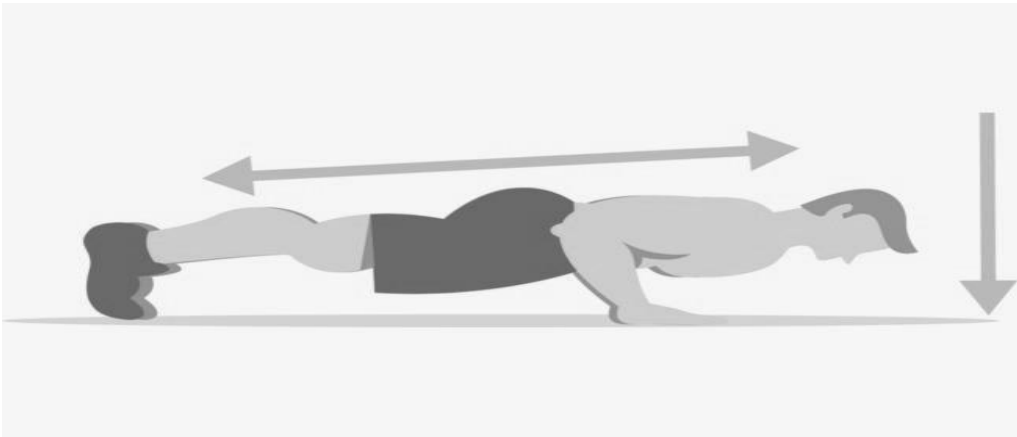
(2) 悬垂时双肘关节未伸直的不计取成绩。

(3) 还原成直臂悬垂时两脚触地支撑的不计取成绩。

(五) 俯卧撑

1. 场地设置

在训练场上标出起点线，距起点线 1m 处放置垫子若干。



2. 操作程序

考试前对考生身份进行核对，听到“开始”的口令，考生左脚向前一步，双手手掌向前，在双脚两侧约 20cm 处着地，两腿后撤伸直，双脚并齐成俯撑，做两臂屈伸动作。考生完成动作后，成立正姿势喊“好”。

3. 操作要求

- (1) 俯撑时，头、躯干、臀及腿与身体纵轴呈直线。
- (2) 下俯时两肘内合，撑起时两臂伸直。

4. 成绩评定

得分	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
次数	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42

- (1) 计时从“开始”后 2 分钟内完成次数记取成绩。
- (2) 得分超过 10 分的，每递增 6 次增加 1 分，最高 15 分。

5. 评判细则

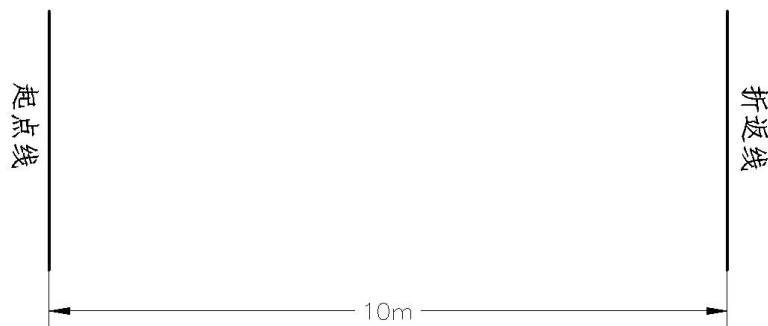
出现下列情况之一者，该次不计数：

- (1) 撑起时两肘关节未完全伸直。
- (2) 出现塌腰或屈膝等动作。
- (3) 除手脚外，身体其他任何部位着地。

(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。



2. 操作程序

考试前对考生身份进行核对，听到“开始”的口令，考生从起点线处起跑，在相距 10 米的折返线处返回起跑线，到达起跑线时为完成 1 次往返，连续完成 2 次往返。考生操作完毕后，喊“好”。

3. 操作要求

- (1) 考生在听到“开始”的口令后方可起跑，不得抢跑。
- (2) 折返时单脚踏入折返线方可返回。

4. 成绩评定

得分	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分
时间	14" 5	13" 3	12" 8	12" 3	11" 8	11" 3	10" 8	10" 4	10" 1	9" 8

- (1) 计时从“开始”至身体有效部位越过终点线止。

(2) 得分超过 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。

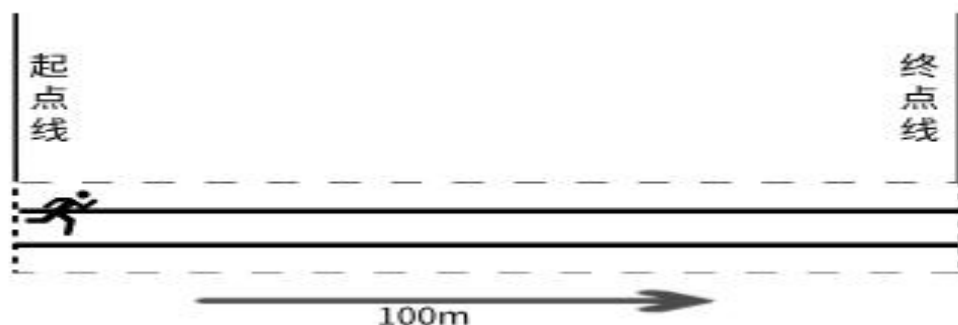
5. 评判细则

抢跑者，可重考 1 次，如再抢跑则不计取成绩。

(七) 100 米跑

1. 场地设置

在长 100 米长的直线跑道上，标出起点线和终点线。



2. 操作程序

考试前对考生身份进行核对，听到“各就位”的口令，考生在自己的分道内和起点线后做好准备姿势；听到“预备”的口令，考生做好起跑姿势；听到“开始”的口令，考生在起点线处向前跑进，完成 100 米跑冲出终点线。

3. 操作要求

- (1) 考生在跑进中不得妨碍他人或离开自己的分道。
- (2) 考生必须独自完成考试，他人不得协助。

4. 成绩评定

得分	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分
时间	17" 3	15" 9	15" 6	15" 3	15" 0	14" 7	14" 4	14" 1	13" 8	13" 5

(1) 计时从发令“开始”至身体有效部位越线为止。

(2) 得分超出 10 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 15 分。

5. 评判细则

有下列情况之一者，不计取成绩：

- (1) 跑步过程中阻挡或妨碍他人考试的，取消成绩。
- (2) 发现替考的，取消其个人此项全部成绩。

二、岗位适应性测试项目

岗位适应性测试主要考察招录对象协调能力、空间位置感知以及对高空、黑暗环境的心理适应度。岗位适应性测试项目包括**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，根据考生考核成绩现场评定“优秀、良好、中等、一般”4个等次，任何一项达不到“一般”标准的视为不合格。现场评定为“不合格”的，予以淘汰，不再进入下一考核选拔环节。考生岗位适应性测试的评定等次作为考生综合素质的参考标准，不计入总成绩。

（一）负重登六楼

1. 场地设置

在训练塔一楼楼梯口第一阶下沿处标出起点线，第6层最后一个台阶前1米处标出终点线，起点线处放置65毫米口径水带2盘。

2. 操作程序

考试前对考生身份进行核对，随后考生手提两盘65毫米口径水带，在起点线处做好准备，听到“开始”的口令，考生迅速携带水带沿楼梯攀登至6层，冲出终点线喊“好”。

3. 操作要求

- （1）考生佩戴消防头盔及消防安全腰带。
- （2）跑动时，个人防护装备及水带不得接触地面。

(3) 每盘水带长度不小于 20m，不得使用任何工具对水带进行捆绑固定，水带接口不可互相连接。

4. 成绩评定

(1) 计时从发出“开始”信号时，到冲出终点线喊“好”止。

(2) 达不到“一般”标准的视为不合格。

评定结果	优秀	良好	中等	一般
时间	1' 15"	1' 30"	1' 40"	1' 50"

5. 评判细则

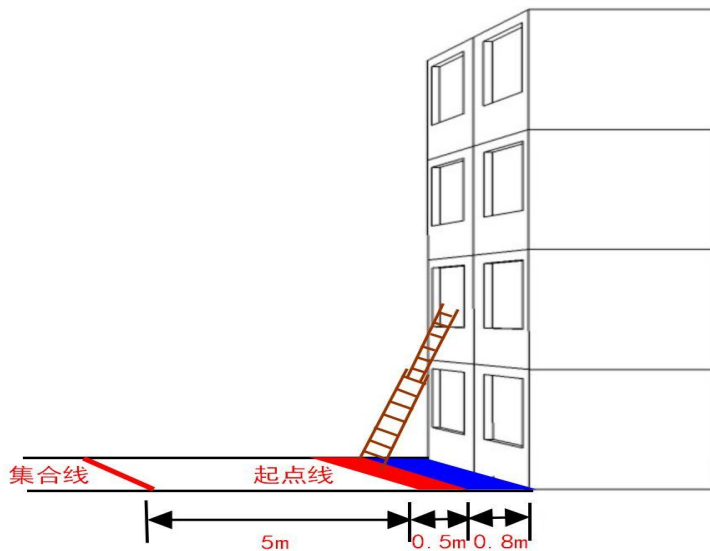
有下列情况之一者，不计取成绩：

- (1) 擅自改动个人防护装备的或不按要求着装的。
- (2) 个人防护装备掉落未捡起穿戴好的。
- (3) 冲出终点线后，水带散开或掉落未重新整理，拖拉水带至终点线的。

(二) 原地攀登六米拉梯

1. 场地设置

在训练塔前约 6 米处标出集合线, 0.8 米-1.3 米标出架梯区, 1.3 米处标出起点线, 训练塔上放置 6m 拉梯 1 架 (拉梯上端超过窗台 2 个梯蹬), 安全绳 1 根, 安全员 3 名, 负责拉梯保护和挂安全绳。



2. 操作程序

考生在训练塔前列队, 考试前对考生身份进行核对, 逐一进行测试。当听到本人名字后答“到”, 当听到“出列”时, 行进至 6 米拉梯前, 扣好安全绳, 做好操作准备。当听到“开始”的口令后, 考生从原地逐级攀登六米拉梯, 并进入二楼平台, 双脚落地喊“好”, 记录时间。

3. 操作要求

- (1) 考生必须穿着全套消防员防护装具，扣好安全绳。
- (2) 考生在听到“开始”的口令后方可开始攀登。
- (3) 必须逐级攀登，不得跃级攀登。

4. 成绩评定

(1) 计时从发出“开始”信号时，到进入二楼平台双脚落地喊“好”止。

(2) 达不到“一般”标准的视为不合格。

评定结果	优秀	良好	中等	一般
时间	10"	15"	20"	25"

5. 评判细则

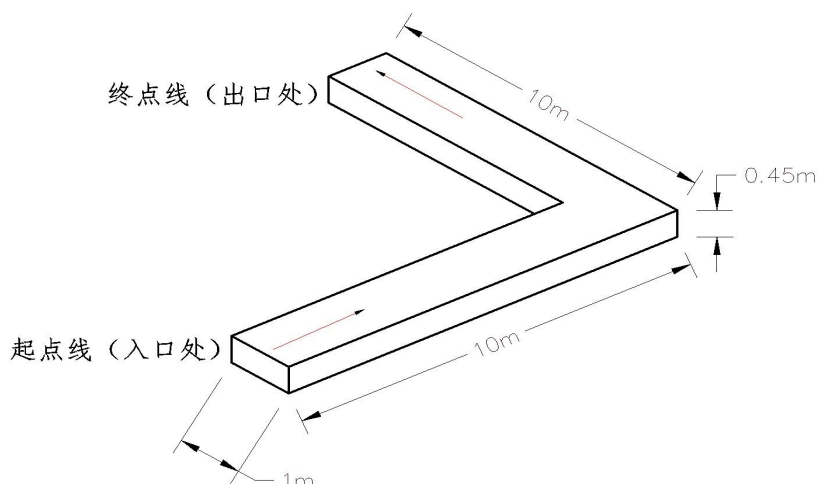
有下列情况之一者，不计取成绩：

- (1) 擅自改动个人防护装备的或不按要求着装的。
 - (2) 未扣好安全绳的。
 - (3) 在“开始”口令前抢秒攀登的。
 - (4) 进入二楼平台喊“好”后，个人防护装备不齐全的。
- 跃级攀登的，每次加 2 秒。

(三) 黑暗环境搜索

1. 场地设置

在训练场上设置封闭的 L 型通道(长 20m, 宽 1m, 高 0.45m), 通道入口处标出起点线, 出口处标出终点线。



2. 操作程序

考试前对考生身份进行核对, 佩戴眼罩, 听到“开始”的口令后, 从 L 型通道入口处进入, 以双手双膝匍匐前进的姿势从 L 型通道出口处穿出, 记录时间。

3. 操作要求

- (1) 考生必须穿着全套消防员防护装具。
- (2) 考生在听到“开始”的口令后方可开始前进。
- (3) 估算距离, 在进入通道 10 米处转向 90 度。

4. 成绩评定

- (1) 计时从发出“开始”信号时, 到完全穿出 L 型通道喊“好”止。
- (2) 达不到“一般”标准的视为不合格。

评定结果	优秀	良好	中等	一般
时间	38"	40"	42"	45"

5. 评判细则

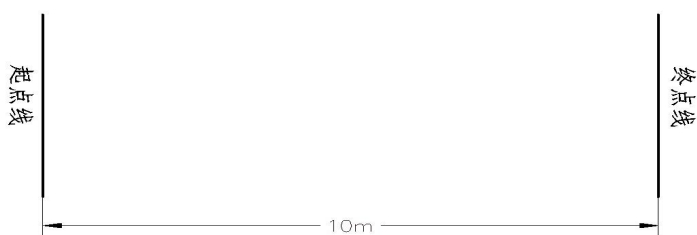
有下列情况之一者，不计取成绩：

- (1) 擅自改动个人防护装备的或不按要求着装的。
- (2) 在“开始”口令前抢秒前进的。
- (3) 完全穿出通道喊“好”后，个人防护装备不齐全的。

(四) 拖 拽

1. 场地设置

在训练场上标出起点线，距起点线 10 米处标出终点线，起点线上设置一个 60 公斤假人。



考生听到“开始”的口令后，拖拽假人从起点线出发，假人整体越过终点线后喊“好”，记录时间。

3. 操作要求

- (1) 考生必须佩戴消防头盔及消防安全腰带。
- (2) 考生在听到“开始”的口令后方可开始碰触假人，拖拽前进。
- (3) 必须拖拽前进，不得向前推动。

4. 成绩评定

- (1) 计时从发出“开始”信号时，到拖拽假人整体越过终点线喊“好”止。
- (2) 达不到“一般”标准的视为不合格。

评定结果	优秀	良好	中等	一般
时间	12"	13"	14"	15"

5. 评判细则

有下列情况之一者，不计取成绩：

- (1) 擅自改动个人防护装备的或不按要求着装的。
- (2) 在“开始”口令前碰触假人的。
- (3) 推动假人前进的。

有下列情况者，加时处理：

- (1) 拖拽过程中，脱手导致假人坠地的，每次加 2 秒。
- (2) 个人防护装备掉落未就地重新佩戴的，每件/次加 2 秒。

三、器材标准

（一）消防头盔

半盔式，重量 $1083 \pm 50\text{g}$ ，浅色透明面罩，带披肩，帽体颜色不限，技术性能符合 GA44-2004 标准规定的要求。



（二）消防安全腰带

重量 $500 \pm 30\text{g}$ ，织带宽度 69.5mm ，极限拉力 1200kg 不破断，技术性能符合 GA494-2004 标准规定的要求。



（三）灭火防护靴

每双靴子重量 $2600 \pm 50\text{g}$ ，橡胶帮面、鞋底，靴头带钢头防砸，靴底有钢中底防刺穿，主体为黑色配黄色。技术性能符合GA6-2004标准规定的要求。



（四）灭火防护服

17式消防员灭火防护服，作战款，内胆不得摘除，藏蓝色。



（五）消防手套

采用外层、防水层、隔热层、衬里四层结构，具有阻燃、防水、透气、防静电等性能。技术性能不低于GA7-2004标准规定的要求。



（六）65mm 水带

16型及以上型号的聚氨酯衬里水带，每盘长度 $20 \pm 0.5\text{m}$ ，接口为快插接口。技术性能应符合国家GB6246-2001标准中的要求。



(七) 假人

红色硬体假人，分腿，重 60kg，高 175cm，腰围 100cm。



(八) 6 米拉梯

竹制，工作长度 6 米 \pm 0.2 米，技术性能应符合 GA137-2007 标准中的要求。



(九) 眼罩

主要用于考生在黑暗环境搜寻项目中遮挡视线，从而达到考核要求。



四、体能测试、岗位适应性测试项目及标准

项 目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
1000 米跑 (分、秒)	4'35"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	必考 项目
<p style="margin: 0;">1.分组考核。</p> <p style="margin: 0;">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。</p> <p style="margin: 0;">3.考核以完成时间计算成绩。</p> <p style="margin: 0;">4.得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。</p> <p style="margin: 0;">5.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。</p>											
原地跳高 (厘米)	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	两项 任选 一项
<p style="margin: 0;">1.单个或分组考核。</p> <p style="margin: 0;">2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点(示指高度)，双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。</p> <p style="margin: 0;">3.考核以完成跳起高度计算成绩。</p> <p style="margin: 0;">4.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。</p>											
立定跳远 (米)	2.01	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	2.53	两项 任选 一项
<p style="margin: 0;">1.单个或分组考核。</p> <p style="margin: 0;">2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线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。</p> <p style="margin: 0;">3.考核以完成跳出长度计算成绩。</p> <p style="margin: 0;">4.得分超出10分的，每递增5厘米增加1分，最高15分。</p>											

项 目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
单杠引体向上 (次/2分钟)	-	1	2	3	4	5	6	7	9	11	两项 任选 一项
	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。 4.得分超出10分的，每递增2次增加1分，最高15分。										
俯卧撑 (次/2分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42	两项 任选 一项
	1.单个或分组考核。 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。 3.得分超出10分的，每递增6次增加1分，最高15分。										
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	两项 任选 一项
	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2次往返，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。 4.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。 5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。										
100米跑(秒)	17"3	15"9	15"6	15"3	15"0	14"7	14"4	14"1	13"8	13"5	两项 任选 一项
	1.分组考核。 2.在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。 3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。 4.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。 5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。										
备 注	1.总成绩最高40分，单项未取得有效成绩的不予招录。 2.高原地区应在海拔4000米以下集中组织体能测试。 3.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。 4.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										

岗位适应性测试项目及标准					
项目	测试办法	优秀	良好	中等	一般
负重登六楼	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，从一楼楼梯口登至六楼楼梯口。记录时间。	1'15"	1'30"	1'40"	1'50"
原地攀登六米拉梯	考生穿着全套消防员防护装具，扣好安全绳，从原地逐级攀登架设在训练塔窗口的六米拉梯，并进入二楼平台。记录时间。	10"	15"	20"	25"
黑暗环境搜寻	考生穿着全套消防员防护装具，从长度为 20 米的封闭式 L 型通道一侧进入，以双手双膝匍匐前进的姿势从 L 型通道另一侧穿出。记录时间。	38"	40"	42"	45"
拖拽	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。	12"	13"	14"	15"
备注	1. 单项成绩未达到“一般”标准的不予招录。 2. 高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织适应性测试，海拔 2000-3000 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。				

声明：本册所涉内容最终解释权归广西壮族自治区消防员招录工作办公室所有。