附件 2：

专职消防队员体能测试项目及标准

|  |
| --- |
| 体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 分值 | 2 分 | 4 分 | 6 分 | 8 分 | 10 分 | 12 分 | 14 分 | 16 分 | 18 分 | 20 分 |
| 负重登六楼(秒) | 60″00 | 58″00 | 56″00 | 54″00 | 50″00 | 45″00 | 43″00 | 41″00 | 39″00 | 37″00 |
| 1.单个或分组考核。2.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。3.考核以完成时间计算成绩。4.不能完成最低标准的，为“无成绩”。 |
| 10米×4往返跑(秒) | 15″0 | 14″2 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 |
| 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今后起跑，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.不能完成最低标准的，为“无成绩”。5.得分超出20分的，每递减0.1秒增加1分，最高25分。 |
| 1000 米跑 (分、秒) | 6′30 | 6′00 | 5′30 | 5′00 | 4′30 | 4′20 | 4′10 | 4′00 | 3′50 | 3′40 |
| 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 1000 米距离到达终 点线,记录时间。3 考核以完成时间计算成绩。4.不能完成最低标准的，为“无成绩”。5.得分超出20分的，每递减5秒增加1分，最高25分。 |
| 原地攀登六米拉梯(秒) | 15″00 | 14″00 | 13″00 | 12″00 | 11″00 | 10″00 | 9″00 | 8″00 | 7″00 | 6″00 |
| 1.单个或分组考核。2.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。 3.考核以完成时间计算成绩。4.不能完成最低标准的，为“无成绩”。 |
| 100米跑(秒) | 17″3 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |
| 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 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。4.不能完成最低标准的，为“无成绩”。5.得分超出20分的，每递减0.3秒增加1分，最高25分。 |