附件3

体能科目评分标准

男子3000m评分标准（分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20岁以下 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 12′40″ | 12′05″ | 11′30″ | 12′05″ | 12′40″ | 13′35″ | 14′10″ | 14′45″ |
| 95分 | 12′50″ | 12′15″ | 11′40″ | 12′15″ | 12′50″ | 13′55″ | 14′30″ | 15′05″ |
| 90分 | 13′00″ | 12′25″ | 11′50″ | 12′25″ | 13′00″ | 14′15″ | 14′50″ | 15′25″ |
| 85分 | 13′20″ | 12′45″ | 12′10″ | 12′45″ | 13′20″ | 14′35″ | 15′10″ | 15′45″ |
| 80分 | 13′40″ | 13′05″ | 12′30″ | 13′05″ | 13′40″ | 14′55″ | 15′30″ | 16′05″ |
| 75分 | 14′00″ | 13′25″ | 12′50″ | 13′25″ | 14′00″ | 15′15″ | 15′50″ | 16′25″ |
| 70分 | 14′20″ | 13′45″ | 13′10″ | 13′45″ | 14′20″ | 15′35″ | 16′10″ | 16′45″ |
| 65分 | 14′40″ | 14′05″ | 13′30″ | 14′05″ | 14′40″ | 16′05″ | 16′40″ | 17′15″ |
| 60分 | 15′00″ | 14′25″ | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ | 16′35″ | 17′10″ | 17′45″ |

男子单杠引体向上（40周岁以下）评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20岁以下 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100 分 | 16 | 17 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 18 |
| 95 分 | 14 | 15 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 16 |
| 90 分 | 12 | 13 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 14 |
| 85 分 | 11 | 12 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 13 |
| 80 分 | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 12 |
| 75 分 | 9 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 11 |
| 70 分 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 |
| 65 分 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 |
| 60 分 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 |

女子1500m评分标准（分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20岁以下 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 7′30″ | 7′15″ | 7′00″ | 7′15″ | 7′30″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ |
| 95分 | 7′35″ | 7′20″ | 7′05″ | 7′20″ | 7′35″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ |
| 90分 | 7′40″ | 7′25″ | 7′10″ | 7′25″ | 7′40″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ |
| 85分 | 7′45″ | 7′30″ | 7′15″ | 7′30″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ |
| 80分 | 7′50″ | 7′35″ | 7′20″ | 7′35″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ |
| 75分 | 8′00″ | 7′45″ | 7′30″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ |
| 70分 | 8′10″ | 7′55″ | 7′40″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ |
| 65分 | 8′20″ | 8′05″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ |
| 60分 | 8′30″ | 8′15″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ |

女子5×10米折返评分标准（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20岁以下 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 |
| 100分 | 27″ | 26″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ |
| 95分 | 27″50 | 26″50 | 25″50 | 26″50 | 27″50 | 28″50 | 29″50 | 30″50 |
| 90分 | 28″40 | 27″40 | 26″40 | 27″40 | 28″40 | 29″40 | 30″40 | 31″40 |
| 85分 | 30″ | 29″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ |
| 80分 | 31″ | 30″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ |
| 75分 | 32″ | 31″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ |
| 70分 | 33″ | 32″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ |
| 65分 | 34″ | 33″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ | 37″ |
| 60分 | 35″ | 34″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ | 37″ | 38″ |

业务技能科目操作规程和评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一人三盘水带连接（男） | 100米消防障碍（男） | 一人两盘水带连接（女） | 沿楼梯蜿蜒铺设水带（女） |
| 100分 | 18" | 19″ | 14″ | 18″ |
| 90分 | 20" | 21″ | 15″ | 21″ |
| 80分 | 22" | 23″ | 16″ | 24″ |
| 70分 | 24" | 25″ | 17″ | 27″ |
| 60分 | 26" | 27″ | 18″ | 30″ |
| 说明 | 各考核科目以百分制计分，按规定分值折算后计入总成绩。 |

一、一人三盘水带连接（男）

（一）着装

参考人员着全套灭火防护服：消防头盔、防护头套、灭火防护服、灭火防护手套、消防安全腰带、灭火防护靴。

（二）场地

在长58米、宽2.5米的场地上标出起点线、器材线、分水器拖止线、水带甩开线、甩带线和终点线，器材线上放置水枪1支、65mm水带3盘、分水器1只。如图1所示。



a－起点线；b－器材线；c－分水器拖止线；d－水带甩开线；e-甩带线；

f－终点线

图1

（三）操作程序

1．甩开第一盘水带，将一端接口连接在分水器上，另一端接口与第二盘水带连接。

2．双手各持1盘水带，跑到13m甩开线处，甩开第二盘水带，并与第三盘水带连接。

3．跑到33m甩带线处，甩开第三盘水带，连接上水枪，冲出终点线，成立射姿势。

（四）操作要求

1．水带扭圈不得超过360°，水带、水枪接口不得脱口、卡口。

2．分水器不得拖出拖止线。

3．冲出终点前必须完成全部动作。

（五）成绩评定

1．计时从发出“开始”信号至参考人员完成全部操作，举手示意喊“好”止。每人可操作2遍，取最好成绩。

2．有下列情况之一者不计成绩：

①水带、水枪、分水器接口脱口的。

②冲出终点未完成全部操作的。

3．有下列情况之一者加2s：

①第一盘水带甩开后未到甩开线的。

②水带出线、压线的。

③分水器拖出分水器拖止线的。

二、100米消防障碍（男）

（一）着装

参考人员着抢险救援服、抢险救援头盔、抢险救援腰带、佩戴抢险救援手套、消防安全腰带、抢险救援靴。

（二）场地

在长100米的平地上，标出起点线和终点线。起点线上放置水枪一支，起点线前20米处横放2米板障一块，28米处放置65毫米水带两盘（内扣式接口），38米处设独木桥一座，75米处设置分水器一只，出水口向前，88米处标出甩带线。

（三）操作程序

参考人员将多功能水枪插于腰间（或背于肩上），徒手向前奔跑，翻越2米板障，到28米处携带2盘水带攀登独木桥，至分水器线后，连接2盘水带，水带两端分别连接水枪和分水器，向前奔跑，将水枪放置在水枪放置线后。

（四）操作要求

1．人员不得预先触碰多功能水枪。

2．人员翻越板障时不得将多功能水枪掷过板障。

3．人员翻越板障时，从起点线一侧掉落器材的，必须拾取器材重新翻越板障，从独木桥上跌至限界线后的地面，必须重新由前踏板通过独木桥，水带散落的，必须重新整理好。

4．分水器、水带、多功能水枪不得脱口。

（五）成绩评定

1．计时从发出“开始”信号时，到所有操作完毕，冲出终点线喊“好”止。每人可操作2遍，取最好成绩。

2．有下列情况之一的，不计成绩：

①个人防护装备不齐全或擅自改动，不符合标准要求的，不按规范着装的。

②分水器、水带与水枪接口脱口；

③人员或器材从独木桥上跌至限界线后的地面，未重新由前踏板完整通过独木桥的，水带散落未重新整理好的。

④未翻越板障的。

⑤翻越板障时，消防员未从板障上部越过，借助其他方式过板障的。

⑥越过终点线前，个人防护装备掉落未捡起的。

⑦水枪未完全越过水枪放置线的。

⑧未按操作规程操作的。

3．有下列情况的，作加时处理：

①操作过程中个人防护装备掉落并重新穿戴好的，每件次装备加10秒；

②器材掉落的，每次加30秒。

③从独木桥跌落的，每次加30秒。

三、一人两盘水带连接（女）

（一）着装

参考人员着全套灭火防护服：消防头盔、防护头套、灭火防护服、灭火防护手套、消防安全腰带、灭火防护靴。

（二）场地

在长37m、宽2.5m的训练场上，标出起点线和终点线。在起点张前1m、1.5m、8m处分别标出器材线、分水器拖止线、水带甩开线。在器材线上放置水枪1支、65mm水带2盘（水带双卷，内扣式接口，置于分水器一侧）、分水器1只。

（三）操作程序

1．参考人员迅速向前，双手持水带，甩开第1盘水带，一端接上分水器接口，另一端接上第2盘水带，然后跑至甩带线，甩开第2盘水带，连接好水枪，冲出终点线。

（四）操作要求

1．水带不应出线、压线或扭圈360°。

2．接口不得脱口、卡口，分水器不应拖出0.5m。

3．必须在铺带线路内完成全部动作。

（五）成绩评定

1．计时从发出“开始”信号至参考人员完成全部操作，举手示意喊“好”止。每人可操作2遍，取最好成绩。

2．有下列情况之一者不计成绩：

①水带接口脱口、卡口。

②未接上水枪冲出终点线。

3．有下列情况之一者加2秒：

①第1盘水带甩开后未到甩开线。

②水带出线、压线，水带扭圈360°。

③分水器拖出0.5m。

四、沿楼梯蜿蜒铺设水带（女）

（一）着装

参考人员着全套灭火防护服（消防头盔、防护头套、灭火防护服、灭火防护手套、消防安全腰带、灭火防护靴），佩戴空气呼吸器。

（二）场地

在训练塔前5m处标出起点线，三层最后一台阶前1m处标出终点线。起点线处放置分水器1只、65mm水带2盘。如图1所示。



图1

（三）操作程序

1．参考人员甩开第1盘水带，将水带一端接口连接分水器。

2．一手握住另一端接口，一手携带第2盘水带，沿楼梯登到二屋楼梯间。

3．甩开第2盘水带，连接水带两端接口。

4．沿楼梯登到三层，冲出终点线。

（四）操作要求

1．水带不得脱口、卡口。

2．楼梯内铺设水带不得打死结。

（五）成绩评定

计时从发出“开始”信号至参考人员完成全部操作，举手示意喊“好”止。