

附件 2

2026 年度政府专职消防人员招录体能 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
	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. 得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 分。 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。										
原地跳高 (厘米)	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	两项 任选 一项
	1. 单个或分组考核。 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。 3. 考核以完成跳起高度计算成绩。 4. 得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。										
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
	1. 单个或分组考核。 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。 3. 考核以完成跳出长度计算成绩。 4. 得分超出 10 分的，每递增 5 厘米增加 1 分，最高 15 分。										

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、身体不得借助振荡或摆动、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，1次未完成的不计分。 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。										