

附件 3

国家综合性消防救援队伍 2026 年度消防员招 录体能测试、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
	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，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。										

项目	岗位适应性测试成绩对应分值、测试办法										备注
	2.5分	3分	4分	5分	6分	6.5分	7.5分	8分	9分	10分	
负重登六楼	1'50"	1'48"	1'44"	1'40"	1'36"	1'34"	1'30"	1'27"	1'21"	1'15"	必考项目
	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，听到口令后，从起点线处起跑，身体及全部器材通过终点记录时间。 3.在一楼楼梯口设置起点线，负重六楼的楼层垂直高度不得低于18米，六层不够18米的，继续向上延伸设置终点线，直至垂直高度达到18米。 4.65毫米口径水带单盘重量不少于6KG，水带每盘水带长度20±5米，开始前双卷立放，不得提前接口和任何形式进行捆扎、附着。 5.考核以完成时间计算成绩，未达到1'50"的不计分。										
原地攀登六米拉梯	25"	24"	22"	20"	18"	17"	15"	14"	12"	10"	必考项目
	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，听到口令后，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，以双脚落地时记录时间。 3.全套消防员防护装具包括防护服上衣、下裤、头盔、胶靴、安全腰带、防护手套，可提前佩戴好，不得卷裤挽袖，不得利用其他形式卷缠和固定。 4.考核以完成时间计算成绩，未达到25"的不计分。										
黑暗环境搜寻	45"00	44"40	43"20	42"00	41"20	40"80	40"00	39"60	38"80	38"00	必考项目
	1.单个或分组考核。 2.考生穿着全套消防员防护装具，听到口令后，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，待人员身体全部出通道后记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩，未达到45"的不计分。										
拖拽	15"00	14"80	14"40	14"00	13"60	13"40	13"00	12"80	12"40	12"00	必考项目
	1.单个或分组考核。 2.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。 3.不得在假人底部安装轮式装具和其他辅助装置，拖拽形式均为平移，不得翻滚。 4.考核以完成时间计算成绩，未达到15"的不计分。										
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。										