

附件 4

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"50	13"30	12"80	12"30	11"80	11"30	10"80	10"40	10"10	9"80	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"30	15"90	15"60	15"30	15"00	14"70	14"40	14"10	13"80	13"50	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 6 公斤，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 分 50 秒的不计分。										
原地攀登六米拉梯	25"00	24"00	22"00	20"00	18"00	17"00	15"00	14"00	12"00	10"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，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 秒的不计分。										
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 秒的不计分。										
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 秒的不计分。										
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。										