

## 附件 2

## 2026 年招录政府专职消防员 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  |                |
| 男 性 | 1000 米跑<br>(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。<br>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。<br>3.考核以完成时间计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的,每递减 5 秒增加 1 分,最高 15 分。                                                           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
|     | 原地跳高<br>(厘米)     | 40                                                                                                                                                                                   | 47    | 50    | 53    | 55    | 57    | 60    | 63    | 65    | 67    | 两项<br>任选<br>一项 |
|     |                  | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成跳起高度计算成绩。<br>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<br>(米)      | 2.01                                                                                                                                                                                 | 2.13  | 2.18  | 2.23  | 2.28  | 2.33  | 2.38  | 2.43  | 2.48  | 2.53  |                |
|     |                  | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成跳出长度计算成绩。<br>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  |                |                |
| 男 性 | 单杠引体向上<br>(次/2分钟)    | -                                                                                                                                                              | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 9     | 11    | 两项<br>任选<br>一项 |                |
|     |                      | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成次数计算成绩，1 次未完成的不计分。<br>4.得分超出 10 分的，每递增 2 次增加 1 分，最高 15 分。                |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |                |
|     | 俯卧撑<br>(次/2分钟)       | 6                                                                                                                                                              | 8     | 11    | 14    | 18    | 22    | 27    | 32    | 38    | 42    |                | 两项<br>任选<br>一项 |
|     |                      | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>3.得分超出 10 分的，每递增 6 次增加 1 分，最高 15 分。                            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |                |
|     | 10 米×4<br>往返跑<br>(秒) | 14"50                                                                                                                                                          | 13"30 | 12"80 | 12"30 | 11"80 | 11"30 | 10"80 | 10"40 | 10"10 | 9"80  | 两项<br>任选<br>一项 |                |
|     |                      | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成时间计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |                |
|     | 100 米跑<br>(秒)        | 17"30                                                                                                                                                          | 15"90 | 15"60 | 15"30 | 15"00 | 14"70 | 14"40 | 14"10 | 13"80 | 13"50 |                | 两项<br>任选<br>一项 |
|     |                      | 1.分组考核。<br>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。<br>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。<br>4.得分超出 10 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 15 分。             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |                |
| 备 注 |                      | 总成绩最高 40 分，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 |
| 男性  | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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 |      |
|     |          | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>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。<br>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 |      |
|     |          | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>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 |      |
|     |          | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>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。<br>4.考核以完成时间计算成绩，未达到 15 秒的不计分。                                                                                                        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 备注  |          | 总成绩最高 40 分，测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |

| 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  |      |
| 女性           | 屈膝仰卧起坐<br>(次/5 分钟)                                                                                                                                             | 30                                                                                                                                                            | 33    | 36    | 39    | 42    | 45    | 48    | 51    | 55    | 58    | 必考项目 |
|              |                                                                                                                                                                | 1.单个或分组考核。<br>2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。<br>3.考核以完成次数计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|              | 10 米×4 往返跑<br>(秒)                                                                                                                                              | 14"10                                                                                                                                                         | 14"7  | 14"5  | 14"3  | 13"9  | 13"7  | 13"5  | 13"3  | 12"9  | 12"7  |      |
|              |                                                                                                                                                                | 1.单个或分组考核。<br>2.在 10 米长的跑道上标出起点线和折线，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。<br>3.考核以完成时间计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|              | 800 米跑<br>(分、秒)                                                                                                                                                | 4'20"                                                                                                                                                         | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" | 3'35" |      |
|              |                                                                                                                                                                | 1.分组考核。<br>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 800 米距离到达终点线，记录时间。<br>3.考核以完成时间计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 分。                                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 原地跳高<br>(厘米) | 35                                                                                                                                                             | 36                                                                                                                                                            | 37    | 38    | 40    | 41    | 42    | 43    | 45    | 47    |       |      |
|              | 1.单个或分组考核。<br>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。<br>3.考核以完成跳起高度计算成绩。<br>4.得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。 |                                                                                                                                                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 备注           |                                                                                                                                                                | 总成绩最高 40 分，测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。                                                                                                                           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |