附件 2

国家综合性消防救援队伍 2026 年消防员招录体能测试项目及标准

<table>
<tr><td rowspan="2">项　　目</td><td colspan="10">体能测试成绩对应分值、测试办法</td><td rowspan="2">备注</td></tr>
<tr><td>1 分</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>4 分</td><td>5 分</td><td>6 分</td><td>7 分</td><td>8 分</td><td>9 分</td><td>10 分</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1000 米跑
（分、秒）</td><td>4′35″</td><td>4′20″</td><td>4′15″</td><td>4′10″</td><td>4′05″</td><td>4′00″</td><td>3′55″</td><td>3′50″</td><td>3′45″</td><td>3′40″</td><td rowspan="2">必考项目</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">原地跳高
（厘米）</td><td>40</td><td>47</td><td>50</td><td>53</td><td>55</td><td>57</td><td>60</td><td>63</td><td>65</td><td>67</td><td rowspan="4">两项任选一项</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">立定跳远
（米）</td><td>2.01</td><td>2.13</td><td>2.18</td><td>2.23</td><td>2.28</td><td>2.33</td><td>2.38</td><td>2.43</td><td>2.48</td><td>2.53</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">项　　目</td><td colspan="10">体能测试成绩对应分值、测试办法</td><td rowspan="2">备注</td></tr>
<tr><td>1 分</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>4 分</td><td>5 分</td><td>6 分</td><td>7 分</td><td>8 分</td><td>9 分</td><td>10 分</td></tr>
<tr><td rowspan="2">单杠引体向上（次/2 分钟）</td><td>-</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>11</td><td rowspan="4">两项任选一项</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。
4.得分超出 10 分的，每递增 2 次增加 1 分，最高 15 分。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">俯卧撑（次/2 分钟）</td><td>6</td><td>8</td><td>11</td><td>14</td><td>18</td><td>22</td><td>27</td><td>32</td><td>38</td><td>42</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">10 米×4 往返跑（秒）</td><td>14″5</td><td>13″3</td><td>12″8</td><td>12″3</td><td>11″8</td><td>11″3</td><td>10″8</td><td>10″4</td><td>10″1</td><td>9″8</td><td rowspan="4">两项任选一项</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">100 米跑（秒）</td><td>17″3</td><td>15″9</td><td>15″6</td><td>15″3</td><td>15″0</td><td>14″7</td><td>14″4</td><td>14″1</td><td>13″8</td><td>13″5</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
</table>

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。