附件 3

2026 年度政府专职消防队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>2.5 分</td><td>5 分</td><td>7.5 分</td><td>10 分</td><td>12.5 分</td><td>15 分</td><td>17.5 分</td><td>20分</td><td>22.5 分</td><td>25 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"></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。</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="2"></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，1 次未完成的不计分。
4. 此项得分超出 25 分的，每递增 2 次增加 1 分，最高得分为 30 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><td rowspan="2"></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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">10米×4 往返跑（秒）</td><td>14″50</td><td>13″30</td><td>12″80</td><td>12″30</td><td>11″80</td><td>11″30</td><td>10″80</td><td>10″40</td><td>10″10</td><td>9″80</td><td rowspan="2"></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. 此项得分超出 25 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高得分为 30 分。</td></tr>
<tr><td>备　　注</td><td colspan="11">1. 总成绩 100 分。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。</td></tr>
</table>