

长沙市政府专职消防员招聘体能测试项目及标准(2026 年)

项 目	指挥员岗位体能测试成绩对应分值、测试办法															备注
	2 分	4 分	6 分	8 分	10 分	12 分	14 分	16 分	18 分	20 分	21 分	22 分	23 分	24 分	25 分	
3000 米跑 （分、秒）	14′ 50″	14′ 40″	14′ 30″	14′ 20″	14′ 10″	14′ 00″	13′ 50″	13′ 40″	13′ 30″	13′ 20″	13′ 10″	13′ 00″	12′ 50″	12′ 40″	12′ 30″	必考项目
	1. 分组考核。 2. 在跑道或平地上标出起点线，报考人员从起点线处听到起跑口令后起跑，完成 3000 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 20 分的，每递减 10 秒增加 1 分，最高 25 分。															
单杠引体向上 （次/3 分钟）	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	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。 4. 得分超出 20 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 25 分。															
俯卧撑 （次/2 分钟）	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	40	45	50	55	60	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 20 分的，每递增 5 次增加 1 分，最高 25 分。															
原地跳高 （厘米）	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	70	73	76	79	82	两项 任选一项
	1. 单个或分组考核。 2. 报考人员双脚站立靠墙，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，记录最好成绩。 3. 考核以完成跳起高度计算成绩。 4. 得分超出 20 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 25 分。															
立定跳远 （米）	2.01	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	2.49	2.53	2.57	2.61	2.65	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，报考人员站立在起跳线后，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，记录成绩最好的 1 次。 3. 考核以完成跳出长度计算成绩。 4. 得分超出 20 分的，每递增 4 厘米增加 1 分，最高 25 分。															
10 米 x4 往返跑 （秒）	14″5	13″ 7	13″5	13″3	12″9	12″7	12″5	12″3	11″ 9	10″ 3	10″ 2	10″ 1	10″ 0	9″ 9	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，报考人员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 20 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 25 分。															
100 米跑 （秒）	17″3	16″4	16″1	15″ 8	15″5	15″2	14″9	14″6	14″3	14″0	13″7	13″4	13″1	12″8	12″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，报考人员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 20 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 25 分。															
备 注	1. 总成绩最高 100 分。 2. 任意一项测试无有效成绩的均不参与排名。 3. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。															

项 目	战斗员 1、战斗员 2 体能测试成绩对应分值、测试办法															备注
	2 分	4 分	6 分	8 分	10 分	12 分	14 分	16 分	18 分	20 分	21 分	22 分	23 分	24 分	25 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″	3′ 35″	3′ 30″	3′ 25″	3′ 20″	3′ 15″	必考 项目
	1. 分组考核。 2. 在跑道或平地上标出起点线，报考人员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 20 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 25 分。															
原地跳高 （厘米）	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	70	73	76	79	82	两项 任选 一项
	1. 单个或分组考核。 2. 报考人员双脚站立靠墙，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，记录最好成绩。 3. 考核以完成跳起高度计算成绩。 4. 得分超出 20 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 25 分。															
立定跳远 （米）	2.01	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	2.49	2.53	2.57	2.61	2.65	
	1. 单个或分组考核。 2. 在跑道或平地上标出起跳线，报考人员站立在起跳线后，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，记录成绩最好的 1 次。 3. 考核以完成跳出长度计算成绩。 4. 得分超出 20 分的，每递增 4 厘米增加 1 分，最高 25 分。															
单杠引体 向 （次/3 分 钟）	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	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。 4. 得分超出 20 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 25 分。															
俯卧撑 （次/2 分 钟）	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	40	45	50	55	60	
	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 20 分的，每递增 5 次增加 1 分，最高 25 分。															
10 米 x4 往返跑（秒）	14″5	13″ 7	13″5	13″3	12″9	12″7	12″5	12″3	11″ 9	10″ 3	10″ 2	10″ 1	10″ 0	9″ 9	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，报考人员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 20 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 25 分。															
100 米跑 （秒）	17″3	16″4	16″1	15″ 8	15″5	15″2	14″9	14″6	14″3	14″0	13″7	13″4	13″1	12″8	12″5	
	1. 分组考核。 2. 在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，报考人员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 20 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 25 分。															
备 注	1. 总成绩最高 100 分。 2. 任意一项测试无有效成绩的均不参与排名。 3. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。															