附件1:

长沙市政府专职消防员招聘体能测试项目及标准(2025年)

项 目			指指	军员制	岗位位	本能	则试	成绩	对应	Z分值	氢、 河	训试。	か法			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	
	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″	
3000米	1. 分	↑组考核。														
跑	2. 在	E跑道或 ^s	平地上标	出起点线	,报考人	.员从起点	线处听	到起跑口	令后起路	見,完成:	8000 米距	离到达约	咚点线, i	记录时间	0	必考
(分、	3. 考核以完成时冋计算成绩。														项目	
秒)	4. 徱	4. 得分超出 20 分的, 每递减 10 秒增加 1 分, 最高 25 分。														
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
24 Jer 244																
単杠卷 身上		2四担分约			리사마	- 下海 - 丁	the sec	白.4. 不怎	/#: □1.4E %	-t: - m+: t:- : :	目 委 吐:	ᄁᇚᆠᅲ	仙去 邸	144 17 14 급	5 1 2 + 1 + 1	.N. ±
		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,														项目
分钟)	结束考核。 3. 考核以完成次数计算成绩。													771		
77.117				每递增]	次增加	1 分,最	高 25 分	0								
	40	4.7	50			F.7.	CO.	CO	C.F.	677	70	7.0	7.0	70	00	
	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	70	73	76	79	82	-
原地跳		全个或分约 2 老 人 是 5		告体 出っ	5.仲古長;	1.市北县:	宁 編 本]	- / 二北·	5年) 初	脚立立五	古메뉴	NI 英王4	七八八名山本	测具二	化古帝上	
高		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。														
(厘米)						.取外,7%,79	4.0									
	l 4. 得分超出 20 分的,每递增 3 厘米增加 1 分,最高 25 分。											两项				
		1	1	1												1 / 1 1/4
	1 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	
	2.01 1. 単	2.13 中或分约	2.17 且考核。	2. 21	2.25	2. 29	2.33	2.37	2.41	2. 45	2.49	2.53	2. 57	2.61	2.65	
立定跳	1. 单	L 中或分约	且考核。	2.21 出起跳线										1		
远	1. 单 2. 在	L D D D D D D D D D D D D D D D D D D D	1 且考核。 P地上标	1	,报考人	」 员站立在	起跳线	后,脚尖	不得踩线	,脚尖不	「 得离开」 「	也面,两月	」 却原地同E	时起跳,		
	1. 单 2. 在 跑、垫步	P 中或分约 E B E B E B E B E B E B E B E B E B E	且考核。 平地上标 动作,测	出起跳线	,报考人 后沿至身	」 员站立在	起跳线	后,脚尖	不得踩线	,脚尖不	「 得离开」 「	也面,两月	」 却原地同E	时起跳,		
远	1. 单2. 在跑、垫步3. 考4. 很	之个或分约 三跑道或 ³ 步或连跳之 持核以完成 持分超出:	且考核。 平地上标 动作,测 战跳出长。	出起跳线 量起跳线 度计算成 每递增4	,报考人 后沿至身 绩。 1 厘米增加	□ □ □ 1 分, 最	起跳线, 青地最近 最高 25 分	后,脚尖点后沿的	不得踩线	,脚尖不	得离开均	也面,两朋录成绩最	却原地同i 好的 1 次	村起跳,	不得有助	
远	1. 单 2. 在 跑、垫步 3. 考 4. 德 14"5	中或分约 E跑道或 ⁵ 形或连跳之 持核以完成 是分超出: 13″7	且考核。 平地上标 动作,测 戏跳出长 20 分的,	出起跳线 量起跳线 度计算成	,报考人 后沿至身 绩。	」 员站立在 ·体任何着	起跳线	后,脚尖 点后沿的	不得踩线	,脚尖不	「 得离开」 「	也面,两月	」 却原地同E	时起跳,		
远	1. 单 2. 在 跑、垫步 3. 考 4. 得 14″5	中或分约 注入或分约 注或连跳之 持核以完成 持分超出: 13″7 注入或分约	且考核。 P地上标 动作,测:	出起跳线 量起跳线 度计算成 每递增 4 13"3	,报考人 后沿至身 绩。 4 厘米增加 12″9	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7	起跳线。 計地最近 战高 25 分 12"5	后,脚尖点后沿的 点后沿的 }。	不得踩线 垂直距离 11"9	,脚尖不 。两次》 10″3	得离开均 则试,记: 10″2	也面,两朋录成绩最 10″1	却原地同时好的 1 次 好的 2 次	对起跳, (。	不得有助	_ 一巧]
远 (米) 10米 x4 往返跑	1. 单 2. 在 跑、垫步 3. 考 4. 德 14″5 1. 单 2. 在	中或分约 主跑道或 ³ 手核以完度 是分超出: 13″7 中个或分约	且考核。 平地上标 动作,测: 成跳出长。 20 分的, 13″5 且考核。 的跑道上	出起跳线 量起跳线 度计算成 每递增 4 13″3	,报考人 后沿至身 绩。 4 厘米增加 12″9	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7 返线,报:	起跳线, 计电影	后,脚尖点后沿的 点后沿的 }。	不得踩线 垂直距离 11"9	,脚尖不 。两次》 10″3	得离开均 则试,记: 10″2	也面,两朋录成绩最 10″1	却原地同时好的 1 次 好的 2 次	对起跳, (。	不得有助	_ 一项]
远 (米) 10米 x4 往返跑	1. 单 2. 在 跑、垫步 3. 考 4. 得 14″5 1. 单 2. 在 跑线时为	中或分约 是中或分约 是	且考核。 平地上标 动作,测 成跳出长。 20 分的, 13″5 且考核。 的跑道上 欠往返。:	出起跳线 量起跳线 度计算成 每递增4 13″3	,报考人 后沿至身 绩。 4 厘米增加 12″9	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7 返线,报:	起跳线, 计电影	后,脚尖点后沿的 点后沿的 }。	不得踩线 垂直距离 11"9	,脚尖不 。两次》 10″3	得离开均 则试,记: 10″2	也面,两朋 录成绩最 10″1	却原地同时好的 1 次 好的 2 次	对起跳, (。	不得有助	_ 一项]
远 (米) 10米 x4 往返跑	1. 单 2. 在 跑、垫步 3. 考 4. 復 14″5 1. 单 2. 在 跑线时为 3. 考	中或分约 主 中 或 或 或 。	且考核。 平地上标 动作,测 龙跳出长, 20 分的, 13″5 且考核。 的跑道上 次往返言计	出起跳线 量起跳线 度计算成 每递增。 13″3 二标出起点 连续完成	,报考人 后沿至身 绩。 1 厘米增加 12″9 点线和折边 2 次往返	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7 返线, 报:	起跳线, 持地最近 最高 25 分 12"5 考人员从 计间。	后,脚尖 点后沿的 }。 12″3	不得踩线 垂直距离 11"9	,脚尖不 。两次》 10″3	得离开均 则试,记: 10″2	也面,两朋 录成绩最 10″1	却原地同时好的 1 次 好的 2 次	对起跳, (。	不得有助	两项
远 (米) 10米x4 往返跑	1. 单 2. 在 跑、垫步 3. 考 4. 復 14″5 1. 单 2. 在 跑线时为 3. 考	中或分约 主 中 或 或 或 。	且考核。 平地上标 动作,测 龙跳出长, 20 分的, 13″5 且考核。 的跑道上 次往返言计	出起跳线 量起跳线 度计算成 每递增4 13″3	,报考人 后沿至身 绩。 1 厘米增加 12″9 点线和折边 2 次往返	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7 返线, 报:	起跳线, 持地最近 最高 25 分 12"5 考人员从 计间。	后,脚尖 点后沿的 }。 12″3	不得踩线 垂直距离 11"9	,脚尖不 。两次》 10″3	得离开均 则试,记: 10″2	也面,两朋 录成绩最 10″1	却原地同时好的 1 次 好的 2 次	对起跳, (。	不得有助	一项两项任选
远 (米) 10 米 x4 往返跑 (秒)	1. 单 2. 在 2. 表 4. 表	全个或分约 一个或分约 一个或或这种 一个或这个的。 一个或是一个的。 一个可能是一个的。 一个可能是一个可能是一个可能是一个可能是一个可能是一个可能是一个可能是一个可能是	图 考核。 图 地上标 对	出起跳线 量起跳线 度计算成 每递增。 13″3 二标出起点 连续点绩。 每递减(,报考人 后沿至身 绩。 4 厘米增加 12″9 点线和折动 2 次往返	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7 返线, 报: , 记录时	起跳线, 自由最近 是高 25 分	后,脚尖点后沿的 点后沿的 12″3 人起点线处	不得踩线 垂直距离 11"9 小听到起	,脚尖不 。两次》 10″3 跑口令后	得离开均则试,记: 10″2 起跑,在	也面,两朋录成绩最 10″1	却原地同时好的 1 次 10" 0 10 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	时起跳, (。 9″9 句起跑线	不得有助 9″8 ,到达起	一项
远 (米) 10 米 x4 往返跑 (秒)	1. 单 2. 在 2. 表 4. 表	中或分型 一个或可或 一个或可或 一个或的 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。	图考核。 平地上标 动作,测 之0 分的, 13″5 且考核。 放键 近 大线 道 大线 间 前 次位 分的, 16″1	出起跳线 量起跳线 度计算成 每递增。 13″3 二标出起点 连续点绩。 每递减(,报考人 后沿至身 绩。 4 厘米增加 12″9 点线和折边 2 次往返 0.1 秒增加 15″5	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7	走起跳线, 持地最近 是高 25 分 12″5 考人员从 计间。 是高 25 分 14″9	后,脚尖点后沿的 点后沿的 12"3 人起点线给 }。	不得踩线 1垂直距离 11″9 处听到起。	,脚尖不 。两次测 10″3 跑口令后	得离开均则试,记: 10″2 起跑,在	也面,两朋录成绩最 10″1 折返线处	却原地同时好的 1 次 10″ 0 上返回跑口 13″1	时起跳, (。 9″9 句起跑线	不得有助 9″8 ,到达起	一项两项任选
远 (米) 10 米 x4 往返跑 (秒)	1. 单 2. 在 步 考 4. 传 14″5	中	图	出起跳线 量起跳线 每递增 4 13"3 二标续绩。 连续债。 每递减 15" 8	,报考人身 后债。 1厘米增加 12″9 点线次往返 2次往返 15″5 起点线和	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7 返线, 报: ,记录时 加 1 分, 最	起跳线, 指地最近 起高 25 分 12″5 考人员, 计间。 最高 25 分 14″9 报考人	后,脚尖 点后沿的 }。 12"3 人起点线 }。 14"6	不得踩线 14″3 14″3	,脚尖不 引。两次测 10″3 跑口令后 14″0	得离开出 则试,记: 10″2 起跑,在 13″7	也面,两朋录成绩最 10″1 折返线处	却原地同时好的 1 次 10″ 0 上返回跑口 13″1	时起跳, (。 9″9 句起跑线	不得有助 9″8 ,到达起	一项两项任选
远 (米) 10 米 x4 往返跑 (秒)	1. 单 2. 在 2. 表 3. 表 4. 卷 14″5 单 2. 时 3. 表 4. 卷 17″3 1. 分 2. 托 3. 托	全个或或或是一个或或或是一个或或或是一个。 一个或或或是一个。 一个,一个,一个,一个,一个,一个,一个,一个,一个,一个,一个,一个,一个,一	图考核。 平地上标,测长,20分,13″5 图考晚追逐间分,15″5 图为6″1 16″1 16″1	出起跳线线成单位 13"3 上标线线域 成	,报考人 后沿。 4厘米增加 12″9 点线和折返 2次往返 15″5 起点线和 跑出本道	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7	走起跳线, 请地最近 最高 25 分 12″5 考人员从 最高 25 分 14″9 报考人	后,脚尖 点后沿的 分。 12"3 人起点线 分。 14"6 员从起点 扰、阻碍	不得踩线 14″3 14″3	,脚尖不 引。两次测 10″3 跑口令后 14″0	得离开出 则试,记: 10″2 起跑,在 13″7	也面,两朋录成绩最 10″1 折返线处	却原地同时好的 1 次 10″ 0 上返回跑口 13″1	时起跳, (。 9″9 句起跑线	不得有助 9″8 ,到达起	一项两项任选
远 (米) 10 米 x4 往返跑 (秒)	1. 单 2. 在 步 考 4. 《 4. 《 4. 《 4. 《 4. 《 4. 《 4. 《 4.	全的或核身 13 或米 1 次 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	图	出量度每 13"3 二标续成递 15" 8 上起递	,报考人 后沿。 4厘米增加 12″9 点线和折返 2次往返 15″5 起点线和 跑出本道	员站立在 体任何着 加 1 分, 最 12"7	走起跳线, 请地最近 最高 25 分 12″5 考人员从 最高 25 分 14″9 报考人	后,脚尖 点后沿的 分。 12"3 人起点线 分。 14"6 员从起点 扰、阻碍	不得踩线 14″3 14″3	,脚尖不 引。两次测 10″3 跑口令后 14″0	得离开出 则试,记: 10″2 起跑,在 13″7	也面,两朋录成绩最 10″1 折返线处	却原地同时好的 1 次 10″ 0 上返回跑口 13″1	时起跳, (。 9″9 句起跑线	不得有助 9″8 ,到达起	— 可
远 (米) 10 米 x4 往返跑 (秒)	1. 单 2. 本 2 表 4. 《 14"5 单 在 3. 未 《 14"5 单 在 5 未 《 17"3 1. 分 在 4. 《 1. 《 1. 《 1. 《 1. 《 1. 《 1. 《 1. 《	全的 或	图	出量度每 13"3 二标续成递 15" 8 上起递	,报考人身 病器 12″9 点线次 12″9 点线次 15″5 起出 15″5 起出 15″5	员站立在 体任何着 加 1 分, 最	走起跳线, 请地最近 最高 25 分 12″5 考人员从 最高 25 分 14″9 报考人	后,脚尖 点后沿的 分。 12"3 人起点线 分。 14"6 员从起点 扰、阻碍	不得踩线 14″3 14″3	,脚尖不 引。两次测 10″3 跑口令后 14″0	得离开出 则试,记: 10″2 起跑,在 13″7	也面,两朋录成绩最 10″1 折返线处	却原地同时好的 1 次 10″ 0 上返回跑口 13″1	时起跳, (。 9″9 句起跑线	不得有助 9″8 ,到达起	— 可

	装	备维	护员	灵、	战斗	员①)、占	战斗员	员②	、战	.斗员	₹3,	战-	斗员	4								
项目	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								
	4' 35"	4' 20"	4' 15"	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"																			
	1. 分组考核。														\. t								
1000 米跑			. –			法人员从是	起点线处	听到起路	包口令后	起跑,完	尼成 1000	米距离:	副达终点	线,记录	是时间。	必考							
(分、秒)	0. 3 [X X 7.6] [A 11] VI 3-1/X X 0														项目								
	4. 得	分超出	20 分的,	每递减	5秒增加	加1分,	最高 25	分。															
	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	70	73	76	79	82								
	1. 单	· ·个或分:	 组考核。				1				1	1											
原地跳高	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														ì								
(厘米)	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	度计算周	成绩。											两项							
	4. 得	分超出	20 分的,	每递增	3厘米	增加1分	, 最高;	25 分。								任选							
	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	一项							
	1. 单	个或分:	组考核。																				
立定跳远	2. 在	跑道或	平地上标	出起跳线	线,报考	人员站立	立在起跳	线后,脚	尖不得	踩线,胠	尖不得	离开地面	,两脚原	[地同时]	起跳,不								
(米)	得有助跑					后沿至	身体任何	着地最远	丘点后沿	的垂直趴	巨离。两	次测试,	记录成约	责最好的	1次。								
	1		成跳出长																				
			20 分的,				1				1			1									
26 I→ ∃1 / I.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
单杠引体			组考核。	D - I . /	. a	I AT-		4 /1. 7	- / / I	I = 7.7 - 12 I =		~ ~ l === # l	V 41. (1. 4	- HIRAL:	- H - B								
白(水)	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。														4								
(次/3分 钟)		1714 \$ 171	-	. 質 卍 缍																			
TT /	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。													两项任									
	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35	40	45	50	55	60	选一项							
俯卧撑				12	11	10	1 20		1 00	00	10	10	1 00	00	1 00								
(次/2分			组考核。 动作更领	i 字 武 温 /	左 昆磨	叶白子	士宁工計	学士 佐	a B n	1 1	. 仙古	14 = 1 <i>l/</i> c n+	白丛土机	14.亚古	法分为是								
615		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。																					
		. ,	20 分的,				•	分.															
		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								
				10 0	12 0	12 .	12 0	12 0	11 0	10 0	10 5	10 1	10 0										
10 米 x4	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,																						
	到达起距	线时为	完成1次	往返。i	主 续完成	2 次往i	医, 记录	时间。		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,,,,,	- , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,											
	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。													两项任									
	4. 得分超出 20 分的, 每递减 0. 1 秒增加 1 分. 最高 25 分。																						
	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	选一项							
100 10 114	1. 分组考核。													1									
100 米跑	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。																						
(秒)	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。																						
	1. 总成绩最高 100 分。																						
备 注	2. 任意一项测试无有效成绩的均不参与排。																						
	3. 测	试项目	及标准中	"以上'	'"以下	" 均含	本级、本	数。															