

附件 4

天津市政府专职消防员体能测试项目及标准（男）

(18-29 周岁)

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法									
	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 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"
	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。									
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
	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 4 厘米增加 1 分，最高 15 分。									
俯卧撑 (次/2 分钟)	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35
	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 5 次增加 1 分，最高 15 分。									
10 米×4 往返跑 (秒)	14"5	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	12"5	12"3	11"9	10"3
	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。									
备注	1.总成绩最高 40 分，单项未取得有效成绩的不予招录。 4.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。									

项目及标准 (男)

(30-39 周岁)

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法									
	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分
1000 米跑 (分、秒)	4'49"	4'33"	4'28"	4'23"	4'17"	4'12"	4'07"	4'02"	3'56"	3'51"
	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。									
立定跳远 (米)	1.91	2.02	2.06	2.10	2.14	2.18	2.21	2.25	2.29	2.33
	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 4 厘米增加 1 分，最高 15 分。									
俯卧撑 (次/2 分钟)	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35
	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 5 次增加 1 分，最高 15 分。									
10 米×4 往返跑 (秒)	15"2	14"4	14"2	14"0	13"6	13"3	13"1	12"9	12"5	10"8
	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。									
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.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。									

天津市政府专职消防员体能测试项目及标准（女）

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	
800 米跑 (分、秒)	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	必考 项目
	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 800 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。										
平板支撑 (分、秒)	1'00"	1'05"	1'10"	1'15"	1'20"	1'25"	1'30"	1'35"	1'40"	1'45"	两项 任选 一项
	1.单个或分组考核。 2.考生呈俯卧姿势，双肘弯曲支持在地面上，肩膀和肘关节垂直与地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩膀、胯部和踝部保持在同一平面，各部位不得弯曲，身体不得接触地面。 3.考核以完成时间计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增 5 秒增加 1 分，最高 15 分。										
双腿深蹲 (次/2 分钟)	70	72	74	76	78	80	82	84	88	92	两项 任选 一项
	1.单个或分组考核。 2.两脚开立与肩同宽，双臂平伸与地面平行，上体正直下蹲，脚跟不得离开地面，双臂不得下垂，下蹲时大腿与地面平行，起立时保持身体正直。 3.考核以完成下蹲次数计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增 2 个增加 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	
单杠曲臂悬垂 (秒)	26"	29"	32"	35"	40"	45"	50"	55"	57"	59"	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。反握杠掌心朝前，握距与肩同宽或稍宽，悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。 3.考核以完成时间计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增 2 秒增加 1 分，最高 15 分。										
曲腿仰卧起坐 (次/3 分钟)	33	36	39	42	45	48	51	54	57	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。身体仰卧，双腿屈膝约 90 度，双手抱头，起身时身体要超过 90 度，下去时要两肩着地，手不可离开头部。 3.考核以完成次数计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增 3 次增加 1 分，最高 15 分。										
10 米×4 折返跑 (秒)	15"10	15"5	15"	14"5	13"3	12"8	12"3	11"8	11"3	10"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，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。 5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。										
跳绳 (次/1 分钟)	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	两项 任选 一项
	1.分组考核。 2.按规定动作要领完成动作。双手握绳，手腕发力，双脚协调起落，不得连跳。 4.得分超出 10 分的，每递增 5 个增加 1 分，最高 15 分。										
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.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										