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 | | | | | | | | | |
| 2.5分 | 5分 | 7.5分 | 10分 | 12.5分 | 15分 | 17.5分 | 20分 | 22.5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″ |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 备注 | 总成绩最高100分，单项未取得有效成绩的不予招录。 | | | | | | | | | |

天津市政府专职消防员体能测试项目及标准

男（30-35周岁）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 2.5分 | 5分 | 7.5分 | 10分 | 12.5分 | 15分 | 17.5分 | 20分 | 22.5分 | 25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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 备注 | 总成绩最高100分，单项未取得有效成绩的不予招录。 | | | | | | | | | |

天津市政府专职消防员体能测试项目及标准

女（18-29周岁）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 | 35分 | 40分 | 45分 | 50分 |
| 800米跑  （分、秒） | 6′00″ | 5′55″ | 5′50″ | 5′45″ | 5′40″ | 5′35″ | 5′30″ | 5′25″ | 5′20″ | 5′15″ |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 仰卧起坐  （次/2分钟） | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 1.单个或分组考核。  2.双手抱在头上，起身时身体要超过90度，下去时要两肩着地 | | | | | | | | | |

天津市政府专职消防员体能测试项目及标准

女（30-35周岁）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | |
| 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 | 35分 | 40分 | 45分 | 50分 |
| 800米跑  （分、秒） | 6′10″ | 6′05″ | 6′00″ | 5′55″ | 5′50″ | 5′45″ | 5′40″ | 5′35″ | 5′30″ | 5′25″ |
| 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。 | | | | | | | | | | |
| 仰卧起坐  （次/2分钟） | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 1.单个或分组考核。  2.双手抱在头上，起身时身体要超过90度，下去时要两肩着地 | | | | | | | | | | |