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 |
| 仰卧起坐（个/3分钟） | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 |
| 1.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。 |
| 立定跳远（米） | 1.89 | 1.94 | 2.01 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 |
| 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） | 16″5 | 15″7 | 15″5 | 15″3 | 14″9 | 14″7 | 14″5 | 14″3 | 13″9 | 12″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（30-38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 |
| 仰卧起坐（个/3分钟） | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | 52 |
| 1.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。 |
| 立定跳远（米） | 1.80 | 1.85 | 1.91 | 2.02 | 2.06 | 2.10 | 2.14 | 2.18 | 2.21 | 2.25 |
| 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） | 17″2 | 16″4 | 16″2 | 16″0 | 15″6 | 15″3 | 15″1 | 14″9 | 14″5 | 12″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 |
| 跳绳（次/1分钟） | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |
| 1.分组考核。2.考生在指定地点，听到口令后开始跳绳，完成1分钟跳绳。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（30-38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 |
| 跳绳（次/1分钟） | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 |
| 1.分组考核。2.考生在指定地点，听到口令后开始跳绳，完成1分钟跳绳。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 |