

附件 1

天津市政府专职消防员体能测试项目及标准

(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。 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

(30-35 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。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | |