

## 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。									