附件

天津市政府专职消防员招录

体能测试项目和标准（男）

|  |
| --- |
| 体能测试项目及标准 |
| 项目 | 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 |
| 男性 | 1000 米跑（分、秒） | 4′55″ | 4′45″ | 4′35″ | 4′20″ | 4′10″ | 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。
 |
| 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。
 |
| 立定跳远（米） | 2.00 | 2.10 | 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。
 |
| 备注 | 总成绩最高 45分，单项0分计不合格，根据实际测评情况及报考人数，解释权归天津市消防救援总队。 |

附件

天津市政府专职消防员招录

体能测试项目和标准（女）

|  |
| --- |
| 体能测试项目及标准 |
| 项目 | 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 |
| 女性 | 800米跑（分、秒） | 5′30″ | 5′10″ | 4′40″ | 4′20″ | 4′10″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 3′35″ |
| 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。
 |
| 屈膝仰卧起坐（次/5分 钟）  | 20 | 30 | 35 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 55 | 58 |
| 1. 单个或分组考核。
2. 按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。
3. 考核以完成次数计算成绩。
4. 得分超出 10分的，每递增 1次增加 1 分，最高 15分。
 |
| 10 米×4 往返跑 （秒） | 16″5 | 15″5 | 15″0 | 14″5 | 13″9 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 |
| 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 | 总成绩最高 45分，单项0分计不合格，根据实际测评情况及报考人数，解释权归天津市消防救援总队。 |