附件 4

天津市政府专职消防员体能测试项目及标准

（18-29 周岁）

<table>
<tr><td rowspan="2">项目</td><td colspan="10">体能测试成绩对应分值、测试办法</td></tr>
<tr><td>1 分</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>4 分</td><td>5 分</td><td>6 分</td><td>7 分</td><td>8 分</td><td>9 分</td><td>10 分</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1000 米跑（分、秒）</td><td>4′35″</td><td>4′20″</td><td>4′15″</td><td>4′10″</td><td>4′05″</td><td>4′00″</td><td>3′55″</td><td>3′50″</td><td>3′45″</td><td>3′40″</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">立定跳远（米）</td><td>2.01</td><td>2.13</td><td>2.17</td><td>2.21</td><td>2.25</td><td>2.29</td><td>2.33</td><td>2.37</td><td>2.41</td><td>2.45</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">俯卧撑（次/2 分钟）</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td><td>14</td><td>16</td><td>20</td><td>25</td><td>30</td><td>35</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">10 米×4 往返跑（秒）</td><td>14″5</td><td>13″7</td><td>13″5</td><td>13″3</td><td>12″9</td><td>12″7</td><td>12″5</td><td>12″3</td><td>11″9</td><td>10″3</td></tr>
<tr><td colspan="10">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。</td></tr>
<tr><td>备注</td><td colspan="10">1.总成绩最高 40 分，单项未取得有效成绩的不予招录。
2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。</td></tr>
</table>

天津市政府专职消防员体能测试项目及标准

（30-35 周岁）

<table>
<tr><td rowspan="2">项目</td><td colspan="10">体能测试成绩对应分值、测试办法</td></tr>
<tr><td>1 分</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>4 分</td><td>5 分</td><td>6 分</td><td>7 分</td><td>8 分</td><td>9 分</td><td>10 分</td></tr>
<tr><td>1000 米跑（分、秒）</td><td>4′49″</td><td>4′33″</td><td>4′28″</td><td>4′23″</td><td>4′17″</td><td>4′12″</td><td>4′07″</td><td>4′02″</td><td>3′56″</td><td>3′51″</td></tr>
<tr><td colspan="11">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。</td></tr>
<tr><td>立定跳远（米）</td><td>1.91</td><td>2.02</td><td>2.06</td><td>2.10</td><td>2.14</td><td>2.18</td><td>2.21</td><td>2.25</td><td>2.29</td><td>2.33</td></tr>
<tr><td colspan="11">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。</td></tr>
<tr><td>俯卧撑（次/2 分钟）</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td><td>14</td><td>16</td><td>20</td><td>25</td><td>30</td><td>35</td></tr>
<tr><td colspan="11">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。</td></tr>
<tr><td>10 米×4 往返跑（秒）</td><td>15″2</td><td>14″4</td><td>14″2</td><td>14″0</td><td>13″6</td><td>13″3</td><td>13″1</td><td>12″9</td><td>12″5</td><td>10″8</td></tr>
<tr><td colspan="11">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。</td></tr>
<tr><td>备注</td><td colspan="11">1.总成绩最高 40 分，单项未取得有效成绩的不予招录。
2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。</td></tr>
</table>