

天津市公安局 2026 年特殊招录公安特警 基础体能测试科目实施细则及评分标准

一、3000 米徒手跑

1.报考人员分组开展考核，每组按裁判员指令在起跑线集合，采用站立式起跑，两脚不超过起跑线，报考人员不得穿钉鞋，须独立完成测试。

2.报考人员按裁判员下达的口令起跑，不得抢跑。同组报考人员，第一次有人被认定抢跑的予以警告，同组所有报考人员均须返回重跑；从第二次起跑开始，再次出现抢跑的，抢跑者当场罚出并取消该科目测试资格，同组所有报考人员均须返回重跑。

3.报考人员在跑步的过程中不得借助任何外力，一旦发现取消该科目测试资格。

4.报考人员所得成绩采取分档方式计算，成绩以“分+秒”为单位，不保留小数位，小数位非“0”时则进1。用时未达上一档时间标准，所得成绩按照当前档成绩核算。例如：报考职位一人员3000米徒手跑用时为10'21"27，则考核记录用时为10'22"，成绩为94分。

5.成绩未达到60分或存在应认定为“取消资格”情形的，不能进入下一环节。

男子 3000 米徒手跑计分标准			
成绩	用时	成绩	用时
100	10'05"	79	11'08"
99	10'08"	78	11'11"
98	10'11"	77	11'14"
97	10'14"	76	11'17"
96	10'17"	75	11'20"
95	10'20"	74	11'23"
94	10'23"	73	11'26"
93	10'26"	72	11'29"
92	10'29"	71	11'32"
91	10'32"	70	11'35"
90	10'35"	69	11'38"
89	10'38"	68	11'41"
88	10'41"	67	11'44"
87	10'44"	66	11'47"
86	10'47"	65	11'50"
85	10'50"	64	11'53"
84	10'53"	63	11'56"
83	10'56"	62	11'59"
82	10'59"	61	12'02"
81	11'02"	60	12'05"
80	11'05"		

女子 3000 米徒手跑计分标准			
成绩	用时	成绩	用时
100	12'00"	79	13'03"
99	12'03"	78	13'06"
98	12'06"	77	13'09"
97	12'09"	76	13'12"
96	12'12"	75	13'15"
95	12'15"	74	13'18"
94	12'18"	73	13'21"
93	12'21"	72	13'24"
92	12'24"	71	13'27"
91	12'27"	70	13'30"
90	12'30"	69	13'33"
89	12'33"	68	13'36"
88	12'36"	67	13'39"
87	12'39"	66	13'42"
86	12'42"	65	13'45"
85	12'45"	64	13'48"
84	12'48"	63	13'51"
83	12'51"	62	13'54"
82	12'54"	61	13'57"
81	12'57"	60	14'00"
80	13'00"		

二、4×10 米折返跑

1.报考人员分组开展考核，每组按裁判员指令在起跑线集合，采用站立式起跑，两脚不超过起跑线，报考人员不得穿钉鞋，须独立完成测试。

2.报考人员按裁判员下达的口令起跑，不得抢跑。第一次抢跑予以警告，第二次抢跑当场罚出并取消该科目测试资格。

3.报考人员要在每个折返点推倒木块（须用手推倒木块），未推倒木块的，本次测试视为无效。每名报考人员有两次测试机会，取其中最好成绩。两次测试均无效的，取消该科目测试资格。

4.报考人员所得成绩采取分档方式计算，用时未达上一档时间标准，所得成绩按照当前档成绩核算。例如，男性报考人员用时 8"08，未达到上一档 8"06 标准，此报考人员成绩按照当前档（8"12 档）标准核算，计为 98 分。

5.成绩未达到 60 分或存在应认定为“取消资格”情形的，不能进入下一环节。

男子 4×10 米折返跑计分标准			
成绩	用时	成绩	用时
100	8"00	79	9"26
99	8"06	78	9"32
98	8"12	77	9"38
97	8"18	76	9"44
96	8"24	75	9"50
95	8"30	74	9"56
94	8"36	73	9"62
93	8"42	72	9"68
92	8"48	71	9"74
91	8"54	70	9"80
90	8"60	69	9"86
89	8"66	68	9"92
88	8"72	67	9"98
87	8"78	66	10"04
86	8"84	65	10"10
85	8"90	64	10"16
84	8"96	63	10"22
83	9"02	62	10"28
82	9"08	61	10"34
81	9"14	60	10"40
80	9"20		

女子 4×10 米折返跑计分标准			
成绩	用时	成绩	用时
100	8"10	79	9"36
99	8"16	78	9"42
98	8"22	77	9"48
97	8"28	76	9"54
96	8"34	75	9"60
95	8"40	74	9"66
94	8"46	73	9"72
93	8"52	72	9"78
92	8"58	71	9"84
91	8"64	70	9"90
90	8"70	69	9"96
89	8"76	68	10"02
88	8"82	67	10"08
87	8"88	66	10"14
86	8"94	65	10"20
85	9"00	64	10"26
84	9"06	63	10"32
83	9"12	62	10"38
82	9"18	61	10"44
81	9"24	60	10"50
80	9"30		

三、男子引体向上

1.报考人员双手正握横杆，身体保持自然下垂，双腿伸直且不能交叉，不能借助身体摆动、蹬腿等任何外力完成动作。上拉时，下巴须超过横杆，下放时手臂要伸直，整个过程除双手外，身体其他部位接触整套单杠器材或脚接触地面的，测试结束。不符合动作规范的不计入有效次数。

2.裁判员逐个报数并记录引体向上次数。

3.每组报考人员依次进行，3分钟内（含）完成有效次数为有效成绩。

4.成绩未达到 60 分的，不能进入下一环节。

男子引体向上计分标准			
成绩	个数	成绩	个数
100	25	76	19
96	24	72	18
92	23	68	17
88	22	64	16
84	21	60	15
80	20		

四、女子仰卧起坐

1.报考人员仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手始终置于双耳旁，双脚紧贴地面。测试过程中，有下列情形之一的不计入次数：

1.报考人员借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐的；起坐时两肘未触及或未超过双膝的；仰卧时两肩胛未触垫的；两手未置于双耳旁的。

2.裁判员逐个报数并记录仰卧起坐次数。

3.每组报考人员依次进行，1 分钟内（含）完成有效次数为有效成绩。

4.成绩未达到 60 分的，不能进入下一环节。

女子仰卧起坐计分标准			
成绩	个数	成绩	个数
100	55	76	49
96	54	72	48
92	53	68	47
88	52	64	46
84	51	60	45
80	50		