附件 4

消防文员体能测试项目及标准（男）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **项目** | **测评标准** | **测评办法** |
| 1 | 仰卧起坐(次/3分钟) | 22 次及以上为合格 | 1. 单个或分组考核。
2. 按照规定动作要领完成动作，起坐时，上肢与下肢成90°角，仰卧时，肩部与垫子接触。
3. 考核以完成次数计算成绩。
 |
| 2 | 10米X4往返跑(秒) | 15秒及以内合格 | 1.单个或分组考核。2.在10米长的跑道上标出起点和折返线，考生从起点线听到起跑口令后起跑，在折返线折返，连续两次往返，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 3 | 1000米跑(分、秒) | 5分及以内合格 | 1.分组考核。2.考生从起点线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。 |

消防文员体能测试项目及标准（女）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **项目** | **测评标准** | **测评办法** |
| 1 | 仰卧起坐(次/3分钟) | 18次及以上为合格 | 1. 单个或分组考核。
2. 按照规定动作要领完成动作，起坐时，上肢与下肢成90°角，仰卧时，肩部与垫子接触。

3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 2 | 800米跑(分、秒) | 5分及以内合格 | 1.分组考核。2.考生从起点线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。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |