附件3：

2020年库尔勒市消防救援大队、库尔勒上库高新区石油石化产业园特勤消防站面向社会公开招聘编制外消防工作人员

体能测评项目和标准

**以下测评项目均达标，视为体能测评合格,其中一项不合格，视为体能测评不合格；将取消进入下一环节资格。**

**男子组：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | 时间 |
| 俯卧撑 | 40个 | ≤2分钟 |
| 往返跑 | 10米X4 | ≤18秒 |
| 仰卧起坐 | 35个 | ≤3分钟 |
| 中长跑 | 1500米 | ≤8分钟 |

**女子组：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | 时间 |
| 仰卧起坐 | 30个 | ≤3分钟 |
| 跳绳 | 80个 | ≤1分钟 |
| 中长跑 | 1000米 | ≤7分钟 |