

## 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	<ol style="list-style-type: none"><li>1.单个或分组考核。</li><li>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。</li><li>3.考核以完成次数计算成绩。</li></ol>
2	10米×4往返跑（秒）	15秒及以内合格	<ol style="list-style-type: none"><li>1.单个或分组考核。</li><li>2.在10米长的跑道上标出起点和折返线，应聘人员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。</li><li>3.考核以完成时间计算成绩。</li></ol>
3	1000米跑（分、秒）	5分及以内合格	<ol style="list-style-type: none"><li>1.分组考核。</li><li>2.应聘人员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。</li><li>3.考核以完成时间计算成绩。</li></ol>

## 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.应聘人员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。