

附件 4:

## 消防文员招录体能测试标准

类别	项目	合格标准	备注
男子项目	1000 米跑 (分)	5'	必考项目
	100 米跑 (秒)	17"	四项任选两项
	10 米×5 往返跑 (秒)	30"	
	俯卧撑 (次/2 分钟)	34	
	屈腿仰卧起坐 (次/3 分钟)	46	
女子项目	800 米跑 (分)	4'35"	必考项目
	10 米×5 往返跑 (秒)	35"	四项任选两项
	跳绳 (次/1 分钟)	90	
	屈腿仰卧起坐 (次/3 分钟)	36	
	坐位体前屈 (厘米)	18	
备注	1.高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织适应性测试。 2.800 米/1000 米跑项目, 海拔 2100-3000 米, 每增加 100 米高度标准递增 3 秒, 3100-4000 米, 每增加 100 米高度标准递增 4 秒。 3.100 米跑项目, 高原地区按照内地标准增加 1 秒。 4.100 米×5 折返跑项目, 高原地区按照内地标准增加 1 秒。 5.高原地区消防文员招录中“俯卧撑、屈腿仰卧起坐、跳绳、坐位体前屈”项目按照内地标准执行。		