附件3

政府专职消防文员体能测试项目及标准

一、长跑

1.男子组1000米跑，30岁（含）以下标准是≤4＇25＂，31岁（含）以上标准是≤4＇35＂ 。

2.女子组800米跑，30岁（含）以下标准是≤4＇20＂，31岁（含）以上标准是≤4＇30＂ 。

二、纵跳摸高

1.男子组≥265厘米；

2.女子组≥230厘米；

三、10米×4往返跑

1.男子组10米×4往返跑 30岁（含）以下标准是≤13＂1，31岁（含）以上标准是≤13＂4 。

2.女子组10米×4往返跑 30岁（含）以下标准是≤14＂1，31岁（含）以上标准是≤14