

附件 5:

消防文员招聘体能测试项目及标准

序号	男子组			女子组		
	项目	测试要求	合格标准	项目	测试要求	合格标准
1	俯卧撑	只测试 1 次，时间 1 分钟内	≥20 个	屈膝 仰卧起坐	只测试 1 次，时间 1 分钟内	≥20 个
2	10 米×4 往返跑	只测试 1 次	≤14 秒 5	10 米×4 往返跑	只测试 1 次	≤14 秒 10
3	1000 米跑		≤4 分 35 秒	800 米跑		≤4 分 30 秒