

附件 3:

消防文员体能测试成绩评定标准

标 准 内 容		年 龄	20-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁
1	俯卧撑 (次/3 分钟)		40	30	20	10	参 照 40-44 岁 标 准
2	仰卧起坐 (次/3 分钟)		45 (35)	40 (30)	35 (25)	30 (20)	
3	100m 跑		16'' (18'')	16'' 50 (18'' 50)	17'' 30 (19'' 30)	18'' 30 (20'' 30)	
4	3000(1500)米		16' (9')	17' (10')	18' (11')	19' (12')	
5	跳绳 (次/1 分钟)		(100)	(90)	(80)	(70)	
6	单杠引体向上 (次)		8	7	5	4	
7	双杠臂屈伸(次)		10	7	5	4	
8	立定跳远 (米)		2.2 (1.7)	2.1 (1.6)	2.0 (1.5)	1.7(1.4)	

注：年龄折算截止时间为当月考试时间，“()” 内为女政府专职消防员标准