

# 体能测试项目及标准

项 目		测试成绩对应标准、测试办法	
政 府 专 职 消 防 队 员	1000米跑 (分、秒)	<div>标准</div> 年龄	合格标准
		18-28周岁	5' 50"
		29-38周岁	6' 50"
		1. 分组考核。 2. 在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000米距离到达终点线，记录时间。	
	俯卧撑 (个/2分钟)	<div>标准</div> 年龄	合格标准
		18-28周岁	40个
		29-38周岁	35个
		1. 分组考核。 2. 参训人员左(右)脚向前一步，双手双掌向前在双脚两侧前约20cm处着地，两腿后撤伸直，双脚并齐成俯撑，做两臂屈伸运动。要求俯撑时，头、躯干、臀及腿与身体纵轴成一直线，下俯时两肘内合，撑起时两臂伸直。	
	仰卧起坐 (个/3分钟)	<div>标准</div> 年龄	合格标准
		18-28周岁	40个
		29-38周岁	35个
		1. 分组考核。 2. 参考人员左(右)脚向前一步，双腿并拢伸直，固定两脚，双手十指交叉于头后，含胸低头，腹部用力，上体屈起成坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势，考核要求：起坐时，上体与下肢成90°角，仰卧时，肩部与垫子接触。	