

# 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)	标准		合格标准
		战斗员	18-28周岁	5' 50"
			29-38周岁	6' 50"
		驾驶员	18-28周岁	6' 50"
			29-38周岁	7' 50"
	1. 分组考核。 2. 在跑道或平地上标出起点线，受测者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。 3. 考评员根据年龄要求标准判断是否合格，记录考核成绩。			
	俯卧撑 (个/2分钟)	标准		合格标准
		战斗员	18-28周岁	40个
			29-38周岁	35个
		驾驶员	18-28周岁	30个
			29-38周岁	25个
	1. 分组考核。 2. 受测者左(右)脚向前一步，双手双掌向前在双脚两侧前约20cm处着地，双手与肩同宽，双脚并齐，两腿后撤伸直，头、躯干、臀及腿与身体纵轴成一直线准备。 3. 听到“开始”指令后，受测者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上，然后将身体平直撑起，两臂伸直，恢复到开始姿势计为一次。 4. 考评员记录2分钟内完成次数，根据年龄要求标准判断是否合格，记录考核成绩。 5. 屈臂时肩关节高于肘关节，伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。			
仰卧起坐 (个/3分钟)	标准		合格标准	
	战斗员	18-28周岁	40个	
		29-38周岁	35个	
	驾驶员	18-28周岁	30个	
		29-38周岁	25个	
1. 分组考核。 2. 受测者仰卧至垫子上，双腿并拢，双膝弯曲90度，脚平放至地面，固定两脚，双手十指交叉于头后（或耳后）准备。 3. 听到“开始”指令后，含胸低头，腹部用力，上体屈起成坐姿，两肘触及或超越两膝，计为一次。继续仰卧至两肩触垫，继续完成下一次动作。 4. 考评员记录3分钟内完成次数，根据年龄要求标准判断是否合格，记录考核成绩。 5. 仰卧起坐时，双脚离地、双手未放置头后（或耳后）、双肘未触及或超越双膝、肩部未与垫子接触，该动作不计数。				
注：本表涉及年龄精确至具体年、月、日，具体范围如下： 1. 18-28周岁即（1998年4月23日（含）至2008年4月23日（含）期间出生） 2. 29-38周岁即（1988年4月23日（含）至1998年4月22日（含）期间出生）				