附件4

政府专职队员和消防文员业务测试标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 内 容 | 评 定 标 准 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 1 | 1000米跑（秒） | 4′25 | 4′20 | 4′15 | 4′10 | 4′05 | 4′00 | 3′55 | 3′50 | 3′45 | 3′40 |
| 2 | 800米跑（秒） | 4′20 | 4′15 | 4′10 | 4′05 | 4′00 | 3′55 | 3′50 | 3′45 | 3′40 | 3′35 |
| 3 | 仰卧起坐（个） | 25（22） | 30（25） | 35（28） | 40（31） | 45（34） | 50（37） | 55（40） | 60（43） | 65（47） | 70（50） |
| 4 | 俯卧撑（个） | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| 5 | 10米\*4往返跑（秒） | 13″10 | 13″07 | 13″05 | 13″03 | 12″09 | 12″07 | 12″05 | 12″03 | 11″09 | 10″03 |
| 6 | 立定跳远（厘米） | 210（152） | 220（157） | 230（162） | 235（167） | 240（172） | 245（177） | 250（182） | 255（187） | 260（192） | 265（197） |
| 7 | 双杠臂屈伸（个） | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 |
| 8 | 单杠引体向上（个） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 9 | 常用办公软件安装与操作 | 由考官根据实际操作情况进行评分 |
| 10 | 常用文件编辑 |
| 备注 | 括号内为女青年考核标准 |

 洋浦经济开发区消防支队

 2019年4月10日