附件1：

体能测试考核标准

**一、专职消防队体能考核标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 体能标准  （男子） | 项 目 | 20-29岁 | 30-34岁 |
| 3000米跑 | ≥15’ | ≥16’ |
| 100米跑 | ≥15” | ≥15”50 |
| 单杠引身向上（次） | 10≤ | 8≤ |

**二、专职消防队体能考核标准（明细）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数  项目 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 | 年龄 |
| 3000米跑 | 15’ | 14’ | 13’ | 12’ | 11’ | 20-29岁 |
| 16’ | 15’ | 14’ | 13’30 | 13’ | 30-34岁 |
| 100米跑 | 15” | 14” | 13”40 | 13”20 | 13” | 20-29岁 |
| 15”50 | 15” | 14”30 | 14” | 13”30 | 30-34岁 |
| 单杠引身向上（次） | 10 | 15 | 18 | 20 | 22 | 20-29岁 |
| 8 | 10 | 14 | 16 | 18 | 30-34岁 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **三、体能测评项目及评分标准** | | |
| (25周岁以下) | | |
| **得分** | 1000米 (秒) | 10米x4往返跑 (秒) |
| 100 | 3'51" | 10"8 |
| 95 | 3'54" | 11" |
| 90 | 3'57" | 11"2 |
| 85 | 4' | 11"5 |
| 80 | 4'3" | 11"8 |
| 75 | 4'6" | 12" |
| 70 | 4'9" | 12"2 |
| 65 | 4'12" | 12"5 |
| 60 | 4'15" | 12"8 |
| 0 | 超过4'15" | 超过12"8 |
| (26周岁至30周岁) | | |
| **得分** | 1000米 (秒) | 10米x4往返跑 (秒) |
| 100 | 4'1" | 10"4 |
| 95 | 4'4" | 10"7 |
| 90 | 4'7" | 11"1 |
| 85 | 4'10" | 11"4 |
| 80 | 4'13" | 11"7 |
| 75 | 4'16" | 12"1 |
| 70 | 4'19" | 12"4 |
| 65 | 4'22" | 12"7 |
| 60 | 4'25" | 13"1 |
| 0 | 超过4'25" | 超过13"1 |
| （31周岁至35周岁) | | |
| **得分** | 1000米 (秒) | 10米x4往返跑 (秒) |
| 100 | 4'11" | 10"7 |
| 95 | 4'14" | 11"1 |
| 90 | 4'17" | 11"4 |
| 85 | 4'20" | 11"7 |
| 80 | 4'23" | 12"1 |
| 75 | 4'26" | 12"4 |
| 70 | 4'29" | 12"7 |
| 65 | 4'32" | 13"1 |
| 60 | 4'35" | 13"4 |
| 0 | 超过4'35" | 超过13"4 |