附件3：

**政府专职消防员基础体能考核标准**

**体能考核标准（2-1）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **标 年**  **准 龄**  **内 容** | | **30岁（不含）以下体能标准** |
| 1 | 单杠引体向上 | 12个为合格成绩60分，每增加一个加3分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 2 | 3000米跑步 | 14分钟为合格成绩60分，每少10秒加3分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 3 | 双手各提15公斤壶铃各1个5×40米折返 | 1分零2秒为合格成绩60分，每少0.30秒加1分，加分最高为40分，满分为100分。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **标 年**  **准 龄**  **内 容** | | **30岁（含）以上体能标准** |
| 1 | 单杠引体向上 | 10个为合格成绩60分，每增加一个加3分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 2 | 3000米跑步 | 15分钟为合格成绩60分，每少10秒加3分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 3 | 双手各提15公斤壶铃各1个5×40米折返 | 1分零4秒为合格成绩60分，每少0.30秒加1分，加分最高为40分，满分为100分。 |