

体能测试标准

男性体能测试项目及标准

体能测试项目及标准										
项目	测试成绩对应分值、测试办法									
	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
3000 米跑 (分、秒)	20'00"	19'25"	18'50"	18'15"	17'40"	17'05"	16'30"	15'55"	14'50"	14'15"
	1.分组考核。 2.考核以完成时间计算成绩。									
俯卧撑(次 /2 分钟)	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
	1.单个或分组考核。 2.考核以完成个数计算成绩。									
屈腿仰卧 起坐(次/3 分钟)	22	25	28	31	34	37	40	43	46	49
	1.单个或分组考核。 2.考核以完成个数计算成绩。									
备注	1.体能总成绩按照抽选项目平均分计算; 2.评分参照消防救援人员体能训练入职标准下调两档; 3.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。									

女性体能测试项目及标准

体能测试项目及标准										
项目	测试成绩对应分值、测试办法									
	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
1500 米跑 (分、秒)	10'00"	9'45"	9'30"	9'15"	9'00"	8'45"	8'30"	8'15"	8'00"	7'45"
	1.分组考核。 2.考核以完成时间计算成绩。									
跳绳（次/1分钟）	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
	1.单个或分组考核。 2.考核以完成个数计算成绩。									
屈腿仰卧起坐（次/3分钟）	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45
	1.单个或分组考核。 2.考核以完成个数计算成绩。									
备注	1.体能总成绩按照抽选项目平均分计算； 2.评分参照消防救援人员体能训练入职标准下调两档； 3.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。									