

附件 3

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。									