|  |
| --- |
| **专职消防员体能考核标准** |
|
| **科 目** | **100分** | **95分** | **90分** | **85分** | **80分** | **75分** | **70分** | **65分** | **60分** |
| **3000米** | 13分 | 13分20 | 13分40 | 14分 | 14分20 | 14分40 | 15分 | 15分20 | 15分40 |
| **单杠引体向上（2分钟** | 16个 | 14个 | 12个 | 11个 | 10个 | 9个 | 8个 | 7个 | 6个 |
| **徒手100米跑** | 12秒50 | 13秒 | 13秒50 | 14秒 | 14秒50 | 15秒 | 15秒50 | 16秒 | 16秒50 |
| **俯 卧 撑（2分钟）** | 68个 | 62个 | 56个 | 50个 | 46个 | 42个 | 38个 | 36个 | 34个 |
| **5x10折返跑** | 22秒 | 22秒50 | 23秒40 | 25秒 | 26秒 | 27秒 | 28秒 | 29秒 | 30秒 |

附件2