附件：

消防救援人员体能训练标准

男子100m跑评分标准（秒）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-20岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 |
| 100分 | 12″05 | 12″40 | 13″35 | 14″10 |
| 95分 | 12″15 | 12″50 | 13″55 | 14″30 |
| 90分 | 12″25 | 13″00 | 14″15 | 14″50 |
| 85分 | 12″45 | 13″20 | 14″35 | 15″10 |
| 80分 | 13″05 | 13″40 | 14″55 | 15″30 |
| 75分 | 13″25 | 14″00 | 15″15 | 15″50 |
| 70分 | 13″45 | 14″20 | 15″35 | 16″10 |
| 65分 | 14″05 | 14″40 | 16″05 | 16″40 |
| 60分 | 14″25 | 15″00 | 16″35 | 17″10 |
| 55分 | 14″55 | 15″30 | 17″05 | 17″40 |
| 50分 | 15″25 | 16″00 | 17″35 | 18″10 |
| 40分 | 15″55 | 16″30 | 18″05 | 18″40 |

男子俯卧撑评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-20岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 |
| 100分 | 62 | 64 | 66 | 64 |
| 95分 | 56 | 58 | 60 | 58 |
| 90分 | 50 | 52 | 54 | 52 |
| 85分 | 46 | 48 | 50 | 48 |
| 80分 | 42 | 44 | 46 | 44 |
| 75分 | 38 | 40 | 42 | 40 |
| 70分 | 36 | 38 | 40 | 38 |
| 65分 | 34 | 36 | 38 | 36 |
| 60分 | 32 | 34 | 36 | 34 |
| 55分 | 31 | 33 | 35 | 33 |
| 50分 | 30 | 32 | 34 | 32 |
| 40分 | 29 | 31 | 33 | 31 |

男子屈腿仰卧起坐评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-20岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 |
| 100分 | 70 | 73 | 76 | 73 |
| 95分 | 67 | 70 | 73 | 70 |
| 90分 | 64 | 67 | 70 | 67 |
| 85分 | 61 | 64 | 67 | 64 |
| 80分 | 58 | 61 | 64 | 61 |
| 75分 | 55 | 58 | 61 | 58 |
| 70分 | 52 | 55 | 58 | 55 |
| 65分 | 49 | 52 | 55 | 52 |
| 60分 | 46 | 49 | 52 | 49 |
| 55分 | 43 | 46 | 49 | 46 |
| 50分 | 40 | 43 | 46 | 43 |
| 40分 | 37 | 40 | 43 | 40 |

男子立定跳远评分标准（米）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-20岁 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 |
| 100分 | 2.40 | 2.50 | 2.60 | 2.50 |
| 95分 | 2.35 | 2.45 | 2.55 | 2.45 |
| 90分 | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 2.40 |
| 85分 | 2.25 | 2.35 | 2.45 | 2.35 |
| 80分 | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 2.30 |
| 75分 | 2.15 | 2.25 | 2.35 | 2.25 |
| 70分 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.20 |
| 65分 | 2.05 | 2.15 | 2.25 | 2.15 |
| 60分 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.10 |
| 55分 | 1.95 | 2.05 | 2.15 | 2.05 |
| 50分 | 1.90 | 2.00 | 2.10 | 2.00 |
| 40分 | 1.85 | 1.95 | 2.05 | 1.95 |