

附件 3:

政府专职消防员基础体能考核标准

火场文书体能考核标准（1-1）

标 准 年 龄		30 岁（不含）以下体能标准
内 容		
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。

火场文书体能考核标准（1-2）

标 准 年 龄		30 岁（含）以上体能标准
内 容		
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。

驾驶员体能考核标准（2-1）

标 准 年 龄		30 岁（不含）以下体能标准
内 容		
1	单杠引体向上	7 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 06 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。

驾驶员体能考核标准（2-2）

标 准 年 龄		30 岁（含）以上体能标准
内 容		
1	单杠引体向上	6 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 40 秒为合格成绩 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 8 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。