附件 4：

专职消防队员体能训练标准（男子）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分值项 目 | 30 周岁以下 | 30 周岁以上 (含 30 岁 ) |
| 1500米 | 100 米 | 俯卧撑 ( 2 分 钟 ) | 仰卧起坐 ( 2 分钟) | 1500米 | 100 米 | 俯卧撑 ( 2 分 钟 ) | 仰卧起坐 ( 2 分钟) |
| 100 | 6’ | 13” | 60 | 60 | 6’30” | 13” | 60 | 60 |
| 90 | 6’30” | 14” | 50 | 50 | 7’ | 14” | 50 | 50 |
| 80 | 7’ | 14”50 | 45 | 45 | 7’30” | 14”50 | 45 | 45 |
| 70 | 7’15” | 15” | 40 | 40 | 7’45” | 15” | 40 | 40 |
| 60 | 7’30” | 15”50 | 35 | 35 | 8’ | 15”50 | 35 | 35 |
| 55 | 7’45” | 16” | 30 | 30 | 8’15” | 16” | 30 | 30 |
| 50 | 8’ | 16”50 | 25 | 25 | 8’30” | 16”50 | 25 | 25 |
| 45 | 8’15” | 17” | 20 | 20 | 8’45” | 17” | 20 | 20 |
| 40 | 8’30” | 17”50 | 15 | 15 | 9’ | 17”50 | 15 | 15 |

专职消防队员体能训练标准（女子）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分值项 目 | 30 周岁以下 | 30 周岁以上 (含 30 岁 ) |
| 1500米 | 100 米 | 跳绳 ( 次/1 分 钟 ) | 平板支撑 | 1500米 | 100 米 | 跳绳 ( 次/1 分 钟 ) | 平板支撑 |
| 100 | 7’50” | 15”50 | 130 | 80” | 8’20” | 16”50 | 120 | 70” |
| 90 | 8’20” | 16” | 120 | 70” | 8’50” | 17” | 110 | 60” |
| 80 | 8’50” | 16”50 | 110 | 60” | 9’20” | 17”50 | 100 | 50” |
| 70 | 9’05” | 17” | 100 | 50” | 9’35” | 18” | 90 | 40” |
| 60 | 9’20” | 17”50 | 90 | 45” | 9’50” | 18”50 | 80 | 35” |
| 55 | 9’35” | 18” | 85 | 40” | 10’05” | 19” | 75 | 30” |
| 50 | 9’50” | 18”50 | 80 | 35” | 10’20” | 19”50 | 70 | 25” |
| 45 | 10’05” | 19” | 75 | 30” | 10’35” | 20” | 65 | 20” |
| 40 | 10’20” | 19”50 | 70 | 25” | 10’50” | 20”50 | 60 | 15” |