# 通许县消防救援大队公开招聘体能测试及标准

屈腿仰卧起坐

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10分** | **20分** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **90分** | **100分** |
| 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | 68 | 71 | 74 | 77 |

注：53个以下计0分

单杠引体向上（一练习）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10分** | **20分** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **90分** | **100分** |
| 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 |

注：5个以下计0分

3000米跑

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10分** | **20分** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 15'55" | 15'20" | 14'55" | 14'30" | 14'05" | 14'00" | 13'55" | 13'50" | 13'45" | 13'40" |

注：14'55"个以上计0分

百米冲刺

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10分** | **20分** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 16"55 | 16"20 | 15"55 | 15"20" | 14"55 | 14"20 | 13"55 | 13"50 | 13"45 | 13"40 |

注：16"55个以上计0分

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10分** | **20分** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **90分** | **100分** |
| 10 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |

双杠臂屈伸（一练习）

注：10个以下计0分