体能考核评分标准

一、体能考核分仰卧起坐和3000米跑两项，每项成绩50分，总成绩100分。

二、计分标准：

（一）仰卧起坐

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 消防队员 | 分数 |
| 1 | 35 | 30 |
| 2 | 36 | 32 |
| 3 | 37 | 34 |
| 4 | 38 | 36 |
| 5 | 39 | 38 |
| 6 | 40 | 40 |
| 7 | 41 | 42 |
| 8 | 42 | 44 |
| 9 | 43 | 46 |
| 10 | 44 | 48 |
| 11 | 45 | 50 |

注：消防队员35个以上为达标，计30分，每减少一个扣2分，下线为0分，每增加一个加2分，上线为50分。

要求：每个测试人员须按规范动作在一分钟内完成测试，须直膝，双手抱头。

（二）3000米跑

30岁（不含30岁）以下队员完成时间为15′30″的，则为达标，计30分，完成时间每减少5″，加2分，上限为50分；完成时间在15′31″-15′35″的，计28分，之后每增加5″，减2分，下限为0分。

30岁以上（含30岁）队员完成时间为17′30″的，则为达标，计30分，完成时间每减少5″，加2分，上限为50分；完成时间在17′31″-17′35″的，计28分，之后每增加5″，减2分，下限为0分。