附件3：

专职消防员基础体能考核标准

**灭火救援战斗员体能考核标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **标 年**  **准 龄**  **内 容** | | **30岁（不含）以下体能标准** |
| 1 | 单杠引体向上 | 8个为合格成绩60分，每增加一个加4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4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 3 | 100米跑步 | 15秒为合格成绩60分，每少0.10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |

**灭火救援战斗员体能考核标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **标 年**  **准 龄**  **内 容** | | **30岁（含）以上体能标准** |
| 1 | 单杠引体向上 | 6个为合格成绩60分，每增加一个加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 2 | 3000米跑步 | 16分钟为合格成绩60分，每少10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 3 | 100米跑步 | 16秒为合格成绩60分，每少0.10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 备注 | 体能测试成绩=3000米跑步成绩×50%+100米跑步×25%+单杠引体向上成绩×25% | |

**消防车驾驶员体能考核标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **标 年**  **准 龄**  **内 容** | | **30岁（不含）以下体能标准** |
| 1 | 单杠引体向上 | 6个为合格成绩60分，每增加一个加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 2 | 3000米跑步 | 16分钟为合格成绩60分，每少10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 3 | 100米跑步 | 16秒为合格成绩60分，每少0.10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |

**消防车驾驶员体能考核标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **标 年**  **准 龄**  **内 容** | | **30岁（含）至34岁的体能标准** |
| 1 | 单杠引体向上 | 5个为合格成绩60分，每增加一个加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 2 | 3000米跑步 | 16分30秒为合格成绩60分，每少10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 3 | 100米跑步 | 16秒30为合格成绩60分，每少0.10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |

**消防车驾驶员体能考核标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **标 年**  **准 龄**  **内 容** | | **35岁（含）以上的体能标准** |
| 1 | 单杠引体向上 | 4个为合格成绩60分，每增加一个加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 2 | 3000米跑步 | 17分30秒为合格成绩60分，每少10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |
| 3 | 100米跑步 | 17秒为合格成绩60分，每少0.10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |

说明：体能测试成绩=3000米跑步成绩×50%+100米跑步成绩×25%+单杠引体向上成绩×25%；