附件5：

**基础体能考核标准**

**灭火救援战斗员体能考核标准（2-1）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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。 |

**消防车驾驶员体能考核标准（2-1）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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。 |

**消防车驾驶员体能考核标准（2-2）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 17分为合格成绩60分，每少10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |

**消防车驾驶员体能考核标准（2-3）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 18分为合格成绩60分，每少10秒加4分，加分最高为40分，满分为100分。 |

说明：体能测试成绩=3000米跑步成绩×60%+单杠引体向上成绩×40%；