|  |
| --- |
| 专职消防员体能考核标准 |
|
| 科 目 | 100分 | 95分 | 90分 | 85分 | 80分 | 75分 | 70分 | 65分 | 60分 |
| 3000米 | 13分 | 13分20 | 13分40 | 14分 | 14分20 | 14分40 | 15分 | 15分20 | 15分40 |
| 单杠引体向上（2分钟） | 16个 | 14个 | 12个 | 11个 | 10个 | 9个 | 8个 | 7个 | 6个 |
| 徒手100米跑 | 12秒50 | 13秒 | 13秒50 | 14秒 | 14秒50 | 15秒 | 15秒50 | 16秒 | 16秒50 |
| 俯卧撑（2分钟） | 68个 | 62个 | 56个 | 50个 | 46个 | 42个 | 38个 | 36个 | 34个 |
| 5x10折返跑 | 22秒 | 22秒50 | 23秒40 | 25秒 | 26秒 | 27秒 | 28秒 | 29秒 | 30秒 |

附件3：