**体能测试内容和评分标准（男）**

附件2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **参考 得分** | **30周岁（含）以下** | | | **30周岁以上** | | |
| **3000米跑** | **2分钟屈腿**  **仰卧起坐** | **2分钟 俯卧撑** | **3000米跑** | **2分钟屈腿**  **仰卧起坐** | **2分钟 俯卧撑** |
| 100 | 12′40″ | 70 | 62 | 13′35″ | 67 | 60 |
| 90 | 13′00″ | 64 | 50 | 14′15″ | 61 | 48 |
| 80 | 13′40″ | 58 | 42 | 14′55″ | 55 | 40 |
| 70 | 14′20″ | 52 | 36 | 15′35″ | 49 | 34 |
| 60 | 15′00″ | 46 | 32 | 16′35″ | 43 | 30 |
| 50 | 16′00″ | 40 | 30 | 17′35″ | 37 | 28 |
| 40 | 16′30″ | 37 | 29 | 18′05″ | 34 | 27 |
| 备注 | 体能测试解释权归通州区消防救援支队所有 | | | | | |

**体能测试内容和评分标准（女）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **参考 得分** | **30周岁（含）以下** | | | **30周岁以上** | | |
| **1500米跑** | **2分钟屈腿**  **仰卧起坐** | **1分钟**  **跳绳** | **1500米跑** | **2分钟屈腿**  **仰卧起坐** | **1分钟**  **跳绳** |
| 100 | 7′30″ | 60 | 130 | 9′05″ | 57 | 125 |
| 90 | 7′40″ | 54 | 120 | 9′10″ | 51 | 115 |
| 80 | 7′50″ | 48 | 110 | 9′15″ | 45 | 105 |
| 70 | 8′10″ | 42 | 100 | 9′20″ | 39 | 95 |
| 60 | 8′30″ | 36 | 90 | 9′25″ | 33 | 85 |
| 50 | 8′50″ | 30 | 80 | 9′30″ | 27 | 75 |
| 40 | 9′00″ | 27 | 75 | 9′35″ | 21 | 70 |
| 备注 | 体能测试解释权归通州区消防救援支队所有 | | | | | |