附件3：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试项目及标准 | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | |
| 标准  年龄 | 合格 | 良好 | 优秀 |
| 政府专职消防员 | 1000米跑  （分、秒） | 20-29周岁 | 5′10″~5′00″ | 4′40″~4′30″ | 4′10″~4′00″ |
| 30-37周岁 | 5′40″~5′30″ | 5′10″~5′00″ | 4′40″~4′30″ |
| 1、分组考核。  2、在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000米距离到达终点线，记录时间。 | | | |
| 俯卧撑  （个/2分钟） | 标准  年龄 | 合格 | 良好 | 优秀 |
| 20-29周岁 | 25~30 | 40~45 | 55~60 |
| 30-37周岁 | 20~25 | 35~40 | 40~45 |
| 1、单个或分组考核。  2、参训人员左（右）脚向前一步，双手双掌向前在双脚两侧前约20cm处着地，两腿后撤伸直，双脚并齐成俯撑，做两臂屈伸运动。要求俯撑时，头、躯干、臀及腿与身体纵轴成一直线，下俯时两肘内合，撑起时两臂伸直。 | | | |
| 100米跑(秒) | 标准  年龄 | 合格 | 良好 | 优秀 |
| 18-29周岁 | 15"9~15"6 | 15"0~14"7 | 14"1~13"8 |
| 30-37周岁 | 17"3~15"9 | 15"3~15"0 | 14"4~14"1 |
| 1.分组考核。  2.在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处 听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。  3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍 他人者不记录成绩。 | | | |