

附件 3:

## 政府专职消防员基础体能考核标准

体能考核标准 (3-1)

标 准 年 龄		内 容	30 岁 (不含) 以下体能标准
1	单杠引体向上		12 个为合格成绩 60 分, 每增加一个加 3 分, 加分最高为 40 分, 满分为 100 分。
2	3000 米跑步	14 分钟为合格成绩 60 分, 每少 10 秒加 3 分, 加分最高为 40 分, 满分为 100 分。	
3	双手各提 15 公斤壶铃各 1 个 5×40 米折返	1 分零 2 秒为合格成绩 60 分, 每少 0.30 秒加 1 分, 加分最高为 40 分, 满分为 100 分。	

标 准 年 龄		内 容	30 岁 (含) 以上体能标准
1	单杠引体向上		10 个为合格成绩 60 分, 每增加一个加 3 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 3 分, 加分最高为 40 分, 满分为 100 分。	
3	双手各提 15 公斤壶铃各 1 个 5×40 米折返	1 分零 4 秒为合格成绩 60 分, 每少 0.30 秒加 1 分, 加分最高为 40 分, 满分为 100 分。	