

附件 3:

## 政府专职消防员、消防文员基础体能考核标准

### 战斗员、火场文书体能考核标准 (3-1)

标 准		30 岁 (不含) 以下体能标准
内 容	年 龄	
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。

### 消防文员体能考核标准 (3-2)

标 准		30 岁 (不含) 以下体能标准
内 容	年 龄	
1	俯卧撑 (男)	29 个为合格 (2 分钟), 体能测试合格成绩得满分, 不合格成绩得零分。
	平板支撑 (女)	45 秒为合格, 体能测试合格成绩得满分, 不合格成绩得零分。
2	双腿深蹲起立 (男、女)	60 个为合格 (2 分钟), 体能测试合格成绩得满分, 不合格成绩得零分。