消防救援人员体能训练标准

男子3000m评分标准（分钟） 男子俯卧撑评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-35岁 |
| 100分 | 12′40″ | 12′05″ | 11′30″ | 12′05″ | 12′40″ | 13′35″ |
| 95分 | 12′50″ | 12′15″ | 11′40″ | 12′15″ | 12′50″ | 13′55″ |
| 90分 | 13′00″ | 12′25″ | 11′50″ | 12′25″ | 13′00″ | 14′15″ |
| 85分 | 13′20″ | 12′45″ | 12′10″ | 12′45″ | 13′20″ | 14′35″ |
| 80分 | 13′40″ | 13′05″ | 12′30″ | 13′05″ | 13′40″ | 14′55″ |
| 75分 | 14′00″ | 13′25″ | 12′50″ | 13′25″ | 14′00″ | 15′15″ |
| 70分 | 14′20″ | 13′45″ | 13′10″ | 13′45″ | 14′20″ | 15′35″ |
| 65分 | 14′40″ | 14′05″ | 13′30″ | 14′05″ | 14′40″ | 16′05″ |
| 60分 | 15′00″ | 14′25″ | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ | 16′35″ |
| 55分 | 15′30″ | 14′55″ | 14′20″ | 14′55″ | 15′30″ | 17′05″ |
| 50分 | 16′00″ | 15′25″ | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ | 17′35″ |
| 40分 | 16′30″ | 15′55″ | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ | 18′05″ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-35岁 |
| 100分 | 62 | 64 | 66 | 64 | 62 | 60 |
| 95分 | 56 | 58 | 60 | 58 | 56 | 54 |
| 90分 | 50 | 52 | 54 | 52 | 50 | 48 |
| 85分 | 46 | 48 | 50 | 48 | 46 | 44 |
| 80分 | 42 | 44 | 46 | 44 | 42 | 40 |
| 75分 | 38 | 40 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 70分 | 36 | 38 | 40 | 38 | 36 | 34 |
| 65分 | 34 | 36 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 60分 | 32 | 34 | 36 | 34 | 32 | 30 |
| 55分 | 31 | 33 | 35 | 33 | 31 | 29 |
| 50分 | 30 | 32 | 34 | 32 | 30 | 28 |
| 40分 | 29 | 31 | 33 | 31 | 29 | 27 |

消防救援人员体能训练标准

男子双杠臂屈伸评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-35岁 |
| 100分 | 28 | 30 | 32 | 30 | 28 | 26 |
| 95分 | 26 | 28 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 90分 | 24 | 26 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 85分 | 22 | 24 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 80分 | 20 | 22 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 75分 | 18 | 20 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 70分 | 16 | 18 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 65分 | 14 | 16 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 60分 | 12 | 14 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 55分 | 10 | 12 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 50分 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 40分 | 7 | 9 | 11 | 9 | 7 | 6 |