

## 专职消防员体能测试标准

项	年 龄 标 准 目	18~24	25~29	30~34	35~40	41~45	成绩评定（100分）				
							18~24	25~29	30~34	35~40	41~45
1	俯卧撑	40次/ 2分钟	35次/ 2分钟	30次/ 2分钟	25次/ 2分钟	20次/ 2分钟	40次以下不合格,记零分;40次60分,每增加1次加4分,至100分为止。	35次以下不合格,记零分;35次60分,每增加1次加4分,至100分为止。	30次以下不合格,记零分;30次60分,每增加1次加4分,至100分为止。	25次以下不合格,记零分;25次60分,每增加1次加4分,至100分为止。	20次以下不合格,记零分;20次60分,每增加1次加4分,至100分为止。
2	10米×4往返跑	14"5	15"0	15"5	16"5	17"5	14"5以上不合格,记零分;14"5得60分;14"0-14"4得70分;13"2-13"9得80分;12"4-13"1得90分;12"3以内得100分。	15"0以上不合格,记零分;15"0得60分;14"5-14"9得70分;13"7-14"4得80分;12"9-13"6得90分;12"8以内得100分。	15"5以上不合格,记零分;15"5得60分;15"0-15"4得70分;14"2-14"9得80分;13"4-14"1得90分;13"3以内得100分。	16"5以上不合格,记零分;16"5得60分;16"0-16"4得70分;15"2-15"9得80分;14"4-15"1得90分;14"3以内得100分。	17"5以上不合格,记零分;17"5得60分;17"0-17"4得70分;16"2-16"9得80分;15"4-16"1得90分;15"3以内得100分。
3	1000米跑	4'55"	5'15"	5'40"	6'10"	6'40"	4'55"以上不合格,记零分;4'55"得60分;4'45"-54"得70分;4'30"-44"得80分;4'15"-29"得90分;4'15"以内得100分。	5'15"以上不合格,记零分;5'15"得60分;5'5"-14"得70分;4'50"-5'4"得80分;4'35"-49"得90分;4'35"以内得100分。	5'40"以上不合格,记零分;5'40"得60分;5'30"-39"得70分;5'15"-29"得80分;5'0"-14"得90分;5'以内得100分。	6'10"以上不合格,记零分;6'10"得60分;6'0"-9"得70分;5'45"-59"得80分;5'30"-44"得90分;5'30"以内得100分。	6'40"以上不合格,记零分;6'40"得60分;6'30"-39"得70分;6'15"-29"得80分;6'0"-14"得90分;6'以内得100分。
备注	1、项目成绩标准根据《消防员职业健康标准》中消防员基础体能测试标准和实际情况制定; 2.做俯撑时,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,胸部与地面距离不超过20厘米。										