附：

专职消防员体能考核标准

（一）3000米成绩评定

（1）计时从发令“开始”至身体有效部位越过终点线为止。

（2）分值评值:得分超出10分的，每递减15秒增加1分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 成绩 | 15′30′′ | 15′00′′ | 14′40′ | 14′20′′ | 14′00′′ | 13′40′′ | 13′20′ | 13′00′′ | 12′50′′ | 12′40′′ |

（二）10米×4成绩评定

（1）计时从发令“开始”至身体有效部位越过终点线为止。

（2）分值评值：得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 成绩 | 14〃00 | 13〃70 | 13〃50 | 13〃30 | 12〃90 | 12〃70 | 12〃50 | 12〃30 | 11〃90 | 10〃30 |

（三）单杠引体向上（完成时间3分钟）成绩评定

（1）单个或分组考核(按规定动作要领完成动作，下颚要过杠面，身体不得借助振浪和摆动，悬垂时双肘关节伸直，脚触地面或立柱考核结束)

（2）分值评值:得分超出10分的，每递增1次增加1分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 成绩 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

（四）仰卧起坐（完成时间3分钟）成绩评定

（1）单个或分组考核

（2）分值评值:得分超出10分的，每递增2个增加1分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 成绩 | 20 | 25 | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 50 |