附件3：

综合应急消防救援站队员体能测评

项目和标准

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 30周岁以下（含） | | | 30周岁以上 | | |
| 1500米跑 | 仰卧起坐（3分钟） | 跳绳  （1分钟） | 1500米跑 | 仰卧起坐（3分钟） | 跳绳  （1分钟） |
| 100 | 6′ | 80 | 150 | 6′30″ | 70 | 130 |
| 90 | 6′30″ | 70 | 140 | 7′ | 60 | 120 |
| 80 | 7′ | 60 | 130 | 7′30″ | 50 | 110 |
| 70 | 7′15″ | 55 | 120 | 7′45″ | 45 | 100 |
| 60 | 7′30″ | 50 | 110 | 8′ | 40 | 90 |
| 55 | 7′45″ | 45 | 105 | 8′15″ | 35 | 85 |
| 50 | 8′ | 40 | 100 | 8′30″ | 30 | 80 |
| 45 | 8′15″ | 35 | 95 | 8′45″ | 25 | 75 |
| 40 | 8′30″ | 30 | 90 | 9′ | 20 | 70 |
| **备注** | **1、体能测试成绩为3个项目的平均成绩；**  **2、单项成绩不得低于40分，平均成绩不得低于60分；** | | | | | |