**消防员体能测试项目和标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 内 容 | 评定标准 | 评定结果 |
| 1 | 俯卧撑 | 35次/2分钟为合格，每增加10次，评定上升一个等级。 | 55次优秀；45次良好；35次及格；35次以下不合格。 |
| 2 | 仰卧起坐 | 35次/3分钟为合格，每增加10次，评定上升一个等级。 | 55次优秀；45次良好；35次及格；35次以下不及格。 |
| 3 | 双腿深蹲起立 | 80次/2分钟为合格，每增加10次，评定上升一个等级。 | 100次优秀；90次良好；80次及格；80次以下不及格。 |
| 4 | 折返跑 (10米×5) | 18秒为合格，每减少0.5秒，评定上升一个等级。 | 17秒优秀；17秒5良好；18秒及格；18秒以上不及格。 |
| 5 | 100米跑 | 16秒为合格，每减少0.2秒，评定上升一个等级。 | 14秒优秀；15秒良好；16秒及格；16秒以上不及格。 |
| 6 | 3000米跑 | 16分为合格，每减少20秒，评定上升一个等级。 | 14分优秀；15分良好；16分及格；16分以上不及格。 |