附件3

政府专职消防员体能训练标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  标准  内容 | | 20-24岁（以下） | 25-29岁 | 30-34岁 | 35-39岁 |
| 1 | 100米跑 | 15秒 | 15秒 | 15秒5 | 16秒 |
| 2 | 5000米跑 | 21分20秒 | 22分 | 24分 | --- |
| 3 | 3000米跑 | 14分 | 14分30秒 | 16分 | 18分 |
| 4 | 俯卧撑 | 60次/3分钟 | 50次/3分钟 | 40次/3分钟 | 30次/3分钟 |
| 5 | 仰卧起坐 | 60次/3分钟 | 50次/3分钟 | 40次/3分钟 | 30次/3分钟 |
| 6 | 立位体前屈 | 双拳（双掌）同时触地，保持2秒 | | | |
| 7 | 单杠引体向上 | 14次 | 12次 | 8次 | 6次 |
| 8 | 双杠臂屈伸 | 14次 | 12次 | 8次 | 6次 |
| 9 | 单腿深蹲起立 | 6次 | 5次 | 4次 | 3次 |
| 10 | 立定跳远 | 2.3米 | 2.2米 | 2.0米 | 1.8米 |
| 11 | 组合练习 | 1分20秒 | 1分30秒 | 1分40秒 | 1分50秒 |
| 12 | 游泳 | 游300米或在水中保持3分钟不下沉 | | | |
| **注：**1**.** 35~39岁男子为3000米、  2**.**第11项组合练习包括：连续完成俯卧伸屈腿10次，5米折返跑往返2次，俯卧撑5次，蛙跳10米，蛇型跑25米，返回直线跑35米。 | | | | | |