**专职消防员体能考核标准**

**（一）1000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 | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 成绩 | 5′25〃 | 5′15〃 | 5′05〃 | 4′55〃 | 4′45〃 | 4′35〃 | 4′25〃 | 4′15〃 | 4′05〃 | 3′55〃 |

**（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 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 成绩 | 14〃00 | 13〃70 | 13〃50 | 13〃30 | 12〃90 | 12〃70 | 12〃50 | 12〃30 | 11〃90 | 10〃30 |

1. **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 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 成绩 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

**（四）俯卧撑（完成时间2分钟）成绩评定**

**（1）单个或分组考核**

**（2）分值评值:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 成绩 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |