专职消防队员体能训练标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值  项目 | 30周岁以下 | | | | 30周岁以上（含30岁） | | | |
| 1500米 | 100米 | 俯卧撑（2分钟） | 仰卧起坐（2分钟） | 1500米 | 100米 | 俯卧撑（2分钟） | 仰卧起坐（2分钟） |
| 100 | 6’ | 13” | 60 | 60 | 6’30” | 13” | 60 | 60 |
| 90 | 6’30” | 14” | 50 | 50 | 7’ | 14” | 50 | 50 |
| 80 | 7’ | 14”50 | 45 | 45 | 7’30” | 14”50 | 45 | 45 |
| 70 | 7’15” | 15” | 40 | 40 | 7’45” | 15” | 40 | 40 |
| 60 | 7’30” | 15”50 | 35 | 35 | 8’ | 15”50 | 35 | 35 |
| 55 | 7’45” | 16” | 30 | 30 | 8’15” | 16” | 30 | 30 |
| 50 | 8’ | 16”50 | 25 | 25 | 8’30” | 16”50 | 25 | 25 |
| 45 | 8’15” | 17” | 20 | 20 | 8’45” | 17” | 20 | 20 |
| 40 | 8’30” | 17”50 | 15 | 15 | 9’ | 17”50 | 15 | 15 |