附件2：

**清远市城市政府专职消防员基础体能考核标准**

|  |  |
| --- | --- |
| **标 年** **准 龄** **内 容** | **25岁以下（60分达标标准）** |
| 1 | 单杠引体向上 | 14个 | 每拉多1个加五分 |
| 2 | 3000米 | 13分钟  | 每少20秒加十分 |
| 3 | 仰卧起坐 | 50次/3  | 每多做5个加十分 |
| 备注 | 体能测试成绩=3000米跑步成绩×50%+仰卧起坐×25%+单杠引体向上成绩×25% |

|  |  |
| --- | --- |
| **标 年** **准 龄** **内 容** | **26-30岁以下（60分达标标准）** |
| 1 | 单杠引体向上 | 12个 | 每拉多1个加五分 |
| 2 | 3000米 | 14分钟 | 每少20秒加十分 |
| 3 | 仰卧起坐 | 40次/3分钟 | 每多做5个加十分 |
| 备注 | 体能测试成绩=3000米跑步成绩×50%+仰卧起坐×25%+单杠引体向上成绩×25% |

|  |  |
| --- | --- |
| **标 年** **准 龄** **内 容** | **31-35岁（60分达标标准）** |
| 1 | 单杠引体向上 | 10个 | 每拉多1个加五分 |
| 2 | 3000米 | 14分钟30秒 | 每少20秒加十分 |
| 3 | 仰卧起坐 | 30次/3分钟 | 每多做5个加十分 |
| 备注 | 体能测试成绩=3000米跑步成绩×50%+仰卧起坐×25%+单杠引体向上成绩×25% |