附件3

体能测试考核项目及标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  成绩 | 100分 | 90分 | 80分 | 70分 | 60分 |
| 1000m | 3分40秒 | 3分45秒 | 3分50秒 | 3分55秒 | 4分00秒 |
| 2分钟俯卧撑 | 62 | 50 | 42 | 36 | 32 |
| 2分钟深蹲 | 92 | 84 | 80 | 76 | 72 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  成绩 | 100分 | 90分 | 80分 | 70分 | 60分 |
| 5×10m折返 | 27秒 | 28秒 | 29秒 | 31秒 | 33秒 |
| 仰卧起坐  （3分钟） | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 跳绳  （一分钟） | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |

消防文员（女）