

附件 4:

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