附件2

2020年秀洲区消防救援大队体能考核标准

项目：3000米徒手跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  年龄成绩 | 24周岁及以下 | 25周岁至30周岁 | 30周岁至35周岁 |
| 优秀 | 25分 | 14′ | 14′30 | 15′ |
| 良好 | 20分 | 14′30 | 15′ | 15′30 |
| 及格 | 15分 | 15′ | 15′30 | 16′ |

项目：单杠引体向上

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  年龄成绩 | 24周岁及以下 | 25周岁至30周岁 | 30周岁至35周岁 |
| 优秀 | 25分 | 15次 | 13次 | 12次 |
| 良好 | 20分 | 13次 | 11次 | 10次 |
| 及格 | 15分 | 11次 | 9次 | 8次 |

项目：30米折返跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  年龄成绩 | 24周岁及以下 | 25周岁至30周岁 | 30周岁至35周岁 |
| 优秀 | 25分 | 40″ | 42″ | 44″ |
| 良好 | 20分 | 42″ | 44″ | 46″ |
| 及格 | 15分 | 44″ | 46″ | 48″ |

项目：100米跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  年龄成绩 | 24周岁及以下 | 25周岁至30周岁 | 30周岁至35周岁 |
| 优秀 | 25分 | 13″30 | 14″30 | 15″30 |
| 良好 | 20分 | 14″30 | 15″30 | 16″30 |
| 及格 | 15分 | 15″30 | 16″30 | 17″30 |