**都昌县公安消防大队合同制消防员体能测试标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 100  米跑 | 3000  米跑 | 双杠臂屈伸 | 引体  向上  （男） | 立定  跳远  （男） |
| （秒） | （分） | （个） | （次） | （米） |
| 100 | 14″00 | 15＇00＂ | 30个以上 | 10 | 2.5 |
| 95 | 14″20 | 15＇10＂ | 25至29个 |  |  |
| 90 | 14″40 | 15＇20＂ | 20至24个 | 9 | 2.4 |
| 85 | 14″60 | 15＇30＂ | 15至19个 |  |  |
| 80 | 14″80 | 15＇40＂ | 10到14个 | 8 | 2.3 |
| 75 | 15″00 | 15＇50＂ | 9个 |  |  |
| 70 | 15″30 | 16＇00＂ | 8个 | 7 | 2.2 |
| 65 | 15″60 | 16＇20＂ | 7个 |  |  |
| 60 | 16″00 | 16＇40＂ | 6个 | 6 | 2.1 |
| 55 | 16″20 | 17＇00＂ | 5个 |  |  |
| 50 | 16″40 | 17＇20＂ | 4个 | 5 | 1.9 |
| 45 | 16″60 | 17＇40＂ | 3个 | 4 |  |
| 40 | 16″80 | 17＇60＂ | 2个 | 3 | 1.7 |
| 35 | 17″00 | 18＇00＂ | 1个 | 2 |  |
| 30 | 17″20 | 18＇10＂ |  | 1 | 1.6 |
| 25 | 17″40 | 18＇20＂ |  |  |  |
| 20 | 17″60 | 18＇30＂ |  |  |  |
| 15 | 17″80 | 18＇40＂ |  |  |  |
| 10 |  | 18＇50＂ |  |  |  |
| 5 | 18″00 | 18″00 | 19＇00＂ |  |  |