附表2：

政府专职消防员体能训练标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标准**  **内容** | | **20-24岁（以下）** | **25-29岁** | **30-34岁** | **35-39岁** |
| 1 | **100米跑** | 15秒 | 15秒 | 15秒5 | 16秒 |
| 2 | **3000米跑** | 16分 | 16分30秒 | 18分 | 20分 |
| 3 | **仰卧起坐** | 40次/3分钟 | 40次/3分钟 | 30次/3分钟 | 30次/3分钟 |
| 4 | **俯卧撑** | 30次/3分钟 | 30次/3分钟 | 20次/3分钟 | 20次/3分钟 |
| 5 | **单杠引体向上** | 6次 | 6次 | 5次 | 4次 |
| 6 | **双杠臂屈伸** | 10次 | 10次 | 8次 | 6次 |