附件一：

**遵义市消防支队专职消防员体能测试标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准 | 测试项目 | | | | |
| 3000米跑 | 仰卧起坐  （3分钟） | 100米跑 | 10×5往返跑 | 俯卧撑 （2分钟） |
| 优秀 | 15ˊ40 | 15 | 14〞80 | 19〞00 | 15 |
| 良好 | 17ˊ00〞 | 10 | 15〞00 | 19〞50 | 10 |
| 及格 | 19ˊ20〞 | 5 | 15〞20 | 20〞00 | 5 |