**金州消防大队专职队员体能征召测试标准**

（参照大连市政府专职队员体能征召测试标准）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1000米跑 | 立定跳远 | 仰卧起坐 |
| 分数 | 标准 | 分数 | 标准 | 分数 | 标准 |
| 100 |  3′40″ | 100 | 2.50m | 100 | 70 |
| 95 | 3′45″ | 95 | 2.45m | 95 | 65 |
| 90 | 3′50″ | 90 | 2.40m | 90 | 60 |
| 85 | 3′55″ | 85 | 2.35m | 85 | 55 |
| 80 | 4′00″ | 80 | 2.30m | 80 | 50 |
| 75 | 4′05″ | 75 | 2.25m | 75 | 45 |
| 70 | 4′10″ | 70 | 2.20m | 70 | 40 |
| 65 | 4′15″ | 65 | 2.15m | 65 | 35 |
| 60 | 4′20″ | 60 | 2.10m | 60 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 备注 | 体能采取100分制，1000米跑占总分40%，立定跳远占总分30%，仰卧起坐占总分30%。（60分为及格，60分以下为不及格。不及格按0分计算。） |