附件4

中队官兵体能训练标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 标 准 区内 分 容 | 男 | 女 |
| 1 | 俯卧撑 | 50次/2分钟 | ---- |
| 2 | 仰卧起坐 | 50次/3分钟 | 40次/3分钟 |
| 3 | 单腿深蹲起立 | 6次 | 3次 |
| 4 | 单杠引体向上 | 10次 | ---- |
| 5 | 双杠杠端臂屈伸 | 14次 | ---- |
| 6 | 单杠卷身上 | 5次 | ---- |
| 7 | 100米负重（2盘Ф65水带）跑 | 18秒 | ---- |
| 8 | 搬运重物折返跑（30公斤、20米×5） | 55秒 | ---- |
| 9 | 100米跑 | 15秒 | 17秒 |
| 10 | 3000(1500)米跑 | 13分钟 | 8分钟 |
| 11 | 跳绳（次/1分钟） | ---- | 100 |
| 12 | 踢毽子（次/1分钟） | ---- | 60 |
| 13 | 呼啦圈（次/1分钟） | ---- | 110 |
| 14 | 爬绳上四楼 | 18秒 | ---- |
| 15 | 60米肩梯（六米拉梯）跑 | 12秒 | ---- |
| 16 | 沿楼梯负重（2盘Ф65水带）攀登10层楼(高度不低于30米) | 1分钟 | ----- |
| 17 | 组合训练器材练习 | 7分50秒 | ---- |
| 18 | 游泳 | 游300米或在水中保持3分钟不下沉 |
| 19 | 爬山 | 由消防总队自行确定 |
| 20 | 球类项目 | 由消防总队自行确定 |

注：1.选训内容，结合部队灭火救援任务，不少于4项。

2.在海拔2000米地区考核，标准在原基础上降低5%，海拔高度每增加100米，标准再递减0.5%；海拔3000米地区考核，标准在原基础上降低10%，海拔高度每增加100米，标准再递减1%；在海拔4000米地区考核，标准在原基础上降低50%。