**专业森林消防队员体能测试项目及计分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 单位 | 年龄段计分标准 | | | | | 得分 | **备 注** |
| （每项总分为100分，按5:3:2计入体能测试成绩，单项科目测试不达标者不得分） |
| 20以下 | 20～24 | 25～29 | 30～34 | 35 |
| 3000米 | 分秒 | 16′ | 15′40″ | 16′ | 16′30″ | 17′30″ | 60 | 每减少15秒，相应得分依次递增10分。 |
| 俯卧撑 | 次/2分钟 | 31 | 33 | 31 | 27 | 23 | 60 | 每增加1次，相应得分依次递增5分。 |
| 仰卧起坐 | 次/2分钟 | 33 | 35 | 33 | 28 | 23 | 60 | 每增加1次，相应得分依次递增5分。 |