深圳市南山区消防救援大队2021年第三季度政府专职消防员招聘方案

为满足深圳市社会经济迅速发展对消防力量的需求，有效提升社会灾害防控能力，深圳市南山区消防救援大队将按照德才兼备和“公开、平等、竞争、择优”的原则，面向社会公开招收26名政府专职消防员。现将有关事项公告如下：

一、招收岗位及条件

**（一）招收岗位**

1、消防战斗员（16名，男性）

2、消防车驾驶员（6名，男性）

3、消防火场文书（3名，男性）

4、消防文秘人员（1名）

**（二）招收条件：**

1、中华人民共和国国籍，拥护中国共产党的领导，热爱消防事业，身体健康，无精神疾病史，符合相关体检标准；

2、遵纪守法，有良好的政治素质和品行，无违法犯罪记录，政治审查合格；

3、志愿从事消防灭火救援和社会抢险救援工作；

4、具有适应全天候执勤、训练的身体素质和良好的心理素质；

5、部队复退军人、警校毕业生、有消防从业经验者优先；同等条件下，具有灭火救援经验者、驾驶特种消防车经验者优先录用；

6、五官端正, 无残疾，无明显纹身；

7、男身高1.65米以上，女身高1.55米以上，身心健康，反应灵敏，体形端正，不超重（标准体重(斤)=(身高cm-100cm)×2，标准体重±10%），无口吃，无重听，无色盲，无传染性疾病，裸眼视力不低于4.8，矫正视力不低于5.0。

**（三）岗位要求：**

**消防战斗员**

1、志愿从事灭火与应急救援工作；

2、年龄在18至30周岁，高中或同等以上学历，有部队服役经历的优先。

**消防车驾驶员**

1、志愿从事消防驾驶和通信工作；

2、年龄在18至40周岁，高中或同等以上学历；

3、具有3年以上驾龄，持B2、A2、A1有效驾驶证；有车辆维修经验者优先。

**消防火场文书**

1、志愿从事消防文秘工作和消防通信工作；

2、年龄在18至30周岁；全日制大专以上学历；

3、文字和口头表达能力较强，熟练运用各项办公设备及软件，熟练摄影摄像设备，具备构图拍摄能力，熟悉通信设备。

**消防文秘人员**

1、志愿从事消防文秘工作；

2、年龄在18至35周岁；全日制大专以上学历；

3、文字和口头表达能力较强，熟练运用各项办公设备及软件，具有相关专业岗位的技能证书或职称者优先。

**（四）有下列情况的不予聘用：**

1、在部队服役期间受过纪律处分；

2、曾被行政拘留或者有吸毒史的；

3、曾因违法违纪等原因被国家机关、事业单位开除公职或者辞退的；

4、曾因违反消防救援队伍管理规定被解除合同的。

二、工作任务及要求

消防战斗员、消防驾驶员担负灭火和抢险救灾等执勤任务，按照规定，每周轮休两天，其余时间实行24小时在岗准军事化管理；吃苦耐劳，工作踏实，认真细心，积极主动；有良好的职业操守和团队合作精神。

消防文秘人员负责开展消防宣传教育培训、队伍行政管理、通信保障、财务管理、后勤装备管理等工作。

三、福利待遇

（一）正式聘用的政府专职消防员综合月收入5800元至7000元（主要包括：基本工资、岗位津贴、执勤训练补助、高危补助和五险一金等）。各岗位集中培训不少于30天，试用期1个月，试用期工资为全薪工资的80%。上述标准为初步测算值，具体工资标准以入职后核算值为准。

（二）正式录用后，与相关单位签订劳动合同，按国家有关规定办理养老、失业、工伤、医疗、生育等社会保险及住房公积金。

（三）被装按照广东省消防总队《关于认真做好合同制消防员和专职消防员被装供应改革工作的通知》实施，提供集中食宿，伙食按照消防员同等标准执行。

（四）假期分为轮休假、年假、病假、婚假、产假和事假共6种。

（五）按照消防队伍管理规定实行轮班、轮值、轮休制度。消防战斗员、消防车驾驶员、消防火场文书轮休为每周休息2天，消防文秘人员根据法定节假日休息（按照大队管理规定，需轮流值班），以上人员工作满一年后，可享受10天带薪假期（每工作满一年增加1天，最多可享受15天带薪假期）。

（六）培训（试用期）期间主要是对消防业务技能、体能、队列、专业岗位等内容的学习。

（七）培训期间无特殊情况不得请假外出，待转为正式岗位方可安排正常休息。

四、招聘程序

(一)申请报名

**1．报名时间**

2021年7月9日-2021年7月25日，逾期不予受理。

**2．报名方式**

网上报名：将填妥后的《政府专职消防员报名登记表》发深圳市南山区消防救援大队邮箱：1948145072@qq.com，发送文件标题请注明“**XX（姓名）报名消防战斗员/消防车驾驶员/消防火场文书/消防文秘人员**”字样；联系电话：0755-86098055（工作日，早上9:00—12:00下午14:30—18:00）。

经预审合格后，将以电话、短信或微信通知应聘人员报送资格审查材料。

**3．报名材料**

**战斗员：**

（1）《政府专职消防员报名登记表》、近期正面免冠蓝底1寸彩照2张；

（2）身份证（交复印件、验原件）；

（3）高中以上学历证书（交复印件、验原件）；

（4）个人征信报告；

（5）无违法犯罪及吸毒记录证明；

（6）如是复员、退伍军人需提供退伍证等材料原件(交复印件、验原件)。

**驾驶员：**

（1）《政府专职消防员报名登记表》、近期正面免冠蓝底1寸彩照2张；

（2）身份证（交复印件、验原件）；

（3）高中以上学历证书（交复印件、验原件）；

（4）个人征信报告；

（5）无违法犯罪及吸毒记录证明；

（6）B2驾驶证以上（交复印件、验原件）；

（7）如是复员、退伍军人需提供相关证明等材料原件(交复印件、验原件)。

**火场文书：**

（1）《政府专职消防员报名登记表》、近期正面免冠蓝底1寸彩照2张；

（2）身份证（交复印件、验原件）；

（3）高中以上学历证书（交复印件、验原件）；

（4）个人征信报告；

（5）无违法犯罪及吸毒记录证明；

（6）如是复员、退伍军人需提供退伍证等材料原件(交复印件、验原件)。

**消防文秘人员：**

（1）《政府专职消防员报名登记表》、近期正面免冠蓝底1寸彩照2张；

（2）身份证（交复印件、验原件）；

（3）全日制专科及以上学历证书（交复印件、验原件）；

（4）个人征信报告；

（5）无违法犯罪及吸毒记录证明；

（6）应聘财务岗位的需提供会计专业技术初级及以上资格证书（交复印件、验原件）。

（7）如是复员、退伍军人需提供退伍证等材料原件(交复印件、验原件)。

**以上材料须在考核前的资格审查提供，否则取消聘用资格。**

(二) 资格审查

资格审查由深圳市南山区消防救援大队组织实施，主要审查报考人所提供的材料是否真实，是否与公告及报考岗位所列条件要求相符。应聘者需按照公告的招聘条件和要求提供报考材料相应的纸质版原件，供审查员审查，审查合格者入围聘用考核。

以上提供的打印或复印件资料均为A4纸规格。报名者必须在报名表正面下方“声明栏”内签名确认所有资料真实。

1. 体检

（四）聘用考核

聘用考核为综合素质测试，包括面试、体能测试、驾驶员技能考核等方面相结合的方式进行。

**1、消防战斗员：**

（1）面试**（20分）**

（2）体能测试**（40分）**

（3）岗位适应性测试项目**（40分）**

1. **消防驾驶员：**

（1）面试**（20分）**

（2）体能测试**（20分）**

（3）岗位适应性测试项目**（20分）**

（4）驾驶员技能考核主要是考核应聘驾驶员车辆驾驶技能。(包括发动起步、侧方位定点停车、转向调头、倒车入库、90度过弯和半坡起步等)**（40分）**

**3、消防火场文书：**

（1）面试**（20分）**

（2）体能测试**（40分）**

（3）岗位适应性测试项目**（20分）**

（4）消防火场文书技能考核主要是考核宣传报道写作、摄影摄像设备和通信设备掌握情况。**（20分）**

**4、消防文秘人员：**

（1）笔试**（50分）**

（2）面试**（50分）**

考核结束后，大队将根据考核情况和招聘条件中规定的优先条件等确定入围体检人员。

（五）体格检查

资格审查合格的人员到具备三甲资质的医院进行体检，体检不合格、弄虚作假者一律取消聘用资格。

（六）心理测试

资格审查合格的人员到有心理测试相关资质的体检中心、医院进行心理测试，并提交测试报告，心理测试不合格、弄虚作假者一律取消聘用资格。

（七）政治考察

体检合格的考生，根据总成绩高低顺序排名，按职位拟聘人数1:1比例确定入围政治考察人选，由深圳市南山区消防救援大队对其进行政治考察。政治考察的主要内容：考察对象的政治面貌、毕业院校及所学专业，现实表现、奖惩情况、个人信用记录、应聘资格等情况。

考核具体时间和地点另行通知。考核结束后，深圳市南山区消防救援大队将根据考核情况和招聘条件中规定的优先条件等确定入围人员名单。

（八）聘用和岗前培训

1．凡是被聘用的政府专职消防员必须进行岗前培训。1个月培训期满进行考核，合格后方能上岗工作，考核不合格者将不予录用，培训期内不服从安排、不服从管理者将一律辞退。日常管理由深圳市南山区消防救援大队按照政府专职消防员有关管理规定实施。

2．对不能胜任工作、身体不适应所在工作岗位要求或违反有关管理规定的，依据相关规定解聘。

五、注意事项和要求

（一）务必按照规定时间和要求报名，逾期不再受理。

（二）资格审查、聘用考核和体检的时间、地点另行通知（有关通知将会以群通知或电话的方式进行通知，请报名者务必保持手机畅通，以免耽误应聘）。

（三）防疫要求

1、人员招录前，须登录广东“粤省事”公众号获取“粤康码”，向招收单位详细如实报告本人及共同生活人员的身体状况，提供最近14天内活动轨迹、接触人员等情况；参加综合素质考核时，应聘人员需提供承诺书(见附件2）。

2、应聘人员近期不存在发烧、咳嗽、腹泻、感冒等相关症状，并经专业医疗机构核酸检测，确认身体无病症，符合招录条件的。

3、上述情况如有瞒报、漏报，大队将取消应聘资格，引起严重后果移交当地公安机关处理。

（四）上述公告内容如与招聘实际不一致的，以招聘实际情况为准。

特此公告。

附件：1.政府专职消防员报名登记表

1. 承诺书
2. 深圳市政府专职消防员招录体能测试项目及标准
3. 政府专职消防员面试评价表
4. 深圳市政府专职消防员定期考核体能标准

深圳市南山区消防救援大队

 2021年7月12日

附件1

政府专职消防员报名登记表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性别 |  | 出生年月 |  | 贴2寸免冠近期彩照 |
| 民族 |  | 婚姻状况 |  | 政治面貌 |  |
| 身高 |  | 体重 |  | 籍贯 |  |
| 曾任职级职务 |  | 学历学位 |  |
| 毕业院校专业 |  | 身份证号 |  |
| 家庭住址 |  | 联系电话 |  |
| 家庭主要成员及重要社会关系 | 称谓 | 姓名 | 出生年月 | 政治面貌 | 工作单位、职务和身份证号 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 工作简历 |  |
| 本人提供的上述信息真实有效，如与事实不符，取消考试资格。报名人员签字： 年 月 日 |
| 资格审查意见 | 审核人签字： 年 月 日 |

报考岗位：

附件2：

承诺书

本人 ，身份证号码： ，在疫情期间严格做好防控工作，现对招聘单位深圳市南山区消防救援大队郑重承诺如下：

1、如实报告本人及共同生活人员的身体状况，提供最近14天内活动轨迹、接触人员等情况；

2、近期不存在发烧、咳嗽、腹泻、感冒等相关症状，并经专业医疗机构核酸检测，确认身体无病症，符合招录条件；

3、防疫期间无出入境、中风险以上地区人员接触史、病例接触史和国外旅居史等情况；

4、本人对上述承诺事项负责，如瞒报、漏报，大队将取消应聘资格，引起严重后果的移交当地公安机关处理。

 承 诺 人：

 承诺时间：

附件3：

深圳市政府专职消防员招录体能测试项目及标准

|  |
| --- |
| 一、体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
|  | 1000 米跑（分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 必考项目 |
| 1.分组考核。2.在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。4.得分超出10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。5.海拔2100-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。 |
|  | 原地跳高（厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 | 两项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。3.考核以完成跳起高度计算成绩。4.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。 |
|  | 立定跳远（米） | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 1.单个或分组考核。2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的1 次。3.考核以完成跳出长度计算成绩。4.得分超出 10 分的，每递增4 厘米增加 1 分，最高 15 分。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 |  测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
|  | 单杠引体向上（次/3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 两项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。3.考核以完成次数计算成绩。4.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 |
|  | 俯卧撑（次/2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。3.得分超出 10 分的，每递增 5 次增加 1 分，最高 15 分。 |
|  | 10 米×4往返跑（秒） | 14″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 | 两项任选一项 |
| 1.单个或分组考核。2.在 10 米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成 1 次往返。连续完成2次往返，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。4.得分超出10分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。 |
|  | 100 米跑（秒） | 16″7 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |
| 1.分组考核。2.在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。4.得分超出 10 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 15 分。5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。 |
| 备注 | 1.总成绩最高 40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试。3.高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑”按照内地标准执行。4.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |

|  |
| --- |
| 二、岗位适应性测试项目及标准 |
| 项 目 | 测试办法 | 优秀 | 良好 | 中等 | 一般 |
| 负重登六楼 | 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，手提两盘 65 毫米口径水带，从一楼楼梯口登至六楼楼梯口。记录时间。 | 1′15″ | 1′30″ | 1′40″ | 1′50″ |
| 黑暗环境搜寻 | 考生穿着全套消防员防护装具，从长度为 20 米的封闭式 L 型通道一侧进入，以双手双膝匍匐前进的姿势从 L 型通道另一侧穿出。记录时间。 | 38″ | 40″ | 42″ | 45″ |
| 拖拽 | 考生佩戴消防头盔及消防安全腰带，将60 公斤重的假人从起点线拖拽至距离起点线10 米处的终点线（假人整体越过终点线）。记录时间。 | 12″ | 13″ | 14″ | 15″ |
| 备注 | 1.任一项达不到“一般”标准的视为“不合格”。2.高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织适应性测试，海拔2000-3000米，每增加100米，高度标准递增 3 秒，3100-4000 米，每增加100 米高度标准递增4 秒。 |

附件4：

 政府专职消防员面试评价表

应聘职位： 日期： 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性别 |  | 年龄 |  | 毕业学校 |  |
| 面试要素 | （一） | (二) | （三） | （四） | （五） | （六） | （七） | （八） | （九） |
| 根据衣着、形象自行打分 | 自我介绍 | 应聘人员回答 |
| 整体形象 | 细节与习惯 | 判断口头表达能力 | 工作兴趣目前情况 | 工作经验 | 教育背景家庭情况 | 工作适应力 | 自我评估求职诉求 | 入职动机和意愿 |
| 观察要点 | 精神面貌亲和力个人气质 | 衣着整齐度行、坐、立动作、口头禅、礼貌用语 | 语言逻辑性用语修辞度语言波幅等 | 你怎么知道我们支队的？你对消防救援队伍有了解吗？ | 有消防或者救援的相关工作经验吗？ | 请你对受教育情况进行简单说明？简要介绍自己的家庭情况。 | 是否愿意接受消防队伍的管理模式？ | 你认为你最大优点、缺点是什么？你为什么要换工作？ | 为什么要加入消防队伍？是否认同“刀山敢上，火海敢闯”的消防精神？ |
| 满分 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 5 | 30 |
| 要素得分 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 累计得分：（ ）分 | 考官评语：□可以试用 □可以复试   □可以考虑 □不予考虑 考官签字： 年 月 日 |

附件5：

深圳市政府专职消防员定期考核体能标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-48岁 | 49-51岁 | 52-55岁 |
| 100分 | 12′40″ | 12′05″ | 11′30″ | 12′05″ | 12′40″ | 13′35″ | 14′10″ | 14′45″ | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ | 17′05″ |
| 95分 | 12′50″ | 12′15″ | 11′40″ | 12′15″ | 12′50″ | 13′55″ | 14′30″ | 15′05″ | 15′40″ | 16′15″ | 16′50″ | 17′25″ |
| 90分 | 13′00″ | 12′25″ | 11′50″ | 12′25″ | 13′00″ | 14′15″ | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ | 16′35″ | 17′10″ | 17′45″ |
| 85分 | 13′20″ | 12′45″ | 12′10″ | 12′45″ | 13′20″ | 14′35″ | 15′10″ | 15′45″ | 16′20″ | 16′55″ | 17′30″ | 18′05″ |
| 80分 | 13′40″ | 13′05″ | 12′30″ | 13′05″ | 13′40″ | 14′55″ | 15′30″ | 16′05″ | 16′40″ | 17′15″ | 17′50″ | 18′25″ |
| 75分 | 14′00″ | 13′25″ | 12′50″ | 13′25″ | 14′00″ | 15′15″ | 15′50″ | 16′25″ | 17′00″ | 17′35″ | 18′10″ | 18′45″ |
| 70分 | 14′20″ | 13′45″ | 13′10″ | 13′45″ | 14′20″ | 15′35″ | 16′10″ | 16′45″ | 17′20″ | 17′55″ | 18′30″ | 19′05″ |
| 65分 | 14′40″ | 14′05″ | 13′30″ | 14′05″ | 14′40″ | 16′05″ | 16′40″ | 17′15″ | 17′50″ | 18′25″ | 19′00″ | 19′35″ |
| 60分 | 15′00″ | 14′25″ | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ | 16′35″ | 17′10″ | 17′45″ | 18′20″ | 18′55″ | 19′30″ | 20′05″ |
| 55分 | 15′30″ | 14′55″ | 14′20″ | 14′55″ | 15′30″ | 17′05″ | 17′40″ | 18′15″ | 18′50″ | 19′25″ | 20′00″ | 20′35″ |
| 50分 | 16′00″ | 15′25″ | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ | 17′35″ | 18′10″ | 18′45″ | 19′20″ | 19′55″ | 20′30″ | 21′05″ |
| 40分 | 16′30″ | 15′55″ | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ | 18′05″ | 18′40″ | 19′15″ | 19′50″ | 20′25″ | 21′00″ | 21′35″ |

第一项：男子3000m评分标准（分钟）

第二项：男子俯卧撑评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-48岁 | 49-51岁 | 52-55岁 |
| 100分 | 62 | 64 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 |
| 95分 | 56 | 58 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 |
| 90分 | 50 | 52 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 85分 | 46 | 48 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 80分 | 42 | 44 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 |
| 75分 | 38 | 40 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 70分 | 36 | 38 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 65分 | 34 | 36 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 60分 | 32 | 34 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 55分 | 31 | 33 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 |
| 50分 | 30 | 32 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 40分 | 29 | 31 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |

第三项：男子屈腿仰卧起坐评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-48岁 | 49-51岁 | 52-55岁 |
| 100分 | 70 | 73 | 76 | 73 | 70 | 67 | 64 | 61 | 58 | 55 | 52 | 49 |
| 95分 | 67 | 70 | 73 | 70 | 67 | 64 | 61 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 |
| 90分 | 64 | 67 | 70 | 67 | 64 | 61 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 | 43 |
| 85分 | 61 | 64 | 67 | 64 | 61 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 |
| 80分 | 58 | 61 | 64 | 61 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 |
| 75分 | 55 | 58 | 61 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 |
| 70分 | 52 | 55 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 |
| 65分 | 49 | 52 | 55 | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 |
| 60分 | 46 | 49 | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 |
| 55分 | 43 | 46 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 | 22 |
| 50分 | 40 | 43 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 | 22 | 19 |
| 40分 | 37 | 40 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 | 22 | 19 | 16 |