

附录 6 消防救援人员体能测试项目各项标准  
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	52-54岁	55 岁以上
100 分	68	70	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	/
95 分	62	64	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	/
90 分	56	58	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	/
85 分	50	52	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	/
80 分	46	48	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	/
75 分	42	44	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	/
70 分	38	40	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	/
65 分	36	38	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	/
60 分	34	36	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18

男子单杠引体向上（40周岁以下）/40公斤坐姿下拉（40周岁以上）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	52-54岁	55 岁以上
100 分	16	17	18	17	16	15	14	18	17	16	15	14	/
95 分	14	15	16	15	14	13	12	16	15	14	13	12	/
90 分	12	13	14	13	12	11	10	14	13	12	11	10	/
85 分	11	12	13	12	11	10	9	13	12	11	10	9	/
80 分	10	11	12	11	10	9	8	12	11	10	9	8	/
75 分	9	10	11	10	9	8	7	11	10	9	8	7	/
70 分	8	9	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6	/
65 分	7	8	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5	/
60 分	6	7	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4	3

男子双杠臂屈伸评分标准（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	52-54岁	55岁以上
100 分	30	32	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	/
95 分	28	30	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	/
90 分	26	28	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	/
85 分	24	26	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	/
80 分	22	24	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	/
75 分	20	22	24	22	20	18	16	14	12	10	8	7	/
70 分	18	20	22	20	18	16	14	12	10	8	7	6	/
65 分	16	18	20	18	16	14	12	10	8	7	6	5	/
60 分	14	16	18	16	14	12	10	8	7	6	5	4	3

男子3000m评分标准（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	52-54岁	55 岁以上
100 分	12'30"	11'55"	11'20"	11'55"	12'30"	13'15"	13'50"	14'25"	15'00"	15'35"	16'10"	16'45"	/
95 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"	/
90 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"	/
85 分	13'10"	12'35"	12'00"	12'35"	13'10"	14'15"	14'50"	15'25"	16'00"	16'35"	17'10"	17'45"	/
80 分	13'30"	12'55"	12'20"	12'55"	13'30"	14'35"	15'10"	15'45"	16'20"	16'55"	17'30"	18'05"	/
75 分	13'50"	13'15"	12'40"	13'15"	13'50"	14'55"	15'30"	16'05"	16'40"	17'15"	17'50"	18'25"	/
70 分	14'10"	13'35"	13'00"	13'35"	14'10"	15'15"	15'50"	16'25"	17'00"	17'35"	18'10"	18'45"	/
65 分	14'30"	13'55"	13'20"	13'55"	14'30"	15'35"	16'10"	16'45"	17'20"	17'55"	18'30"	19'05"	/
60 分	14'50"	14'15"	13'40"	14'15"	14'50"	15'55"	16'30"	17'05"	17'40"	18'15"	18'50"	19'25"	20'00"

男子1500m评分标准（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	52-54岁	55 岁以上
100 分	6'00"	5'40"	5'20"	5'40"	6'00"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	/
95 分	6'10"	5'50"	5'30"	5'50"	6'10"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	/
90 分	6'20"	6'00"	5'40"	6'00"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	/
85 分	6'30"	6'10"	5'50"	6'10"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"	/
80 分	6'40"	6'20"	6'00"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	9'00"	/
75 分	6'50"	6'30"	6'10"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"	9'10"	/
70 分	7'00"	6'40"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	9'00"	9'20"	/
65 分	7'10"	6'50"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"	9'10"	9'30"	/
60 分	7'20"	7'00"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	9'00"	9'20"	9'40"	10'00"

男子双腿深蹲起立评分标准（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	52-54岁	55 岁以上
100 分	96	100	104	100	96	92	88	84	80	76	72	68	/
95 分	92	96	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	/
90 分	88	92	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60	/
85 分	86	90	94	90	86	82	78	74	70	66	62	58	/
80 分	84	88	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56	/
75 分	82	86	90	86	82	78	74	70	66	62	58	54	/
70 分	80	84	88	84	80	76	72	68	64	60	56	52	/
65 分	78	82	86	82	78	74	70	66	62	58	54	50	/
60 分	76	80	84	80	76	72	68	64	60	56	52	48	44

### 男子 5×10 米折返评分标准 (秒)

	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	52-54岁	55 岁以上
100 分	22"	21"	20"	21"	22"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	/
95 分	22"50	21"50	20"50	21"50	22"50	23"50	24"50	25"50	26"50	27"50	28"50	29"50	/
90 分	23"40	22"40	21"40	22"40	23"40	24"40	25"40	26"40	27"40	28"40	29"40	30"40	/
85 分	25"	24"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	/
80 分	26"	25"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	/
75 分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	/
70 分	28"	27"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	/
65 分	29"	28"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	/
60 分	30"	29"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"

