

## 附件 3

### 中山市消防救援队伍体能测试项目及标准

#### 一、男子单杠引体向上（不满 40 周岁）/40 公斤坐姿下拉（年满 40 周岁）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 |
|-------|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 100 分 | 14 | 15      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 16      | 15      | 14      | 13      |
| 95 分  | 12 | 13      | 14      | 13      | 12      | 11      | 10      | 14      | 13      | 12      | 11      |
| 90 分  | 10 | 11      | 12      | 11      | 10      | 9       | 8       | 12      | 11      | 10      | 9       |
| 85 分  | 9  | 10      | 11      | 10      | 9       | 8       | 7       | 11      | 10      | 9       | 8       |
| 80 分  | 8  | 9       | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 10      | 9       | 8       | 7       |
| 75 分  | 7  | 8       | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 9       | 8       | 7       | 6       |
| 70 分  | 6  | 7       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 8       | 7       | 6       | 5       |
| 65 分  | 5  | 6       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 7       | 6       | 5       | 4       |
| 60 分  | 4  | 5       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 6       | 5       | 4       | 3       |
| 55 分  | 3  | 4       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 5       | 4       | 3       | 2       |
| 50 分  | 2  | 3       | 4       | 3       | 2       | 1       | /       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 40 分  | 1  | 2       | 3       | 2       | 1       | /       | /       | 3       | 2       | 1       | /       |

#### 二、男子 3000 米达标标准（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 |
|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 100 分 | 12'40" | 12'05"  | 11'30"  | 12'05"  | 12'40"  | 13'35"  | 14'10"  | 14'45"  | 15'20"  | 15'55"  | 16'30"  |
| 95 分  | 12'50" | 12'15"  | 11'40"  | 12'15"  | 12'50"  | 13'55"  | 14'30"  | 15'05"  | 15'40"  | 16'15"  | 16'50"  |
| 90 分  | 13'00" | 12'25"  | 11'50"  | 12'25"  | 13'00"  | 14'15"  | 14'50"  | 15'25"  | 16'00"  | 16'35"  | 17'10"  |
| 85 分  | 13'20" | 12'45"  | 12'10"  | 12'45"  | 13'20"  | 14'35"  | 15'10"  | 15'45"  | 16'20"  | 16'55"  | 17'30"  |
| 80 分  | 13'40" | 13'05"  | 12'30"  | 13'05"  | 13'40"  | 14'55"  | 15'30"  | 16'05"  | 16'40"  | 17'15"  | 17'50"  |
| 75 分  | 14'00" | 13'25"  | 12'50"  | 13'25"  | 14'00"  | 15'15"  | 15'50"  | 16'25"  | 17'00"  | 17'35"  | 18'10"  |
| 70 分  | 14'20" | 13'45"  | 13'10"  | 13'45"  | 14'20"  | 15'35"  | 16'10"  | 16'45"  | 17'20"  | 17'55"  | 18'30"  |
| 65 分  | 14'40" | 14'05"  | 13'30"  | 14'05"  | 14'40"  | 16'05"  | 16'40"  | 17'15"  | 17'50"  | 18'25"  | 19'00"  |
| 60 分  | 15'00" | 14'25"  | 13'50"  | 14'25"  | 15'00"  | 16'35"  | 17'10"  | 17'45"  | 18'20"  | 18'55"  | 19'30"  |
| 55 分  | 15'30" | 14'55"  | 14'20"  | 14'55"  | 15'30"  | 17'05"  | 17'40"  | 18'15"  | 18'50"  | 19'25"  | 20'00"  |
| 50 分  | 16'00" | 15'25"  | 14'50"  | 15'25"  | 16'00"  | 17'35"  | 18'10"  | 18'45"  | 19'20"  | 19'55"  | 20'30"  |
| 40 分  | 16'30" | 15'55"  | 15'20"  | 15'55"  | 16'30"  | 18'05"  | 18'40"  | 19'15"  | 19'50"  | 20'25"  | 21'00"  |

### 三、5X40 米折返搬运重物评分标准（秒）

|       | 19 岁以下 | 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 |
|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 100 分 | 52"    | 50"     | 48"     | 50"     | 52"     | 54"     | 56"     | 58"     | 1'00"   | 1'02"   | 1'04"   |
| 95 分  | 53"    | 51"     | 49"     | 51"     | 53"     | 55"     | 57"     | 59"     | 1'01"   | 1'03"   | 1'05"   |
| 90 分  | 54"    | 52"     | 50"     | 52"     | 54"     | 56"     | 58"     | 1'00"   | 1'02"   | 1'04"   | 1'06"   |
| 85 分  | 55"    | 53"     | 51"     | 53"     | 55"     | 57"     | 59"     | 1'01"   | 1'03"   | 1'05"   | 1'07"   |
| 80 分  | 56"    | 54"     | 52"     | 54"     | 56"     | 58"     | 1'00"   | 1'02"   | 1'04"   | 1'06"   | 1'08"   |
| 75 分  | 58"    | 56"     | 54"     | 56"     | 58"     | 1'00"   | 1'02"   | 1'04"   | 1'06"   | 1'08"   | 1'10"   |
| 70 分  | 1'00"  | 58"     | 56"     | 58"     | 1'00"   | 1'02"   | 1'04"   | 1'06"   | 1'08"   | 1'10"   | 1'12"   |
| 65 分  | 1'02"  | 1'00"   | 58"     | 1'00"   | 1'02"   | 1'04"   | 1'06"   | 1'08"   | 1'10"   | 1'12"   | 1'14"   |
| 60 分  | 1'04"  | 1'02"   | 1'00"   | 1'02"   | 1'04"   | 1'06"   | 1'08"   | 1'10"   | 1'12"   | 1'14"   | 1'16"   |
| 55 分  | 1'06"  | 1'04"   | 1'02"   | 1'04"   | 1'06"   | 1'08"   | 1'10"   | 1'12"   | 1'14"   | 1'16"   | 1'18"   |
| 50 分  | 1'08"  | 1'06"   | 1'04"   | 1'06"   | 1'08"   | 1'10"   | 1'12"   | 1'14"   | 1'16"   | 1'18"   | 1'20"   |
| 40 分  | 1'10"  | 1'08"   | 1'06"   | 1'08"   | 1'10"   | 1'12"   | 1'14"   | 1'16"   | 1'18"   | 1'20"   | 1'22"   |