

消防救援人员体能训练

消防救援局
2020年12月

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

男子平板支撑评分标准（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	2'50"	2'55"	3'00"	2'55"	2'50"	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	/
95分	2'45"	2'50"	2'55"	2'50"	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	/
90分	2'40"	2'45"	2'50"	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	/
85分	2'35"	2'40"	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	/
80分	2'30"	2'35"	2'40"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	1'55"	/
75分	2'25"	2'30"	2'35"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	1'55"	1'50"	/
70分	2'20"	2'25"	2'30"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	1'55"	1'50"	1'45"	/
65分	2'15"	2'20"	2'25"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	1'55"	1'50"	1'45"	1'40"	/
60分	2'10"	2'15"	2'20"	2'15"	2'10"	2'05"	2'00"	1'55"	1'50"	1'45"	1'40"	1'35"	1'30"

女子平板支撑评分标准（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	46-49岁	50岁以上
100分	1'45"	1'50"	1'55"	1'50"	1'45"	1'40"	1'35"	1'30"	1'25"	1'20"	/
95分	1'40"	1'45"	1'50"	1'45"	1'40"	1'35"	1'30"	1'25"	1'20"	1'15"	/
90分	1'35"	1'40"	1'45"	1'40"	1'35"	1'30"	1'25"	1'20"	1'15"	1'10"	/
85分	1'30"	1'35"	1'40"	1'35"	1'30"	1'25"	1'20"	1'15"	1'10"	1'05"	/
80分	1'25"	1'30"	1'35"	1'30"	1'25"	1'20"	1'15"	1'10"	1'05"	1'00"	/
75分	1'20"	1'25"	1'30"	1'25"	1'20"	1'15"	1'10"	1'05"	1'00"	55"	/
70分	1'15"	1'20"	1'25"	1'20"	1'15"	1'10"	1'05"	1'00"	55"	50"	/
65分	1'10"	1'15"	1'20"	1'15"	1'10"	1'05"	1'00"	55"	50"	45"	/
60分	1'05"	1'10"	1'15"	1'10"	1'05"	1'00"	55"	50"	45"	40"	35"

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

女子单杠屈臂悬垂评分标准（秒）/30公斤坐姿下拉（40周岁以上）

	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	46-49岁	50岁以上
100分	59"	1'04"	1'15"	1'04"	59"	54"	49"	16	15	14	/
95分	57"	1'02"	1'10"	1'02"	57"	52"	47"	14	13	12	/
90分	55"	1'00"	1'05"	1'00"	55"	50"	45"	12	11	10	/
85分	50"	55"	1'00"	55"	50"	45"	40"	11	10	9	/
80分	45"	50"	55"	50"	45"	40"	35"	10	9	8	/
75分	40"	45"	50"	45"	40"	35"	32"	9	8	7	/
70分	35"	40"	45"	40"	35"	32"	29"	8	7	6	/
65分	32"	35"	40"	35"	32"	29"	27"	7	6	5	/
60分	29"	32"	35"	32"	29"	27"	25"	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

女子双杠支撑移动评分标准（米）

	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	46-49岁	50岁以上
100分	向前向后各移动3.4米			向前向后各移动2.8米				向前向后各移动1.5米			
80分	向前向后各移动2.8米			向前向后各移动1.5米				向后移动3.4米			
60分	向前向后各移动1.5米			向后移动3.4米				向前移动3.4米			

男子立卧撑评分标准（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	38	40	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	/
95分	36	38	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	/
90分	34	36	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	/
85分	32	34	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	/
80分	30	32	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	/
75分	28	30	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	/
70分	26	28	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	/
65分	24	26	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	/
60分	22	24	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6

女子跳绳评分标准（次/1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	46-49岁	50岁以上
100分	130	135	140	135	130	125	120	115	110	105	/
95分	125	130	135	130	125	120	115	110	105	100	/
90分	120	125	130	125	120	115	110	105	100	95	/
85分	115	120	125	120	115	110	105	100	95	90	/
80分	110	115	120	115	110	105	100	95	90	85	/
75分	105	110	115	110	105	100	95	90	85	80	/
70分	100	105	110	105	100	95	90	85	80	75	/
65分	95	100	105	100	95	90	85	80	75	70	/
60分	90	95	100	95	90	85	80	75	70	65	60

男子单杠卷身上（37周岁以下）/单杠吊卷腿（37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	15	16	17	16	15	14	17	16	15	14	13	12	/
95分	14	15	16	15	14	13	16	15	14	13	12	11	/
90分	12	13	14	13	12	11	15	14	13	12	11	10	/
85分	10	11	12	11	10	9	14	13	12	11	10	9	/
80分	9	10	11	10	9	8	13	12	11	10	9	8	/
75分	8	9	10	9	8	7	12	11	10	9	8	7	/
70分	7	8	9	8	7	6	11	10	9	8	7	6	/
65分	6	7	8	7	6	5	10	9	8	7	6	5	/
60分	5	6	7	6	5	4	9	8	7	6	5	4	3

男子屈腿仰卧起坐评分标准（次/3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	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	22

女子屈腿仰卧起坐评分标准（次/3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	46-49岁	50岁以上
100分	60	63	66	63	60	57	54	51	48	45	/
95分	57	60	63	60	57	54	51	48	45	42	/
90分	54	57	60	57	54	51	48	45	42	39	/
85分	51	54	57	54	51	48	45	42	39	36	/
80分	48	51	54	51	48	45	42	39	36	33	/
75分	45	48	51	48	45	42	39	36	33	30	/
70分	42	45	48	45	42	39	36	33	30	27	/
65分	39	42	45	42	39	36	33	30	27	24	/
60分	36	39	42	39	36	33	30	27	24	21	18

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

女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	46-49岁	50岁以上
100分	92	96	100	96	92	88	84	80	76	72	/
95分	88	92	96	92	88	84	80	76	72	68	/
90分	84	88	92	88	84	80	76	72	68	64	/
85分	82	86	90	86	82	78	74	70	66	62	/
80分	80	84	88	84	80	76	72	68	64	60	/
75分	78	82	86	82	78	74	70	66	62	58	/
70分	76	80	84	80	76	72	68	64	60	56	/
65分	74	78	82	78	74	70	66	62	58	54	/
60分	72	76	80	76	72	68	64	60	56	52	48

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"

女子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	46-49岁	50岁以上
100分	7'50"	7'35"	7'20"	7'35"	7'50"	8'05"	8'20"	8'35"	8'50"	9'05"	/
95分	7'55"	7'40"	7'25"	7'40"	7'55"	8'10"	8'25"	8'40"	8'55"	9'10"	/
90分	8'00"	7'45"	7'30"	7'45"	8'00"	8'15"	8'30"	8'45"	9'00"	9'15"	/
85分	8'05"	7'50"	7'35"	7'50"	8'05"	8'20"	8'35"	8'50"	9'05"	9'20"	/
80分	8'10"	7'55"	7'40"	7'55"	8'10"	8'25"	8'40"	8'55"	9'10"	9'25"	/
75分	8'15"	8'00"	7'45"	8'00"	8'15"	8'30"	8'45"	9'00"	9'15"	9'30"	/
70分	8'20"	8'05"	7'50"	8'05"	8'20"	8'35"	8'50"	9'05"	9'20"	9'35"	/
65分	8'25"	8'10"	7'55"	8'10"	8'25"	8'40"	8'55"	9'10"	9'25"	9'40"	/
60分	8'30"	8'15"	8'00"	8'15"	8'30"	8'45"	9'00"	9'15"	9'30"	9'45"	10'00"

女子800m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	46-49岁	50岁以上
100分	3'50"	3'45"	3'40"	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	/
95分	3'55"	3'50"	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	/
90分	4'00"	3'55"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	/
85分	4'05"	4'00"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	/
80分	4'10"	4'05"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	/
75分	4'15"	4'10"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	/
70分	4'20"	4'15"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"	/
65分	4'25"	4'20"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"	4'50"	/
60分	4'30"	4'25"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"	4'50"	4'55"	5'05"

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"

女子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	46-49岁	50岁以上
100分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	/
95分	27"50	26"50	25"50	26"50	27"50	28"50	29"50	30"50	31"50	32"50	/
90分	28"40	27"40	26"40	27"40	28"40	29"40	30"40	31"40	32"40	33"40	/
85分	30"	29"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	/
80分	31"	30"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	/
75分	32"	31"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	/
70分	33"	32"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"	/
65分	34"	33"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"	39"	/
60分	35"	34"	33"	34"	35"	36"	37"	38"	39"	40"	42"

男子坐位体前屈评分标准（厘米）

	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	25	27	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	/
95分	24	26	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	/
90分	23	25	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	/
85分	22	24	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	/
80分	21	23	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	/
75分	20	22	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	/
70分	19	21	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	/
65分	18	20	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	/
60分	17	19	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1

女子坐位体前屈评分标准（厘米）

	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	46-49岁	50岁以上
100分	26	28	30	28	26	24	22	20	18	16	/
95分	25	27	29	27	25	23	21	19	17	15	/
90分	24	26	28	26	24	22	20	18	16	14	/
85分	23	25	27	25	23	21	19	17	15	13	/
80分	22	24	26	24	22	20	18	16	14	12	/
75分	21	23	25	23	21	19	17	15	13	11	/
70分	20	22	24	22	20	18	16	14	12	10	/
65分	19	21	23	21	19	17	15	13	11	9	/
60分	18	20	22	20	18	16	14	12	10	8	6

5000米负重评分标准（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	52-55岁
100分	25'00"	24'30"	24'00"	24'30"	25'00"	25'30"	26'00"	/	/	/	/	/
95分	25'30"	25'00"	24'30"	25'00"	25'30"	26'00"	26'30"	/	/	/	/	/
90分	26'00"	25'30"	25'00"	25'30"	26'00"	26'30"	27'00"	/	/	/	/	/
85分	26'30"	26'00"	25'30"	26'00"	26'30"	27'00"	27'30"	/	/	/	/	/
80分	27'00"	26'30"	26'00"	26'30"	27'00"	27'30"	28'00"	/	/	/	/	/
75分	27'30"	27'00"	26'30"	27'00"	27'30"	28'00"	28'30"	/	/	/	/	/
70分	28'00"	27'30"	27'00"	27'30"	28'00"	28'30"	29'00"	/	/	/	/	/
65分	28'30"	28'00"	27'30"	28'00"	28'30"	29'00"	29'30"	/	/	/	/	/
60分	29'00"	28'30"	28'00"	28'30"	29'00"	29'30"	30'00"	/	/	/	/	/
备注	31岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

400米救人疏散物资评分标准（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	52-55岁
100分	2'10"	2'00"	1'50"	2'00"	2'10"	2'20"	2'30"	/	/	/	/	/
95分	2'15"	2'05"	1'55"	2'05"	2'15"	2'25"	2'35"	/	/	/	/	/
90分	2'20"	2'10"	2'00"	2'10"	2'20"	2'30"	2'40"	/	/	/	/	/
85分	2'30"	2'20"	2'10"	2'20"	2'30"	2'40"	2'50"	/	/	/	/	/
80分	2'40"	2'30"	2'20"	2'30"	2'40"	2'50"	3'00"	/	/	/	/	/
75分	2'50"	2'40"	2'30"	2'40"	2'50"	3'00"	3'10"	/	/	/	/	/
70分	3'00"	2'50"	2'40"	2'50"	3'00"	3'10"	3'20"	/	/	/	/	/
65分	3'10"	3'00"	2'50"	3'00"	3'10"	3'20"	3'30"	/	/	/	/	/
60分	3'20"	3'10"	3'00"	3'10"	3'20"	3'30"	3'40"	/	/	/	/	/
备注	31岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

60米肩梯评分标准（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	52-55岁
100分	12"00	11"50	11"00	11"50	12"00	12"50	13"00	/	/	/	/	/
95分	12"50	12"00	11"50	12"00	12"50	13"00	13"50	/	/	/	/	/
90分	13"00	12"50	12"00	12"50	13"00	13"50	14"00	/	/	/	/	/
85分	13"50	13"00	12"50	13"00	13"50	14"00	14"50	/	/	/	/	/
80分	14"00	13"50	13"00	13"50	14"00	14"50	15"00	/	/	/	/	/
75分	14"50	14"00	13"50	14"00	14"50	15"00	15"50	/	/	/	/	/
70分	15"00	14"50	14"00	14"50	15"00	15"50	16"00	/	/	/	/	/
65分	15"50	15"00	14"50	15"00	15"50	16"00	16"50	/	/	/	/	/
60分	16"00	15"50	15"00	15"50	16"00	16"50	17"00	/	/	/	/	/
备注	31岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

100米消防障碍评分标准（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	52-55岁
100分	22"	21"	20"	21"	22"	23"	24"	/	/	/	/	/
95分	23"	22"	21"	22"	23"	24"	25"	/	/	/	/	/
90分	24"	23"	22"	23"	24"	25"	26"	/	/	/	/	/
85分	25"	24"	23"	24"	25"	26"	27"	/	/	/	/	/
80分	26"	25"	24"	25"	26"	27"	28"	/	/	/	/	/
75分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	/	/	/	/	/
70分	28"	27"	26"	27"	28"	29"	30"	/	/	/	/	/
65分	29"	28"	27"	28"	29"	30"	31"	/	/	/	/	/
60分	30"	29"	28"	29"	30"	31"	32"	/	/	/	/	/
备注	34岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

搬运重物折返跑评分标准（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	52-55岁
100分	52"	50"	48"	50"	52"	54"	56"	/	/	/	/	/
95分	53"	51"	49"	51"	53"	55"	57"	/	/	/	/	/
90分	54"	52"	50"	52"	54"	56"	58"	/	/	/	/	/
85分	55"	53"	51"	53"	55"	57"	59"	/	/	/	/	/
80分	56"	54"	52"	54"	56"	58"	1'00"	/	/	/	/	/
75分	58"	56"	54"	56"	58"	1'00"	1'02"	/	/	/	/	/
70分	1'00"	58"	56"	58"	1'00"	1'02"	1'04"	/	/	/	/	/
65分	1'02"	1'00"	58"	1'00"	1'02"	1'04"	1'06"	/	/	/	/	/
60分	1'04"	1'02"	1'00"	1'02"	1'04"	1'06"	1'08"	/	/	/	/	/
备注	34岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

30米拖重评分标准（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	52-55岁
100分	20"	19"	18"	19"	20"	21"	22"	/	/	/	/	/
95分	21"	20"	19"	20"	21"	22"	23"	/	/	/	/	/
90分	22"	21"	20"	21"	22"	23"	24"	/	/	/	/	/
85分	23"	22"	21"	22"	23"	24"	25"	/	/	/	/	/
80分	24"	23"	22"	23"	24"	25"	26"	/	/	/	/	/
75分	25"	24"	23"	24"	25"	26"	27"	/	/	/	/	/
70分	26"	25"	24"	25"	26"	27"	28"	/	/	/	/	/
65分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	/	/	/	/	/
60分	28"	27"	26"	27"	28"	29"	30"	/	/	/	/	/
备注	37岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

四楼攀爬绳索评分标准（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	52-55岁
100分	24"	23"	22"	23"	24"	25"	26"	/	/	/	/	/
95分	25"	24"	23"	24"	25"	26"	27"	/	/	/	/	/
90分	26"	25"	24"	25"	26"	27"	28"	/	/	/	/	/
85分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	/	/	/	/	/
80分	28"	27"	26"	27"	28"	29"	30"	/	/	/	/	/
75分	29"	28"	27"	28"	29"	30"	31"	/	/	/	/	/
70分	30"	29"	28"	29"	30"	31"	32"	/	/	/	/	/
65分	31"	30"	29"	30"	31"	32"	33"	/	/	/	/	/
60分	32"	31"	30"	31"	32"	33"	34"	/	/	/	/	/
备注	37岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

10楼负重评分标准（分）

	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	1'40"	1'35"	1'30"	1'35"	1'40"	1'45"	1'50"	/	/	/	/	/
95分	1'45"	1'40"	1'35"	1'40"	1'45"	1'50"	1'55"	/	/	/	/	/
90分	1'50"	1'45"	1'40"	1'45"	1'50"	1'55"	2'00"	/	/	/	/	/
85分	1'55"	1'50"	1'45"	1'50"	1'55"	2'00"	2'05"	/	/	/	/	/
80分	2'00"	1'55"	1'50"	1'55"	2'00"	2'05"	2'10"	/	/	/	/	/
75分	2'10"	2'05"	2'00"	2'05"	2'10"	2'15"	2'20"	/	/	/	/	/
70分	2'20"	2'15"	2'10"	2'15"	2'20"	2'25"	2'30"	/	/	/	/	/
65分	2'30"	2'25"	2'20"	2'25"	2'30"	2'35"	2'40"	/	/	/	/	/
60分	2'40"	2'35"	2'30"	2'35"	2'40"	2'45"	2'50"	/	/	/	/	/
备注	37岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

100米负重评分标准（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	52-55岁
100分	19"00	18"50	18"00	18"50	19"00	19"50	20"00	/	/	/	/	/
95分	19"50	19"00	18"50	19"00	19"50	20"00	20"50	/	/	/	/	/
90分	20"00	19"50	19"00	19"50	20"00	20"50	21"00	/	/	/	/	/
85分	20"50	20"00	19"50	20"00	20"50	21"00	21"50	/	/	/	/	/
80分	21"00	20"50	20"00	20"50	21"00	21"50	22"00	/	/	/	/	/
75分	21"50	21"00	20"50	21"00	21"50	22"00	22"50	/	/	/	/	/
70分	22"00	21"50	21"00	21"50	22"00	22"50	23"00	/	/	/	/	/
65分	22"50	22"00	21"50	22"00	22"50	23"00	23"50	/	/	/	/	/
60分	23"00	22"50	22"00	22"50	23"00	23"50	24"00	/	/	/	/	/
备注	37岁以上不组织本项目考核，评分标准可作为训练参考标准。											

男子800米游泳评分标准（分）

	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	55岁以上
100分	28'	26'	24'	26'	28'	30'	31'	33'	35'	37'	39'	41'	/
95分	29'	27'	25'	27'	29'	31'	33'	35'	37'	39'	41'	43'	/
90分	30'	28'	26'	28'	30'	32'	34'	36'	38'	40'	42'	44'	/
85分	31'	29'	27'	29'	31'	33'	35'	37'	39'	41'	43'	45'	/
80分	32'	30'	28'	30'	32'	34'	36'	38'	40'	42'	44'	46'	/
75分	33'	31'	29'	31'	33'	35'	37'	39'	41'	43'	45'	47'	/
70分	34'	32'	30'	32'	34'	36'	38'	40'	42'	44'	46'	48'	/
65分	35'	33'	31'	33'	35'	37'	39'	41'	43'	45'	47'	49'	/
60分	36'	34'	32'	34'	36'	38'	40'	42'	44'	46'	48'	50'	51'

女子700米游泳评分标准（分）

	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	46-49岁	50岁以上
100分	29'	27'	25'	27'	29'	31'	33'	35'	37'	39'	/
95分	30'	28'	26'	28'	30'	32'	34'	36'	38'	40'	/
90分	31'	29'	27'	29'	31'	33'	35'	37'	39'	41'	/
85分	32'	30'	28'	30'	32'	34'	36'	38'	40'	42'	/
80分	33'	31'	29'	31'	33'	35'	37'	39'	41'	43'	/
75分	34'	32'	30'	32'	34'	36'	38'	40'	42'	44'	/
70分	35'	33'	31'	33'	35'	37'	39'	41'	43'	45'	/
65分	36'	34'	32'	34'	36'	38'	40'	42'	44'	46'	/
60分	37'	35'	33'	35'	37'	39'	41'	43'	45'	47'	49'