附件3：

郑东新区招聘政府专职消防队员体能测评标准

男子3000米跑体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 12′55″ | 12′20″ | 12′55″ | 13′30″ |
| 95分 | 13′05″ | 12′30″ | 13′05″ | 13′40″ |
| 90分 | 13′15″ | 12′40″ | 13′15″ | 13′50″ |
| 85分 | 13′35″ | 13′00″ | 13′35″ | 14′10″ |
| 80分 | 13′55″ | 13′20″ | 13′55″ | 14′30″ |
| 75分 | 14′15″ | 13′40″ | 14′15″ | 14′50″ |
| 70分 | 14′35″ | 14′00″ | 14′35″ | 15′10″ |
| 65分 | 14′55″ | 14′20″ | 14′55″ | 15′30″ |
| 60分 | 15′15″ | 14′40″ | 15′15″ | 15′50″ |
| 55分 | 15′35″ | 15′00″ | 15′35″ | 16′10″ |
| 50分 | 15′55″ | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ |
| 40分 | 16′15″ | 15′40″ | 16′15″ | 16′50″ |
| 30分 | 16′35″ | 16′00″ | 16′35″ | 17′10″ |
| 20分 | 16′55″ | 16′20″ | 16′55″ | 17′30″ |
| 10分 | 17′15″ | 16′40″ | 17′15″ | 17′50″ |

男子100米跑体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 12"50 | 12"00 | 12"50 | 13"00 |
| 95分 | 13"00 | 12"50 | 13"00 | 13"50 |
| 90分 | 13"50 | 13"00 | 13"50 | 14"00 |
| 85分 | 14"00 | 13"50 | 14"00 | 14"50 |
| 80分 | 14"50 | 14"00 | 14"50 | 15"00 |
| 75分 | 15"00 | 14"50 | 15"00 | 15"50 |
| 70分 | 15"50 | 15"00 | 15"50 | 16"00 |
| 65分 | 16"00 | 15"50 | 16"00 | 16"50 |
| 60分 | 16"50 | 16"00 | 16"50 | 17"00 |
| 55分 | 17"00 | 16"50 | 17"00 | 17"50 |
| 50分 | 17"50 | 17"00 | 17"50 | 18"00 |
| 40分 | 18"00 | 17"50 | 18"00 | 18"50 |
| 30分 | 18"50 | 18"00 | 18"50 | 19"00 |
| 20分 | 19"00 | 18"50 | 19"00 | 19"50 |
| 10分 | 19"50 | 19"00 | 19"50 | 20"00 |

男子俯卧撑（次/3分钟）体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 60 | 63 | 60 | 57 |
| 95分 | 57 | 60 | 57 | 54 |
| 90分 | 54 | 57 | 54 | 51 |
| 85分 | 51 | 54 | 51 | 48 |
| 80分 | 48 | 51 | 48 | 45 |
| 75分 | 45 | 48 | 45 | 42 |
| 70分 | 42 | 45 | 42 | 39 |
| 65分 | 39 | 42 | 39 | 36 |
| 60分 | 36 | 39 | 36 | 33 |
| 55分 | 33 | 36 | 33 | 30 |
| 50分 | 30 | 33 | 30 | 27 |
| 40分 | 27 | 30 | 27 | 24 |
| 30分 | 24 | 27 | 24 | 21 |
| 20分 | 21 | 24 | 21 | 18 |
| 10分 | 18 | 21 | 18 | 15 |

男子仰卧起坐（次/3分钟）体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 59 | 62 | 59 | 56 |
| 95分 | 56 | 59 | 56 | 53 |
| 90分 | 53 | 56 | 53 | 50 |
| 85分 | 50 | 53 | 50 | 47 |
| 80分 | 47 | 50 | 47 | 44 |
| 75分 | 44 | 47 | 44 | 41 |
| 70分 | 41 | 44 | 41 | 38 |
| 65分 | 38 | 41 | 38 | 35 |
| 60分 | 35 | 38 | 35 | 32 |
| 55分 | 32 | 35 | 32 | 29 |
| 50分 | 29 | 32 | 29 | 26 |
| 40分 | 26 | 29 | 26 | 23 |
| 30分 | 23 | 26 | 23 | 20 |
| 20分 | 20 | 23 | 20 | 17 |
| 10分 | 17 | 20 | 17 | 14 |

男子引体向上（次/2分钟）体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 14 | 15 | 14 | 13 |
| 95分 | 12 | 13 | 12 | 11 |
| 90分 | 10 | 11 | 10 | 9 |
| 85分 | 9 | 10 | 9 | 8 |
| 80分 | 8 | 9 | 8 | 7 |
| 75分 | 7 | 8 | 7 | 6 |
| 70分 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| 65分 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| 60分 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 55分 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 50分 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 40分 | 1 | 2 | 1 |  |

女子1500米跑体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 8′50″ | 8′35″ | 8′50″ | 8′05″ |
| 95分 | 8′55″ | 8′40″ | 8′55″ | 8′10″ |
| 90分 | 9′00″ | 8′45″ | 9′00″ | 8′15″ |
| 85分 | 9′05″ | 8′50″ | 9′05″ | 8′20″ |
| 80分 | 9′10″ | 8′55″ | 9′10″ | 8′25″ |
| 75分 | 9′15″ | 9′00″ | 9′15″ | 8′30″ |
| 70分 | 9′20″ | 9′05″ | 9′20″ | 8′35″ |
| 65分 | 9′25″ | 9′10″ | 9′25″ | 8′40″ |
| 60分 | 9′30″ | 9′15″ | 9′30″ | 8′45″ |
| 55分 | 9′40″ | 9′25″ | 9′40″ | 8′55″ |
| 50分 | 9′50″ | 9′35″ | 9′50″ | 9′05″ |
| 40分 | 10′00″ | 9′45″ | 10′00″ | 9′15″ |
| 30分 | 10′10″ | 9′55″ | 10′10″ | 9′25″ |
| 20分 | 10′20″ | 10′05″ | 10′20″ | 9′35″ |
| 10分 | 10′30″ | 10′15″ | 10′30″ | 9′45″ |

女子100米跑体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 14"50 | 14"00 | 14"50 | 15"00 |
| 95分 | 15"00 | 14"50 | 15"00 | 15"50 |
| 90分 | 15"50 | 15"00 | 15"50 | 16"00 |
| 85分 | 16"00 | 15"50 | 16"00 | 16"50 |
| 80分 | 16"50 | 16"00 | 16"50 | 17"00 |
| 75分 | 17"00 | 16"50 | 17"00 | 17"50 |
| 70分 | 17"50 | 17"00 | 17"50 | 18"00 |
| 65分 | 18"00 | 17"50 | 18"00 | 18"50 |
| 60分 | 18"50 | 18"00 | 18"50 | 19"00 |
| 55分 | 19"00 | 18"50 | 19"00 | 19"50 |
| 50分 | 19"50 | 19"00 | 19"50 | 20"00 |
| 40分 | 20"00 | 19"50 | 20"00 | 20"50 |
| 30分 | 20"50 | 20"00 | 20"50 | 21"00 |
| 20分 | 21"00 | 20"50 | 21"00 | 21"50 |
| 10分 | 21"50 | 21"00 | 21"50 | 22"00 |

女子仰卧起坐（次/3分钟）体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 53 | 56 | 53 | 50 |
| 95分 | 50 | 53 | 50 | 47 |
| 90分 | 47 | 50 | 47 | 44 |
| 85分 | 44 | 47 | 44 | 41 |
| 80分 | 41 | 44 | 41 | 38 |
| 75分 | 38 | 41 | 38 | 35 |
| 70分 | 35 | 38 | 35 | 32 |
| 65分 | 32 | 35 | 32 | 29 |
| 60分 | 29 | 32 | 29 | 26 |
| 55分 | 26 | 29 | 26 | 23 |
| 50分 | 23 | 26 | 23 | 20 |
| 40分 | 20 | 23 | 20 | 17 |
| 30分 | 17 | 20 | 17 | 14 |
| 20分 | 14 | 17 | 14 | 11 |
| 10分 | 11 | 14 | 11 | 8 |

女子跳绳（次/1分钟）体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 115 | 120 | 115 | 110 |
| 95分 | 110 | 115 | 110 | 105 |
| 90分 | 105 | 110 | 105 | 100 |
| 85分 | 100 | 105 | 100 | 95 |
| 80分 | 95 | 100 | 95 | 90 |
| 75分 | 90 | 95 | 90 | 85 |
| 70分 | 85 | 90 | 85 | 80 |
| 65分 | 80 | 85 | 80 | 75 |
| 60分 | 75 | 80 | 75 | 70 |
| 55分 | 70 | 75 | 70 | 65 |
| 50分 | 65 | 70 | 65 | 60 |
| 40分 | 60 | 65 | 60 | 55 |
| 30分 | 55 | 60 | 55 | 50 |
| 20分 | 50 | 55 | 50 | 45 |
| 10分 | 45 | 50 | 45 | 40 |

女子立定跳远体能标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-35岁 |
| 100分 | 2.3m | 2.3m | 2.3m | 2.3m |
| 95分 | 2.2m | 2.2m | 2.2m | 2.2m |
| 90分 | 2.1m | 2.1m | 2.1m | 2.1m |
| 85分 | 2.0m | 2.0m | 2.0m | 2.0m |
| 80分 | 1.9m | 1.9m | 1.9m | 1.9m |
| 75分 | 1.8m | 1.8m | 1.8m | 1.8m |
| 70分 | 1.7m | 1.7m | 1.7m | 1.7m |
| 65分 | 1.6m | 1.6m | 1.6m | 1.6m |
| 60分 | 1.5m | 1.5m | 1.5m | 1.5m |
| 55分 | 1.4m | 1.4m | 1.4m | 1.4m |
| 50分 | 1.3m | 1.3m | 1.3m | 1.3m |
| 40分 | 1.2m | 1.2m | 1.2m | 1.2m |
| 30分 | 1.1m | 1.1m | 1.1m | 1.1m |
| 20分 | 1.0m | 1.0m | 1.0m | 1.0m |
| 10分 | 0.9m | 0.9m | 0.9m | 0.9m |