公安机关人民警察体育锻炼标准评分表

女子青年一组（25岁以下）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 15″5 | 3′23″ | 43 | 2.10 |
| 95 | 15″8 | 3′26″ | 41 | 2.06 |
| 90 | 16″1 | 3′29″ | 39 | 2.02 |
| 85 | 16″4 | 3′32″ | 37 | 1.98 |
| 80 | 16″7 | 3′35″ | 35 | 1.94 |
| 75 | 17″0 | 3′40″ | 33 | 1.90 |
| 70 | 17″3 | 3′45″ | 31 | 1.86 |
| 65 | 17″6 | 3′50″ | 29 | 1.82 |
| 60 | 17″9 | 3′55″ | 27 | 1.78 |
| 55 | 18″2 | 4′00″ | 25 | 1.74 |
| 50 | 18″5 | 4′05″ | 23 | 1.70 |
| 45 | 18″8 | 4′10″ | 21 | 1.66 |
| 40 | 19″1 | 4′15″ | 19 | 1.62 |
| 35 | 19″4 | 4′20″ | 17 | 1.58 |

女子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 16″1 | 3′30″ | 41 | 2.06 |
| 95 | 16″4 | 3′35″ | 39 | 2.02 |
| 90 | 16″7 | 3′40″ | 37 | 1.98 |
| 85 | 17″0 | 3′45″ | 35 | 1.94 |
| 80 | 17″3 | 3′50″ | 33 | 1.90 |
| 75 | 17″6 | 3′55″ | 31 | 1.86 |
| 70 | 17″9 | 4′00″ | 29 | 1.82 |
| 65 | 18″2 | 4′05″ | 27 | 1.78 |
| 60 | 18″5 | 4′10″ | 25 | 1.74 |
| 55 | 18″8 | 4′15″ | 23 | 1.70 |
| 50 | 19″1 | 4′20″ | 21 | 1.66 |
| 45 | 19″4 | 4′25″ | 19 | 1.62 |
| 40 | 19″7 | 4′30″ | 17 | 1.58 |
| 35 | 20″0 | 4′35″ | 15 | 1.54 |

女子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 17″0 | 3′40″ | 41 | 1.98 |
| 95 | 17″3 | 3′45″ | 39 | 1.94 |
| 90 | 17″6 | 3′50″ | 37 | 1.90 |
| 85 | 17″9 | 3′55″ | 35 | 1.86 |
| 80 | 18″2 | 4′00″ | 33 | 1.82 |
| 75 | 18″5 | 4′05″ | 31 | 1.78 |
| 70 | 18″8 | 4′10″ | 29 | 1.74 |
| 65 | 19″1 | 4′15″ | 27 | 1.70 |
| 60 | 19″4 | 4′20″ | 25 | 1.66 |
| 55 | 19″7 | 4′25″ | 23 | 1.62 |
| 50 | 20″0 | 4′30″ | 21 | 1.58 |
| 45 | 20″3 | 4′35″ | 19 | 1.54 |
| 40 | 20″6 | 4′40″ | 17 | 1.50 |
| 35 | 20″9 | 4′45″ | 15 | 1.46 |

男子青年一组（25岁以下，含学员组）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 引体向上 | 双杠臂屈伸 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 12″5 | 3′26″ | 13 | 17 | 2.69 |
| 95 | 12″8 | 3′28″ |  |  | 2.65 |
| 90 | 13″1 | 3′30″ | 12 | 16 | 2.61 |
| 85 | 13″4 | 3′32″ |  |  | 2.57 |
| 80 | 13″7 | 3′35″ | 11 | 15 | 2.53 |
| 75 | 14″0 | 3′40″ |  |  | 2.49 |
| 70 | 14″3 | 3′45″ | 10 | 14 | 2.45 |
| 65 | 14″6 | 3′50″ |  |  | 2.41 |
| 60 | 14″9 | 3′55″ | 9 | 13 | 2.37 |
| 55 | 15″2 | 4′00″ |  |  | 2.33 |
| 50 | 15″5 | 4′05″ | 8 | 12 | 2.29 |
| 45 | 15″8 | 4′10″ | 7 | 11 | 2.25 |
| 40 | 16″1 | 4′15″ | 6 | 10 | 2.21 |
| 35 | 16″4 | 4′20″ | 5 | 9 | 2.17 |

男子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 13″4 | 3′35″ | 12 | 34 | 2.65 |
| 95 | 13″7 | 3′40″ |  | 33 | 2.61 |
| 90 | 14″0 | 3′45″ | 11 | 32 | 2.57 |
| 85 | 14″3 | 3′50″ |  | 31 | 2.53 |
| 80 | 14″6 | 3′55″ | 10 | 30 | 2.49 |
| 75 | 14″9 | 4′00″ |  | 29 | 2.45 |
| 70 | 15″2 | 4′05″ | 9 | 28 | 2.41 |
| 65 | 15″5 | 4′10″ |  | 27 | 2.37 |
| 60 | 15″8 | 4′15″ | 8 | 26 | 2.33 |
| 55 | 16″1 | 4′20″ |  | 25 | 2.29 |
| 50 | 16″4 | 4′25″ | 7 | 24 | 2.25 |
| 45 | 16″7 | 4′30″ | 6 | 23 | 2.21 |
| 40 | 17″0 | 4′35″ | 5 | 21 | 2.17 |
| 35 | 17″3 | 4′40″ | 4 | 19 | 2.13 |

男子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 14″0 | 3′45″ | 11 | 32 | 2.61 |
| 95 | 14″3 | 3′50″ |  | 31 | 2.57 |
| 90 | 14″6 | 3′55″ | 10 | 30 | 2.53 |
| 85 | 14″9 | 4′00″ |  | 29 | 2.49 |
| 80 | 15″2 | 4′05″ | 9 | 28 | 2.45 |
| 75 | 15″5 | 4′10″ |  | 27 | 2.41 |
| 70 | 15″8 | 4′15″ | 8 | 26 | 2.37 |
| 65 | 16″1 | 4′20″ |  | 25 | 2.33 |
| 60 | 16″4 | 4′25″ | 7 | 24 | 2.29 |
| 55 | 16″7 | 4′30″ |  | 23 | 2.25 |
| 50 | 17″0 | 4′35″ | 6 | 22 | 2.21 |
| 45 | 17″3 | 4′40″ | 5 | 21 | 2.17 |
| 40 | 17″6 | 4′45″ | 4 | 19 | 2.13 |
| 35 | 17″9 | 4′50″ | 3 | 17 | 2.09 |

男子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 14″9 | 3′55″ | 10 | 30 | 2.57 |
| 95 | 15″2 | 4′00″ |  | 29 | 2.53 |
| 90 | 15″5 | 4′05″ | 9 | 28 | 2.49 |
| 85 | 15″8 | 4′10″ |  | 27 | 2.45 |
| 80 | 16″1 | 4′15″ | 8 | 26 | 2.41 |
| 75 | 16″4 | 4′20″ |  | 25 | 2.37 |
| 70 | 16″7 | 4′25″ | 7 | 24 | 2.33 |
| 65 | 17″0 | 4′30″ |  | 23 | 2.29 |
| 60 | 17″3 | 4′35″ | 6 | 22 | 2.25 |
| 55 | 17″6 | 4′40″ |  | 21 | 2.21 |
| 50 | 17″9 | 4′45″ | 5 | 20 | 2.17 |
| 45 | 18″2 | 4′50″ | 4 | 19 | 2.13 |
| 40 | 18″5 | 4′55″ | 3 | 17 | 2.09 |
| 35 | 18″8 | 5′00″ | 2 | 15 | 2.05 |