附件2

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，含学员组）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟  仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 15″5 | 10″2 | 3′23″ | 43 | 2.10 |
| 95 | 15″8 | 10″5 | 3′26″ | 41 | 2.06 |
| 90 | 16″1 | 10″8 | 3′29″ | 39 | 2.02 |
| 85 | 16″4 | 11″1 | 3′32″ | 37 | 1.98 |
| 80 | 16″7 | 11″4 | 3′35″ | 35 | 1.94 |
| 75 | 17″0 | 11″7 | 3′40″ | 33 | 1.90 |
| 70 | 17″3 | 12″0 | 3′45″ | 31 | 1.86 |
| 65 | 17″6 | 12″3 | 3′50″ | 29 | 1.82 |
| 60 | 17″9 | 12″6 | 3′55″ | 27 | 1.78 |
| 55 | 18″2 | 12″9 | 4′00″ | 25 | 1.74 |
| 50 | 18″5 | 13″2 | 4′05″ | 23 | 1.70 |
| 45 | 18″8 | 13″5 | 4′10″ | 21 | 1.66 |
| 40 | 19″1 | 13″8 | 4′15″ | 19 | 1.62 |
| 35 | 19″4 | 14″1 | 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 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟  仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 16″1 | 11″1 | 3′30″ | 41 | 2.06 |
| 95 | 16″4 | 11″4 | 3′35″ | 39 | 2.02 |
| 90 | 16″7 | 11″7 | 3′40″ | 37 | 1.98 |
| 85 | 17″0 | 12″0 | 3′45″ | 35 | 1.94 |
| 80 | 17″3 | 12″3 | 3′50″ | 33 | 1.90 |
| 75 | 17″6 | 12″6 | 3′55″ | 31 | 1.86 |
| 70 | 17″9 | 12″9 | 4′00″ | 29 | 1.82 |
| 65 | 18″2 | 13″2 | 4′05″ | 27 | 1.78 |
| 60 | 18″5 | 13″5 | 4′10″ | 25 | 1.74 |
| 55 | 18″8 | 13″8 | 4′15″ | 23 | 1.70 |
| 50 | 19″1 | 14″1 | 4′20″ | 21 | 1.66 |
| 45 | 19″4 | 14″4 | 4′25″ | 19 | 1.62 |
| 40 | 19″7 | 14″7 | 4′30″ | 17 | 1.58 |
| 35 | 20″0 | 15″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 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟  仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 17″0 | 11″4 | 3′40″ | 41 | 1.98 |
| 95 | 17″3 | 11″7 | 3′45″ | 39 | 1.94 |
| 90 | 17″6 | 12″0 | 3′50″ | 37 | 1.90 |
| 85 | 17″9 | 12″3 | 3′55″ | 35 | 1.86 |
| 80 | 18″2 | 12″6 | 4′00″ | 33 | 1.82 |
| 75 | 18″5 | 12″9 | 4′05″ | 31 | 1.78 |
| 70 | 18″8 | 13″2 | 4′10″ | 29 | 1.74 |
| 65 | 19″1 | 13″5 | 4′15″ | 27 | 1.70 |
| 60 | 19″4 | 13″8 | 4′20″ | 25 | 1.66 |
| 55 | 19″7 | 14″1 | 4′25″ | 23 | 1.62 |
| 50 | 20″0 | 14″4 | 4′30″ | 21 | 1.58 |
| 45 | 20″3 | 14″7 | 4′35″ | 19 | 1.54 |
| 40 | 20″6 | 15″0 | 4′40″ | 17 | 1.50 |
| 35 | 20″9 | 15″3 | 4′45″ | 15 | 1.46 |

女子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟  仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 17″9 | 12″0 | 3′50″ | 39 | 1.94 |
| 95 | 18″2 | 12″3 | 3′55″ | 37 | 1.90 |
| 90 | 18″5 | 12″6 | 4′00″ | 35 | 1.86 |
| 85 | 18″8 | 12″9 | 4′05″ | 33 | 1.82 |
| 80 | 19″1 | 13″2 | 4′10″ | 31 | 1.78 |
| 75 | 19″4 | 13″5 | 4′15″ | 29 | 1.74 |
| 70 | 19″7 | 13″8 | 4′20″ | 27 | 1.70 |
| 65 | 20″0 | 14″1 | 4′25″ | 25 | 1.66 |
| 60 | 20″3 | 14″4 | 4′30″ | 23 | 1.62 |
| 55 | 20″6 | 14″7 | 4′35″ | 21 | 1.58 |
| 50 | 20″9 | 15″0 | 4′40″ | 19 | 1.54 |
| 45 | 21″2 | 15″3 | 4′45″ | 17 | 1.50 |
| 40 | 21″5 | 15″6 | 4′50″ | 15 | 1.46 |
| 35 | 21″8 | 15″9 | 4′55″ | 13 | 1.42 |

女子中年一组（41岁至45岁）评分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | | 二 | | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟跳绳 | 1分钟  仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 18″3 | 12″5 | 4′05″ | 138 | 36 | 1.86 |
| 95 | 18″6 | 12″8 | 4′10″ | 136 | 34 | 1.82 |
| 90 | 18″9 | 13″1 | 4′15″ | 134 | 32 | 1.78 |
| 85 | 19″2 | 13″4 | 4′20″ | 132 | 30 | 1.74 |
| 80 | 19″5 | 13″7 | 4′25″ | 130 | 28 | 1.70 |
| 75 | 19″8 | 14″0 | 4′30″ | 128 | 26 | 1.66 |
| 70 | 20″1 | 14″3 | 4′35″ | 126 | 24 | 1.62 |
| 65 | 20″4 | 14″6 | 4′40″ | 124 | 22 | 1.58 |
| 60 | 20″7 | 14″9 | 4′45″ | 122 | 20 | 1.54 |
| 55 | 21″0 | 15″2 | 4′50″ | 121 | 18 | 1.50 |
| 50 | 21″3 | 15″5 | 4′55″ | 120 | 16 | 1.46 |
| 45 | 21″6 | 15″8 | 5′00″ | 119 | 14 | 1.42 |
| 40 | 21″9 | 16″1 | 5′05″ | 118 | 12 | 1.38 |
| 35 | 22″2 | 16″4 | 5′10″ | 117 | 10 | 1.34 |

女子中年二组（46岁至50岁）评分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | | 二 | | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1500米  健步走 | 1分钟跳绳 | 1分钟  仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 19″0 | 12″9 | 13′40″ | 133 | 34 | 1.82 |
| 95 | 19″3 | 13″2 | 13′45″ | 131 | 32 | 1.78 |
| 90 | 19″6 | 13″5 | 13′50″ | 129 | 30 | 1.74 |
| 85 | 19″9 | 13″8 | 13′55″ | 127 | 28 | 1.70 |
| 80 | 20″2 | 14″1 | 14′00″ | 125 | 26 | 1.66 |
| 75 | 20″5 | 14″4 | 14′05″ | 123 | 24 | 1.62 |
| 70 | 20″8 | 14″7 | 14′10″ | 121 | 22 | 1.58 |
| 65 | 21″1 | 15″0 | 14′15″ | 119 | 20 | 1.54 |
| 60 | 21″4 | 15″3 | 14′20″ | 117 | 18 | 1.50 |
| 55 | 21″7 | 15″6 | 14′25″ | 116 | 17 | 1.46 |
| 50 | 22″0 | 15″9 | 14′30″ | 115 | 16 | 1.42 |
| 45 | 22″3 | 16″2 | 14′35″ | 114 | 15 | 1.38 |
| 40 | 22″6 | 16″5 | 14′40″ | 113 | 14 | 1.34 |
| 35 | 22″9 | 16″8 | 14′45″ | 112 | 13 | 1.30 |

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 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 双杠臂屈伸 | 立定  跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 12″5 | 9″2 | 3′26″ | 5′27″ | 13 | 17 | 2.69 | 0.72 |
| 95 | 12″8 | 9″5 | 3′28″ | 5′31″ |  |  | 2.65 | 0.70 |
| 90 | 13″1 | 9″8 | 3′30″ | 5′34″ | 12 | 16 | 2.61 | 0.68 |
| 85 | 13″4 | 10″1 | 3′32″ | 5′38″ |  |  | 2.57 | 0.66 |
| 80 | 13″7 | 10″4 | 3′35″ | 5′42″ | 11 | 15 | 2.53 | 0.64 |
| 75 | 14″0 | 10″7 | 3′40″ | 5′46″ |  |  | 2.49 | 0.62 |
| 70 | 14″3 | 11″0 | 3′45″ | 5′51″ | 10 | 14 | 2.45 | 0.60 |
| 65 | 14″6 | 11″3 | 3′50″ | 5′58″ |  |  | 2.41 | 0.58 |
| 60 | 14″9 | 11″6 | 3′55″ | 6′05″ | 9 | 13 | 2.37 | 0.56 |
| 55 | 15″2 | 11″9 | 4′00″ | 6′12″ |  |  | 2.33 | 0.54 |
| 50 | 15″5 | 12″2 | 4′05″ | 6′19″ | 8 | 12 | 2.29 | 0.52 |
| 45 | 15″8 | 12″5 | 4′10″ | 6′26″ | 7 | 11 | 2.25 | 0.50 |
| 40 | 16″1 | 12″8 | 4′15″ | 6′33″ | 6 | 10 | 2.21 | 0.48 |
| 35 | 16″4 | 13″1 | 4′20″ | 6′40″ | 5 | 9 | 2.17 | 0.46 |

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 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体  向上 | 俯卧撑 | 立定  跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 13″4 | 10″1 | 3′35″ | 5′37″ | 12 | 34 | 2.65 | 0.70 |
| 95 | 13″7 | 10″4 | 3′40″ | 5′44″ |  | 33 | 2.61 | 0.68 |
| 90 | 14″0 | 10″7 | 3′45″ | 5′51″ | 11 | 32 | 2.57 | 0.66 |
| 85 | 14″3 | 11″0 | 3′50″ | 5′58″ |  | 31 | 2.53 | 0.64 |
| 80 | 14″6 | 11″3 | 3′55″ | 6′05″ | 10 | 30 | 2.49 | 0.62 |
| 75 | 14″9 | 11″6 | 4′00″ | 6′12″ |  | 29 | 2.45 | 0.60 |
| 70 | 15″2 | 11″9 | 4′05″ | 6′19″ | 9 | 28 | 2.41 | 0.58 |
| 65 | 15″5 | 12″2 | 4′10″ | 6′26″ |  | 27 | 2.37 | 0.56 |
| 60 | 15″8 | 12″5 | 4′15″ | 6′33″ | 8 | 26 | 2.33 | 0.54 |
| 55 | 16″1 | 12″8 | 4′20″ | 6′40″ |  | 25 | 2.29 | 0.52 |
| 50 | 16″4 | 13″1 | 4′25″ | 6′47″ | 7 | 24 | 2.25 | 0.50 |
| 45 | 16″7 | 13″4 | 4′30″ | 6′54″ | 6 | 23 | 2.21 | 0.48 |
| 40 | 17″0 | 13″7 | 4′35″ | 7′01″ | 5 | 21 | 2.17 | 0.46 |
| 35 | 17″3 | 14″0 | 4′40″ | 7′08″ | 4 | 19 | 2.13 | 0.44 |

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 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | (米) |
| 100 | 14″0 | 10″4 | 3′45″ | 5′51″ | 11 | 32 | 2.61 | 0.68 |
| 95 | 14″3 | 10″7 | 3′50″ | 5′58″ |  | 31 | 2.57 | 0.66 |
| 90 | 14″6 | 11″0 | 3′55″ | 6′05″ | 10 | 30 | 2.53 | 0.64 |
| 85 | 14″9 | 11″3 | 4′00″ | 6′12″ |  | 29 | 2.49 | 0.62 |
| 80 | 15″2 | 11″6 | 4′05″ | 6′19″ | 9 | 28 | 2.45 | 0.60 |
| 75 | 15″5 | 11″9 | 4′10″ | 6′26″ |  | 27 | 2.41 | 0.58 |
| 70 | 15″8 | 12″2 | 4′15″ | 6′33″ | 8 | 26 | 2.37 | 0.56 |
| 65 | 16″1 | 12″5 | 4′20″ | 6′40″ |  | 25 | 2.33 | 0.54 |
| 60 | 16″4 | 12″8 | 4′25″ | 6′47″ | 7 | 24 | 2.29 | 0.52 |
| 55 | 16″7 | 13″1 | 4′30″ | 6′54″ |  | 23 | 2.25 | 0.50 |
| 50 | 17″0 | 13″4 | 4′35″ | 7′01″ | 6 | 22 | 2.21 | 0.48 |
| 45 | 17″3 | 13″7 | 4′40″ | 7′08″ | 5 | 21 | 2.17 | 0.46 |
| 40 | 17″6 | 14″0 | 4′45″ | 7′15″ | 4 | 19 | 2.13 | 0.44 |
| 35 | 17″9 | 14″3 | 4′50″ | 7′22″ | 3 | 17 | 2.09 | 0.42 |

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 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定  跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 14″9 | 11″0 | 3′55″ | 6′05″ | 10 | 30 | 2.57 | 0.66 |
| 95 | 15″2 | 11″3 | 4′00″ | 6′12″ |  | 29 | 2.53 | 0.64 |
| 90 | 15″5 | 11″6 | 4′05″ | 6′19″ | 9 | 28 | 2.49 | 0.62 |
| 85 | 15″8 | 11″9 | 4′10″ | 6′26″ |  | 27 | 2.45 | 0.60 |
| 80 | 16″1 | 12″2 | 4′15″ | 6′33″ | 8 | 26 | 2.41 | 0.58 |
| 75 | 16″4 | 12″5 | 4′20″ | 6′40″ |  | 25 | 2.37 | 0.56 |
| 70 | 16″7 | 12″8 | 4′25″ | 6′47″ | 7 | 24 | 2.33 | 0.54 |
| 65 | 17″0 | 13″1 | 4′30″ | 6′54″ |  | 23 | 2.29 | 0.52 |
| 60 | 17″3 | 13″4 | 4′35″ | 7′01″ | 6 | 22 | 2.25 | 0.50 |
| 55 | 17″6 | 13″7 | 4′40″ | 7′08″ |  | 21 | 2.21 | 0.48 |
| 50 | 17″9 | 14″0 | 4′45″ | 7′15″ | 5 | 20 | 2.17 | 0.46 |
| 45 | 18″2 | 14″3 | 4′50″ | 7′22″ | 4 | 19 | 2.13 | 0.44 |
| 40 | 18″5 | 14″6 | 4′55″ | 7′29″ | 3 | 17 | 2.09 | 0.42 |
| 35 | 18″8 | 14″9 | 5′00″ | 7′36″ | 2 | 15 | 2.05 | 0.40 |

男子中年一组（41岁至45岁）评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1分钟  跳绳 | 1分钟  仰卧起坐 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | (次) | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 15″2 | 11″3 | 4′00″ | 148 | 40 | 29 | 2.53 |
| 95 | 15″5 | 11″6 | 4′05″ | 146 | 39 | 28 | 2.49 |
| 90 | 15″8 | 11″9 | 4′10″ | 144 | 38 | 27 | 2.45 |
| 85 | 16″1 | 12″2 | 4′15″ | 142 | 37 | 26 | 2.41 |
| 80 | 16″4 | 12″5 | 4′20″ | 140 | 36 | 25 | 2.37 |
| 75 | 16″7 | 12″8 | 4′25″ | 138 | 35 | 24 | 2.33 |
| 70 | 17″0 | 13″1 | 4′30″ | 136 | 34 | 23 | 2.29 |
| 65 | 17″3 | 13″4 | 4′35″ | 134 | 33 | 22 | 2.25 |
| 60 | 17″6 | 13″7 | 4′40″ | 132 | 32 | 21 | 2.21 |
| 55 | 17″9 | 14″0 | 4′45″ | 131 | 31 | 20 | 2.17 |
| 50 | 18″2 | 14″3 | 4′50″ | 130 | 30 | 19 | 2.13 |
| 45 | 18″5 | 14″6 | 4′55″ | 129 | 29 | 18 | 2.09 |
| 40 | 18″8 | 14″9 | 5′00″ | 128 | 28 | 16 | 2.05 |
| 35 | 19″1 | 15″2 | 5′05″ | 127 | 27 | 14 | 2.01 |

男子中年二组（46岁至50岁）评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1分钟  跳绳 | 1分钟  仰卧起坐 | 俯卧撑 | 立定  跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | (次) | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 15″5 | 11″6 | 4′05″ | 139 | 39 | 28 | 2.49 |
| 95 | 15″8 | 11″9 | 4′10″ | 138 | 38 | 27 | 2.45 |
| 90 | 16″1 | 12″2 | 4′15″ | 137 | 37 | 26 | 2.41 |
| 85 | 16″4 | 12″5 | 4′20″ | 136 | 36 | 25 | 2.37 |
| 80 | 16″7 | 12″8 | 4′25″ | 135 | 35 | 24 | 2.33 |
| 75 | 17″0 | 13″1 | 4′30″ | 134 | 34 | 23 | 2.29 |
| 70 | 17″3 | 13″4 | 4′35″ | 133 | 33 | 22 | 2.25 |
| 65 | 17″6 | 13″7 | 4′40″ | 132 | 32 | 21 | 2.21 |
| 60 | 17″9 | 14″0 | 4′45″ | 131 | 31 | 20 | 2.17 |
| 55 | 18″2 | 14″3 | 4′50″ | 130 | 30 | 19 | 2.13 |
| 50 | 18″5 | 14″6 | 4′55″ | 129 | 29 | 18 | 2.09 |
| 45 | 18″8 | 14″9 | 5′00″ | 128 | 28 | 16 | 2.05 |
| 40 | 19″1 | 15″2 | 5′05″ | 127 | 27 | 14 | 2.01 |
| 35 | 19″4 | 15″5 | 5′10″ | 126 | 26 | 12 | 1.97 |

男子中年三组（51岁至55岁）评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 2000米  健步走 | 1分钟跳绳 | 1分钟  仰卧起坐 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | (次) | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 15″9 | 12″2 | 18′00″ | 137 | 38 | 27 | 2.45 |
| 95 | 16″2 | 12″5 | 18′05″ | 136 | 37 | 26 | 2.41 |
| 90 | 16″5 | 12″8 | 18′10″ | 135 | 36 | 25 | 2.37 |
| 85 | 16″8 | 13″1 | 18′15″ | 134 | 35 | 24 | 2.33 |
| 80 | 17″1 | 13″4 | 18′20″ | 133 | 34 | 23 | 2.29 |
| 75 | 17″4 | 13″7 | 18′25″ | 132 | 33 | 22 | 2.25 |
| 70 | 17″7 | 14″0 | 18′30″ | 131 | 32 | 21 | 2.21 |
| 65 | 18″0 | 14″3 | 18′35″ | 130 | 31 | 20 | 2.17 |
| 60 | 18″3 | 14″6 | 18′40″ | 129 | 30 | 19 | 2.13 |
| 55 | 18″6 | 14″9 | 18′45″ | 128 | 29 | 18 | 2.09 |
| 50 | 18″9 | 15″2 | 18′50″ | 127 | 28 | 17 | 2.05 |
| 45 | 19″2 | 15″5 | 18′55″ | 126 | 27 | 16 | 2.01 |
| 40 | 19″5 | 15″8 | 19′00″ | 125 | 26 | 15 | 1.97 |
| 35 | 19″8 | 16″1 | 19′05″ | 124 | 25 | 13 | 1.93 |