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25岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 10″2 | 3′23″ | 2.10 |
| 95 | 10″5 | 3′26″ | 2.06 |
| 90 | 10″8 | 3′29″ | 2.02 |
| 85 | 11″1 | 3′32″ | 1.98 |
| 80 | 11″4 | 3′35″ | 1.94 |
| 75 | 11″7 | 3′40″ | 1.90 |
| 70 | 12″0 | 3′45″ | 1.86 |
| 65 | 12″3 | 3′50″ | 1.82 |
| 60 | 12″6 | 3′55″ | 1.78 |
| 55 | 12″9 | 4′00″ | 1.74 |
| 50 | 13″2 | 4′05″ | 1.70 |
| 45 | 13″5 | 4′10″ | 1.66 |
| 40 | 13″8 | 4′15″ | 1.62 |
| 35 | 14″1 | 4′20″ | 1.58 |

女子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 11″1 | 3′30″ | 2.06 |
| 95 | 11″4 | 3′35″ | 2.02 |
| 90 | 11″7 | 3′40″ | 1.98 |
| 85 | 12″0 | 3′45″ | 1.94 |
| 80 | 12″3 | 3′50″ | 1.90 |
| 75 | 12″6 | 3′55″ | 1.86 |
| 70 | 12″9 | 4′00″ | 1.82 |
| 65 | 13″2 | 4′05″ | 1.78 |
| 60 | 13″5 | 4′10″ | 1.74 |
| 55 | 13″8 | 4′15″ | 1.70 |
| 50 | 14″1 | 4′20″ | 1.66 |
| 45 | 14″4 | 4′25″ | 1.62 |
| 40 | 14″7 | 4′30″ | 1.58 |
| 35 | 15″0 | 4′35″ | 1.54 |

女子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 11″4 | 3′40″ | 1.98 |
| 95 | 11″7 | 3′45″ | 1.94 |
| 90 | 12″0 | 3′50″ | 1.90 |
| 85 | 12″3 | 3′55″ | 1.86 |
| 80 | 12″6 | 4′00″ | 1.82 |
| 75 | 12″9 | 4′05″ | 1.78 |
| 70 | 13″2 | 4′10″ | 1.74 |
| 65 | 13″5 | 4′15″ | 1.70 |
| 60 | 13″8 | 4′20″ | 1.66 |
| 55 | 14″1 | 4′25″ | 1.62 |
| 50 | 14″4 | 4′30″ | 1.58 |
| 45 | 14″7 | 4′35″ | 1.54 |
| 40 | 15″0 | 4′40″ | 1.50 |
| 35 | 15″3 | 4′45″ | 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 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 9″2 | 3′26″ | 2.69 |
| 95 | 9″5 | 3′28″ | 2.65 |
| 90 | 9″8 | 3′30″ | 2.61 |
| 85 | 10″1 | 3′32″ | 2.57 |
| 80 | 10″4 | 3′35″ | 2.53 |
| 75 | 10″7 | 3′40″ | 2.49 |
| 70 | 11″0 | 3′45″ | 2.45 |
| 65 | 11″3 | 3′50″ | 2.41 |
| 60 | 11″6 | 3′55″ | 2.37 |
| 55 | 11″9 | 4′00″ | 2.33 |
| 50 | 12″2 | 4′05″ | 2.29 |
| 45 | 12″5 | 4′10″ | 2.25 |
| 40 | 12″8 | 4′15″ | 2.21 |
| 35 | 13″1 | 4′20″ | 2.17 |

男子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三  |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 10″1 | 3′35″ | 2.65 |
| 95 | 10″4 | 3′40″ | 2.61 |
| 90 | 10″7 | 3′45″ | 2.57 |
| 85 | 11″0 | 3′50″ | 2.53 |
| 80 | 11″3 | 3′55″ | 2.49 |
| 75 | 11″6 | 4′00″ | 2.45 |
| 70 | 11″9 | 4′05″ | 2.41 |
| 65 | 12″2 | 4′10″ | 2.37 |
| 60 | 12″5 | 4′15″ | 2.33 |
| 55 | 12″8 | 4′20″ | 2.29 |
| 50 | 13″1 | 4′25″ | 2.25 |
| 45 | 13″4 | 4′30″ | 2.21 |
| 40 | 13″7 | 4′35″ | 2.17 |
| 35 | 14″0 | 4′40″ | 2.13 |

男子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 10″4 | 3′45″ | 2.61 |
| 95 | 10″7 | 3′50″ | 2.57 |
| 90 | 11″0 | 3′55″ | 2.53 |
| 85 | 11″3 | 4′00″ | 2.49 |
| 80 | 11″6 | 4′05″ | 2.45 |
| 75 | 11″9 | 4′10″ | 2.41 |
| 70 | 12″2 | 4′15″ | 2.37 |
| 65 | 12″5 | 4′20″ | 2.33 |
| 60 | 12″8 | 4′25″ | 2.29 |
| 55 | 13″1 | 4′30″ | 2.25 |
| 50 | 13″4 | 4′35″ | 2.21 |
| 45 | 13″7 | 4′40″ | 2.17 |
| 40 | 14″0 | 4′45″ | 2.13 |
| 35 | 14″3 | 4′50″ | 2.09 |