

## 附件 3

## 公安机关人民警察体育锻炼标准评分表

(男子 25 岁以下)

项目 分值	一	二	三	四
	100 米跑	1500 米跑	引体向上	立定跳远
	(秒)	(分'秒)	(次)	(米)
100	12"5	5'27"	13	2.69
95	12"8	5'31"		2.65
90	13"1	5'34"	12	2.61
85	13"4	5'38"		2.57
80	13"7	5'42"	11	2.53
75	14"0	5'46"		2.49
70	14"3	5'51"	10	2.45
65	14"6	5'58"		2.41
60	14"9	6'05"	9	2.37
55	15"2	6'12"		2.33
50	15"5	6'19"	8	2.29
45	15"8	6'26"	7	2.25
40	16"1	6'33"	6	2.21
35	16"4	6'40"	5	2.17

# 公安机关人民警察体育锻炼标准评分表

(女子 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