公安机关人民警察体育锻炼标准评分表（男）

（男子25周岁以下）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分   值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 1000米跑 | 俯卧撑 | 引体向上 | 立定跳远 |
| （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 3′26″ | 34 | 13 | 2.69 |
| 95 | 3′28″ | 33 |   | 2.65 |
| 90 | 3′30″ | 32 | 12 | 2.61 |
| 85 | 3′32″ | 31 |   |  2.57  |
| 80 | 3′35″ | 30 | 11 | 2.53 |
| 75 | 3′40″ | 29 |   |  2.49  |
| 70 | 3′45″ | 28 | 10 | 2.45 |
| 65 | 3′50″ | 27 |   | 2.41 |
| 60 | 3′55″ | 26 | 9 | 2.37 |
| 55 | 4′00″ | 25 |   | 2.33 |
| 50 | 4′05″ | 24 | 8 | 2.29 |
| 45 | 4′10″ | 23 | 7 | 2.25 |
| 40 | 4′15″ | 21 | 6 | 2.21 |
| 35 | 4′20″ | 19 | 5 | 2.17 |

说明：1000米耐力跑计时精确到秒，如3′27″则对应分值为97.5分，  如3′29″则对应分值为92.5分，如3′33″则对应分值为83.33（精确小数点两位），如3′34″则对应分值为81.67，下面都是5秒差距，对付分值为减1分。该四项测试低于35分均视为无成绩。