

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