公安机关人民警察体育锻炼标准评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 分    值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 引体向上 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 13″4 | 3′35″ | 12 | 2.65 |
| 95 | 13″7 | 3′40″ |  | 2.61 |
| 90 | 14″0 | 3′45″ | 11 | 2.57 |
| 85 | 14″3 | 3′50″ |  | 2.53 |
| 80 | 14″6 | 3′55″ | 10 | 2.49 |
| 75 | 14″9 | 4′00″ |  | 2.45 |
| 70 | 15″2 | 4′05″ | 9 | 2.41 |
| 65 | 15″5 | 4′10″ |  | 2.37 |
| 60 | 15″8 | 4′15″ | 8 | 2.33 |
| 55 | 16″1 | 4′20″ |  | 2.29 |
| 50 | 16″4 | 4′25″ | 7 | 2.25 |
| 45 | 16″7 | 4′30″ | 6 | 2.21 |
| 40 | 17″0 | 4′35″ | 5 | 2.17 |
| 35 | 17″3 | 4′40″ | 4 | 2.13 |